

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

6

У нас в гостях
президент НОК

ПО РОССИИ
Легкая атлетика
в Москве

БЕГ СКВОЗЬ ГОДЫ
Екатерины Подкопаевой

ШЕСТ В ЖЕНСКИХ РУКАХ

Загадка
Дерарты Тулу

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



● Всегда труднопредсказуемы события, которые могут произойти в мужском спринте США, безусловный лидер может сдать позиции почти без сопротивления, а «наверх» взлететь малоизвестный новичок. Однако еще прошедшей зимой известный американский тренер Тони Кемпбелл без колебаний предсказал: «Мой Энди Митчелл в нынешнем сезоне станет первым номером в американском спринте, а главными соперниками, которых он повергнет, станут Льюис, Баррелл и британец Кристи». Сегодня мы уже увидим, как оправдывается прогноз тренера.



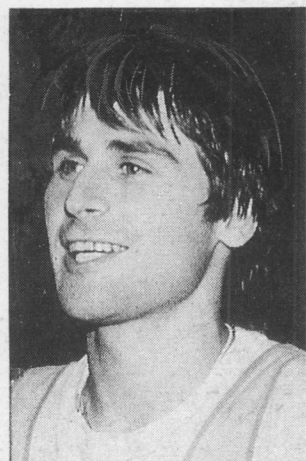
● На прошлогодней Олимпиаде было много неожиданных чемпионов, но самую непредсказуемую победу одержала гречанка Параскеви Патулиду. Это вторая золотая медаль легкоатлетов Греции за всю

● Чемпионка мира в ходьбе на 10 км Алина Иванова решила окончательно перейти на бег после того, как была дисквалифицирована на Барселонской олимпиаде за линиии финиша ходьбы. Полгода тренировок и третье место на

чемпионате России в полумарафоне. А на Лондонском марафоне, где всегда собирается немало звезд, Алина вошла в десятку сильнейших, заняв 8 место с результатом 2:37.21. Ясно, что этот результат для Алины далеко не предел.



историю олимпийских игр, первую выиграл марафонец Луис на Играх 1896 г. Параскеви впервые пробежала 100 м/с/б в 1989 г., и только в 1991 г. она показала результат лучше 13 с. Поэтому столь сенсационным выглядит время, достигнутое ею в барселонском финале - 12,64.



● - Шесть - число моей судьбы, - говорит олимпийский чемпион в метании копья Ян Железны. - Родился я 16.6.1966 года, моими первыми мировыми рекордами были 87,66 и 89,66, шестая попытка для меня стала решающей на юниорском чемпионате Европы, и в Барселоне я победил с результатом 89,66. Но далеко не все наши проблемы и радости зависят от магических

цифр и черных кошек. Прежде всего дело в нас самих...

В начале этого года Ян нарушил свою «шестерочную» судьбу и первым установил мировой рекорд, метнув на 95,50.

На 1-й странице обложки:

неоднократная рекордсменка мира в спринте москвичка Ирина Привалова

Фото Роберта Максимова

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредитель:
Всероссийская
Федерация легкой атлетики
Издается с 1955 года
№ 6 (457) июнь 1993

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
ПО РОССИИ: Москва	4
Константинов А. «Империал» берется за мемориал	8
«Эстафета»	9
Подкопаева Е.: «Соревноваться? Очень люблю!»	12
Ягодин В. Шест: прыгают китайки	16
Бег и здоровье (журнал в журнале) 19	
Хинчук-Михайлова Г. Накануне первой всесоюзной	22
Иванов Н. Допинговая мелодрама	24
Салли Ганнелл на высоте	29
Стайерский бег с позиции силы	30
Загадка Дерарты Тулу	31

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор **Е.Б.ЧЕН**
В.В.БАЛАХНИЧЕВ, Л.В.ВОЛОШИНА
(редактор отдела),
В.Б.ЗЕЛИЧЕНКО, В.Б.ПОПОВ,
Н.И.ПУДОВ, В.Д.САМОТЕСОВ,
Ф.П.СУСЛОВ, И.А.ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Л.С.ХОМЕНКОВ, А.К.ШЕДЧЕНКО
(заместитель главного редактора)

Редакторы отделов:
Н.Д.Иванов, С.А.Тихонов
Художественное оформление
Н.Н.Кубаревой

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ?



Интервью с президентом НОК России Виталием СМИРНОВЫМ

● - Начиная с осени прошлого года НОК России серьезно критикуют за невыполнение взятых им на себя обязательств по поддержке большого спорта. Еще памятны радужные перспективы, которые рисовали руководители НОК прошлым летом, обещая значительную финансовую помощь разгосударственному спорту высших достижений. Однако сегодня события развиваются в совершенно ином направлении.

- Нам пришлось сделать переоценку наших возможностей по сравнению с тем, как все представлялось в минувшем году. В первую очередь не все так гладко идет при добывании финансовых средств. Наши прогнозы оказались слишком оптимистичными. Мы думали, что намного успешнее будет работать лотерея «Лотто Миллион». Хотели развернуть тысячу пятьсот киосков, а у нас пока их всего 700. Их атакует рэкет, торговые конкуренты отключают электричество, воду. Опыт очень для нас поучительный. У нас не получилось внедрение чисто греческой модели «Лотто Миллион». У них совсем иные условия. Разработанные в Греции киоски лотереи оказались непригодными к нашему климату. Зимой в них холодно и поэтому большинство из расположенных на улице работать не смогли, остались те, что находятся в подземных переходах, метрополитене. Надеялись, что доходы будут значительно выше. А сейчас мы в сложном финансовом положении. Меня обвиняют в том, что в самом начале я обещал завалить вас рублями, валютой... По-моему, я так не говорил. И еще - очень много сил занимает борьба.

- С кем?

- Со сторонниками старой системы, которые хотят, чтобы все стало так, как было раньше. Они убеждены, что опора должна быть на государственные источники финансирования, и чуть ли не большинство моих заместителей разделяют эту точку зрения. Тенденции к отходу назад очень сильны. Можно, конечно, учредить новый комитет по спорту, но как он будет строить отношения с федерациями - самостоятельными общественными организациями? Удастся ли ему подмять их под себя? Вернуться к старой системе, я считаю, уже невозможно. Нет механизмов и рычагов, которые бы позволили это сделать. Может быть, на местах, где еще остались старые спортивно-тетовские структуры, это выглядит по-другому, но общественные спортивные организации уже не отдадут своей независимости, к ним всем нам нужно относиться с уважением.

- Готов ли НОК России стать гарантом самостоятельности федерации?

- Конечно. Мы к этому стремимся.

- И вы не намерены управлять процессами в большом спорте?

- Мы не хотим вмешиваться в дела федераций.

- Немалые средства, которые зарабатывает спорт высших достижений, продолжают притягивать внимание различных чиновничьих группировок. Недавний пример - история с попыткой создания так называемого Государственного фонда по физкультуре и спорту - по сути новой распределительной структуры.

- Безусловно, деньги всегда немедленно привлекают к себе внимание. С детства спортсменов учили быть законопослушными тружениками, патриотами. Но с другой стороны сегодня они - профессионалы своего дела и хотят самостоятельно делать то, что считают нужным.

- А что из себя сейчас представляет НОК России?

- Только сегодня появляются условия для создания настоящего Национального олимпийского комитета. Такая попытка, кстати, делалась после Игр Московской олимпиады, обстановка была благоприятной, этот вопрос даже обсуждался с Косыгиным, но все осталось на своих местах. Мы берем модель НОК США, где он работает по принципу коммерческой компании, зарабатывает в год десятки миллионов долларов, на свой огромный бюджет содержит первоклассный тренировочный центр в Колорадо-Спрингс.

- Кроме НОК в России существуют и другие организации, занимающиеся делами спорта высших достижений, например Националь-

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ?

ный фонд спорта. Что вы о нем знаете?

- В мире почти нет стран, где бы не создавалось подобных фондов. Российский фонд частично получает средства из государственных источников за счет налогообложения. Кроме того, он ведет большую предпринимательскую деятельность, организует предприятия, получил разрешение на операции с сырьем, работает со спонсорами и различными компаниями. Фонд напрямую выходит на федерации. Если он сумеет реализовать свои программы, то это будет большим достижением и обернется серьезной поддержкой спорту. В Фонде работают хорошие профессионалы. Единственное, чего им пока не хватает, заключается в том, что они не доносят до широкой общественности чем занимаются и как расходуют добытые деньги. НОК России вполне нормально сотрудничает с этим Фондом. Так же у нас установилось плохое взаимодействие с Комитетом по физической культуре, который опекает сеть спортивных школ. Конечно, олимпийский комитет с этим бы не справился. У нас нет возможности заниматься спортшколами. И вообще мы не претендуем на всеобъемлющее руководство российским спортом.

- Насколько совместимы усилия НОК в коммерческой области с задачами по развитию олимпийского спорта в России?

- На первой встрече с Самаранчем Борис Ельцин сказал, что сознает, что олимпийский комитет не должен заниматься коммерцией. Но Самаранч возразил: «Кто вам это сказал? Да у нас в МОК сидят самые большие бизнесмены». Корейским НОК руководит генерал Чанг - крупнейший предприниматель этой страны, в Италии руководитель - известный адвокат по бизнесу, хорошо известен в деловых кругах Вилли Дауме из Германии. Все эти люди знают, как делать деньги. А кто возглавляет НОК США? Тоже бизнесмен, а не спортсмен.

- Как складываются ваши контакты с представителями крупнейших фирм, которые все чаще наведываются в НОК России?

- Прежде государство нам ни в чем не отказывало. И это порождало безответственность в области заключения соглашений с зарубежными партнерами. Мы не умели вести свои дела. Сегодняшний

интервью с президентом НОК России Виталием СМРНОВЫМ

контракт с американской фирмой «Рибок» нам намного выгоднее, чем тот, что заключался с «Адидасом» на каждое четырехлетие в прежние времена. Россия получит от «Рибока» больше, чем «Адидас» предоставлял всем сборным СССР. За рубежом все уже привыкли, что наши спортсмены выигрывают, способствуют рекламе фирм, повышают их доходы, а деньги платить за это не надо, потому что, мол, у нас нет рынка. Сборные покупались за бесценок. Но сегодня фирмы должны пересмотреть свои позиции. Российских чемпионов видели миллиарды зрителей, наблюдавших Барселонскую олимпиаду. Да, нам сейчас придется вести сложные переговоры. И мы обращаемся к представителю фирмы «Кока-Кола», который уже вступил с нами в переговоры: «Господа, ситуация в стране изменилась, против вашего напитка у нас больше никто не воюет, не придает его анафеме, вы строите у нас свои заводы и сами открываете в России рынок для своей продукции. Поэтому старые подходы и ссылки на нашу неразвитость больше не подходят». Российские спортсмены становятся международными звездами, мы выиграли ряд крупнейших состязаний первой половины года и в их числе зимний чемпионат мира по легкой атлетике.

- НОК России выступает еще и как посредник по привлечению зарубежного капитала в нашу страну. Насколько по плечу вам такая деятельность?

- Замечу, что у НОК России хорошая репутация по организации бизнеса. Мы можем помочь той же «Кока-Коле» выйти на настоящих партнеров. Ко мне обращаются руководители с мест и просят рекомендовать для сотрудничества солидные фирмы. В этом случае мы выступаем как деловой партнер высокого уровня надежности. Конечно, за свои услуги НОК берет определенный процент от суммы сделок. Олимпиада - это еще и крупнейшая ярмарка, на которую слета-

ются виднейшие представители международного предпринимательства. Мы хорошо знаем партнеров, с которыми сотрудничает МОК, и можем за них поручиться.

- Чем, по вашему мнению, закончатся выборы города, который примет Олимпиаду 2000 года?

- Я двадцать два года работаю в МОК и знаю, что ничего не знаю. Решения бывают очень непредсказуемыми. Нужно учитывать множество деталей и обстоятельств. Но объективные лидеры - Пекин, Сидней, Берлин, Манчестер.

- А за какой город намерены голосовать лично вы?

- Если я сейчас что-то в этом плане выскажу, завтра меня просто линчуют. Будучи вице-президентом МОК, я должен учитывать интересы олимпийского движения в целом.

- Но вы прежде всего президент НОК России, вероятно, именно это должно определять вашу позицию на выборах.

- Я хочу послушать мнение федераций, необходимо изучить имеющуюся информацию, все взвесить. Я еще не был ни в одном городе-кандидате. Возьмите Сидней - мы знаем, какие там богатые условия для проведения Игр, оргкомитет подписывает обязательство оплатить приезд на Олимпиаду всех команд, но врачи предупреждают нас принимать во внимание биологический фактор. У них дело идет к лету, у нас к зиме, разница в биоритмах может отобрать те доли секунды, которых не хватит для победы. Надо все внимательно взвесить.

- На представлении в посольстве Великобритании в Москве заявки Манчестера вы очень благосклонно высказались об этом кандидате. Мне показалось, это тот город, который устраивает российских спортсменов больше всего.

- Мне нравится предложение Манчестера. И я об этом открыто заявил. Я всегда выступал за то, чтобы организаторы больше думали о главных действующих лицах Игр - спортсменах, чтобы те не тратили по два часа, как было в Лос-Анджелесе, чтобы добраться на место состязаний. Все сооружения должны находиться близко друг от друга, недалеко от олимпийской деревни.

- Манчестер обещал построить целый спортивный город.

- Это может сделать любой европейский город с развитой строительной индустрией.

- Где лучше проводить игры, в столицах или в крупных провинциальных центрах, таких как Барселона?

- Убежден, что проведение олимпиад в таких городах, как Рим, Париж, Лондон, Москва, крайне затруднено и нежелательно. То, что мы сделали в 1980 г. в Москве, сегодня было бы невозможно. Такое можно было проделать только в тоталитарном государстве - выселить часть населения, снять милицию из других регионов и привезти в Москву. Никто не видел слез тех, кто пострадал от проведения Игр, никто не знал, какие гигантские были затрачены средства. Олимпиада в мегаполисах - это огромная проблема.

- Согласовывали ли раньше страны соцлагеря свою позицию на выборах олимпийских столиц?

- Всякий раз, когда представители из социалистических стран собирались на очередную сессию МОК, я выступал перед ними, у нас была своя группа. Но мы никогда не договаривались об обязательных для каждого действиях и не говорили - идем голосовать за такой-то город. Ведь как ни договаривайся - голосование тайное, и никто не проверит, кому ты отдал свой голос. После распада соцлагеря мы продолжаем собираться, поддерживаем нормальные дружеские отношения.

- В последнее время МОК старается, чтобы на Играх в Атланте выступили больше знаменитых профессиональных спортсменов.

- Это так. Игры должны стать квинтэссенцией мирового спорта. Футбольная федерация уже разрешила участвовать в Играх трем игрокам каждой сборной в возрасте, превышающем установленный ранее возрастной лимит. Теперь футбольный турнир станет намного сильнее. Но не все профессионалы проявляют интерес к олимпиаде. Некоторые теннисисты относятся к ней очень прохладно, полагая, что здесь они ничего особенного не заработают, а вот поражение существенно повредит их репутации. Кроме того, многие профессионалы действуют в рамках контрактов с менеджерами, спонсорами или со своими клубами, которые могут и не отпустить их на Игры.

- Останется ли Самаранч президентом МОК, ведь в нынешнем году истекает срок его полномочий?

- В начале прошлого года сессия МОК предложила ему остаться еще на четыре года. Он тогда сказал, что все зависит от его здоровья, и окончательное решение будет принято после Игр в Барселоне. Но появление книги «Повелители колец» настолько уязвило его самолюбие, что он бросил такую фразу: «Если бы то пошло, я докажу, что могу быть и дальше президентом». И когда накануне Олим-

пиады вновь поставили вопрос о президентстве, он заявил, что согласен возглавлять МОК и в последующие четыре года. Формально мы будем это решать в сентябре в Монте-Карло, но если Самаранч там подтвердит свое намерение остаться, то никто не выдвинет против него свою кандидатуру. Он пользуется абсолютным авторитетом. Я не вижу людей, которые бы могли реально поспорить с ним за пост президента МОК.

- Вы отговаривали его от разжигания дискуссии вокруг книги британских журналистов?

- Да, когда мы обсуждали книгу на исполкоме МОК, я сказал, что лучше не обращаться на нее никакого внимания. Однако со мной не согласились и решили бороться с книгой самым серьезным образом. Это было право Самаранча, хотя он и обеспечил тем самым превращение «Повелителей колец» в международный бестселлер.

- Ваше мнение о том, что говорится в книге о махинациях фирмы «Адидас» по завоеванию ведущего положения в мировом спортивном бизнесе.

- Эта книга - сборник сплетен. Я хорошо знал Хорста Дасслера. Люди, на которых ссылаются авторы, это те, кто на него был обижен. Я помню Кристиана Жане, как он привозил с собой в каждый свой приезд в Москву дюжину сумок с экипировкой, костюмы, обувь, подарки, сувениры. Его принимали в роскошных гостиницах, он любил отдыхать в белорусских Стайках на спортивной базе...

- Но это можно расценить как явный подкуп советских начальников, которые в долгу, как видно, не остались.

- Хорсту это тоже не нравилось, и он обещал мне, что с окончанием Олимпиады в Москве Жане перестанет заниматься внешними связями фирмы. И в самом деле, он вскоре растворился, как бы перестав существовать. Нужно отметить, что Хорст Дасслер был довольно подозрительным и мнительным человеком. И вот сейчас разные обиженные люди распространяют о нем всякие сплетни.

- Правда ли, что Самаранчу МОК обеспечивает компанию по выдвижению его кандидатуры на Нобелевскую премию?

- В следующем году исполнится 100-летие Международного олимпийского комитета. Естественно, что Нобелевский комитет может рассмотреть кандидатуру МОК, как организации, внесшей огромный вклад в общественный прогресс, но это не будет связано с личностью Самаранча. Кто-то захотел спекулировать на том, что Самаранч, якобы, стремился стать нобелевским лауреатом. И в Лиллехаммере произошла некрасивая сцена, группа молодежи окружила его, стала толкать, бурно выражая протест,

сразу появилось телевидение. Мне кажется, эта акция была заранее спланирована. Заверяю вас, что исполком МОК не обсуждал никаких действий в отношении Нобелевской премии.

- Будет ли включен в программу Игр в Атланте новый вид спорта?

- Исполком МОК без объяснений отверг предложение о проведении соревнований по гольфу. Можно предположить, что это было связано с протестами городского совета Атланты, ибо клуб, на поле которого должны были проходить состязания, известен тем, что в нем состоит лишь один негр. А в Атланте очень сильно движение за гражданские права негритянского населения.

- Как вы относитесь к тому, что легкоатлетическая федерация России самостоятельно встала на ноги и без тех денег, которые ей обещал НОК?

- Мы же всем говорим - давайте ищите источники финансирования, подписывайте соглашения со спонсорами. Это самый правильный путь, обеспечивающий независимость.

ОТОВОСЮДУ О РАЗНОМ

СПОРТ ВХОДИТ В МОДУ

В соответствии с проведенным в Великобритании исследованием в марте прошлого года только половина ребят в возрасте от 13 до 17 лет включала спорт в число трех любимых занятий. Но к концу года после пропагандистской кампании, в центре которой были олимпийские «звезды» Барселоны, уже семь из десяти опрошенных указали, что отдадут предпочтение спорту.

По мнению британских психологов, Игры в Барселоне помогли внедрить в молодежную культуру новых героев, этому способствовал и небывало широкий показ спортивных событий по телевидению. Спорт подобно компьютерным играм помогает подросткам почувствовать, что они держат под своим контролем ход событий, они становятся главными в своем маленьком мире, в то время как окружающая среда лишь диктует им, как поступать.

Отмечается, что олимпийские чемпионы стали в Великобритании популярнее героев электронных игр.

МОСКВА

Ход развития событий в сегодняшней российской легкой атлетике показывает, что меняется статус регионов, которые получают все большую самостоятельность, и Москва все меньше шлет депеш и предписаний. Как течет легкоатлетическая жизнь в регионах, центральных и провинциальных? Что там происходит? Об этом будет рассказываться в материалах новой рубрики «По России», которые будут регулярно появляться на страницах журнала. Открывает ее в сегодняшнем номере подборка материалов о столичной легкой атлетике.

НАХОДИТ ТОТ, КТО ИЩЕТ

Федерация легкой атлетики г.Москвы как самостоятельная общественная организация была воссоздана на учредительной конференции в декабре 1991 г., после того как был упразднен отдел легкой атлетики Мосгосспорткомитета.

● Первые шаги новой федерации к юридической и финансовой самостоятельности были нелегкими. Уставный фонд, выделенный учредителем - Спорткомитетом г.Москвы (50 тыс.руб.), и в дореформенных ценах не был очень уж значительным, а с января 1992 г. нарастающая инфляция превратила его, образно говоря, в «прошлогодний снег».

Однако мы не сидели сложа руки. Активно искали (и находили!) спонсоров, кооперировались с другими организациями в проведении соревнований и сборов, добивались льготных условий аренды спортобъектов, вели активную работу по пропаганде легкоатлетического спорта в столице. И при этом как могли поддерживали спортсменов и тренеров, работающих в ШВСМ, спортивных клубах, вузах, училище олимпийского резерва, спортивных школах.

В результате усилий федерации, добросовестной и серьезной работы атлетов и тренеров сильнейшие московские легкоатлеты не только не снизили результаты на важнейших соревнованиях летнего и зимнего сезонов, но и определенно вышли на ведущие позиции в Рос-

сии. Только из олимпийской Барселоны и с зимнего чемпионата мира в Торонто москвичи привезли в общей сложности 11 медалей, в том числе - 3 золотые.

Теперь уже двукратной олимпийской чемпионкой стала наша замечательная бегунья из ЦСКА Ольга Назарова (тренер А. Курочкин). В четвертый раз подряд (уникальный случай в истории мировой легкой атлетики!) чемпионом мира в помещении стал Михаил Щенников (тренеры - С. Лобастов и Г. Климов). Две золотые медали «зимней» чемпионки мира (а также две серебряные) теперь в коллекции четырехкратной рекордсменки мира в спринте Ирины Приваловой (тренер - В. Парашук). Олимпийское серебро в эстафете завоевала в Барселоне Ольга Богословская (тренер - В. Маслаков).

Московская легкая атлетика имеет настолько богатые, многолетние традиции в подготовке спортсменов высокого класса, такой мощный тренерский, организационный и научный потенциал, что, думаю, в конце концов мы сумеем не просто пережить трудные для всей страны, и в первую очередь - для ее жителей, времена, но прочно и надолго занять приоритетное место в российской легкой атлетике.

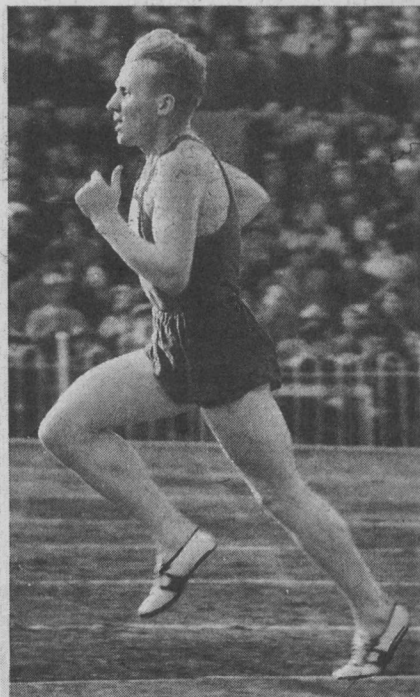
И самое главное для нашей федерации теперь - не допустить развала сложившейся системы подготовки резерва, начиная с детско-юношеских спортшкол и вплоть до основного состава сборной команды Российской Федерации. Ведь не секрет, что из 490 действующих московских тренеров (в 1990 г.) сейчас продолжают работать по специальности около 200. Остальные, в основном по материальным причинам, ушли от тренерской работы, многие из спорта подались в коммерцию и другие, более «денежные» занятия.

Практически прекратила свое существование знаменитая прежде динамовская легкоатлетическая школа. Манеж «Динамо» полностью отдан футбольному клубу. Снята самая длинная в Москве (да и в России!) беговая дорожка «под крышей» - 260 м по кругу, а динамовские тренеры с «уцелевшими» учениками вынуждены были перебраться в другие спортшколы.

Такая же участь постигла школу и манеж «Октябрь» (теперь в нем устраиваются автосалоны). Закрылись легко-

● НАХОДИТ
ТОТ, КТО ИЩЕТ

● МОСКВЕ -
ОСОБЫЙ
СТАТУС



В 1956 г. москвич Владимир Куц стал двукратным олимпийским чемпионом

атлетические отделения в ряде спортивных школ.

Но самая большая наша боль - за прежде лучшую в стране легкоатлетическую школу - ЦЛАСШ имени братьев Знаменских на Стромынке. Был период, когда из-за мизерной зарплаты ушло большинство ведущих тренеров школы, причем со своими воспитанниками, многие из которых являются «первыми номерами» сборной команды страны (А. Порхоумовский, Д. Головастов и др.). В результате в ЦЛАСШ осталось 8 тренеров. Однако, мы надеемся на возрождение Школы Знаменских в недалеком будущем, так как некоторые финансовые и материальные проблемы сейчас успешно решаются при поддержке Центра физкультуры и спорта Московской федерации профсоюзов.

Продолжают успешно трудиться и готовить классных легкоатлетов коллективы школ ЦСКА и других армейских клубов, «Юности» (бывших «Трудовых резервов»), школы высшего спортивного мастерства, училища олимпийского резерва N 1, многих СДЮШОР и ДЮСШ.

Основными задачами нашего небольшого (6 человек), но работоспособного и

● РОДОСЛОВНАЯ
МОСКОВСКОЙ
«КОРОЛЕВЫ»

● РЕКОРДЫ
МОСКВИЧЕЙ

дружного коллектива федерации я считаю координацию деятельности различных организаций и частных лиц по развитию легкой атлетики в столице, формирование сборных команд, способных бороться за первенство на любом соревновании национального и международного календаря, обеспечение высокого уровня проведения московских соревнований (под эгидой Федерации), всемерная поддержка детского и массового легкоатлетического спорта, клубов любителей бега, создание и укрепление федераций легкой атлетики на уровне административных округов столицы.

После зимних успехов нашей «элиты» федерация почивать на лаврах вовсе не собирается. У нас этим летом две главные вершины: открытый чемпионат России 17-20 июня в Москве и Ю чемпионат мира в Штутгарте 13-22 августа.

Планируем мы провести уже в этом году и наш московский «Гран-при», где по итогам 4 крупнейших соревнований на московских стадионах в июне-июле определим абсолютных победителей, также с привлечением солидных спонсоров и крупными денежными призами. Это будут мемориал братьев Знаменских (12-13 июня), открытый чемпионат России (17-20 июня), открытый чемпионат Москвы (20-22 июля) и мемориал Владимира Куца - финал «Гран-При» (30 июля).

Большая группа сильнейших московских легкоатлетов составит костяк национальной сборной команды на традиционном матче Ирландия-Англия-Россия в Корке (9 июля). Разрабатываем мы и планы прямых контактов с федерациями городов - столиц прошедших Олимпийских игр. И здесь, конечно же, не обойтись без помощи спонсоров. Надеюсь, высокий престиж московской легкой атлетики привлечет к взаимовыгодному сотрудничеству новые предприятия и фирмы. Заинтересованных читателей с конкретными предложениями по нашим проблемам, по совместной деятельности прошу к нам по адресу: улица Мархлевского, 18, ком. 311, телефоны 925-35-23 и 924-72-52 (метро «Чистые пруды» или «Тургеневская»).

Н. ПУДОВ,
председатель федерации
легкой атлетики г.Москвы

МОСКВЕ - ОСОБЫЙ СТАТУС

До 1992 года
московские спортивные
организации выступали
на всесоюзной арене
самостоятельными
командами.

● И при этом достаточно успешно конкурировали с командами любой республики (в том числе и с командами краев, областей и республик РСФСР) и города Ленинграда.

Сейчас же мы фактически перешли на положение рядовой территориально-административной единицы Российской Федерации. Такой же, как к примеру, Калужская или Рязанская область. Сиюминутно, если не смотреть в будущее, это вроде бы и не плохо для нас, поскольку ближайших конкурентов мы сейчас в принципе способны обыграть даже вторым составом.

Но ведь такое положение работает против нас. Зачем трудиться в полную силу, готовить резервы, когда на ближайшие 3-4 года первые командные места практически забронированы?

Надо уже сегодня думать о будущем, и в связи с этим, видимо, стоило бы Всероссийской Федерации легкой атлетики придать москвичам (и петербуржцам) какой-то особый статус, например второй национальной сборной команды. Передать нам в связи с этим некоторые

престижные международные матчевые встречи, найти другие формы поддержки московской легкой атлетики.

Жизнь заставляет нас искать новые или вспоминать давно забытые старые формы подготовки атлетов. Например, пришлось практически отказаться от дорогостоящих больших предсезонных сборов на юге. Большая часть спортсменов готовится к летним стартам у себя дома. И здесь мы стараемся создать им максимально хорошие условия для подготовки.

Особенно хочу отметить тот факт, что в отличие от недавних времен, когда подготовка атлетов полностью велась в рамках государственных структур (сборные команды, общества, спортклубы при госпредприятиях и организациях), то сейчас, с образованием крупных частных коммерческих структур («Алиса», «Империал» и т.д.), последние также заинтересованы в создании собственных спортивных клубов.

И наша задача - контролировать этот процесс «разгосударствления» спорта, ввести его в рамки целевой подготовки в интересах сборных команд Москвы и России, в рамках Устава ВФЛА и Правил ИААФ.

Мы собираемся значительно поднять спортивный и организационно-технический уровень некоторых традиционных московских соревнований (и уже делаем это). Речь идет о летних соревнованиях мемориала Владимира Куца - финала «Гран-при» и о зимнем «Рождественском Кубке», к которым мы привлекли хороших спонсоров.

*В 1961- 1963 гг. москвич
Валерий Брумел
установил
6 мировых рекордов*



Московская федерация вышла в Российский Олимпийский Комитет с инициативой организовать матчевые встречи между городами, проводившими Олимпийские игры современности, а затем сделать эти матчи традиционными. Думаю, такие соревнования обязательно привлекут бы солидных спонсоров со всего мира и в дальнейшем заняли бы достойное место в календаре крупнейших соревнований ИААФ.

Наряду с другими положительными моментами это дало бы возможность Москве и другим олимпийским столицам более рационально использовать олимпийские спортивные сооружения и объекты.

В. САМОХВАЛОВ,
председатель
главного тренерского совета
федерации

РОДОСЛОВНАЯ МОСКОВСКОЙ «КОРОЛЕВЫ»

Конец прошлого
и начало
нынешнего века
дали толчок развитию
легкой атлетики
в некоторых городах
Российской Империи.

● В Москве же, после эпизодических соревнований по бегу и прыжкам в 1892-1893 и в 1896-1897 гг. вплоть до 1910 г. легкоатлетическая жизнь практически замерла.

25 мая (7 июня) 1910 г. на площадке МКЛ москвичи впервые соревновались с 7 петербуржцами. Здесь же первые три женщины участвовали в соревнованиях по бегу на 200 м.

А в 1910 г. легкоатлетический спорт в Москве стал развиваться более стремительными темпами, чем даже в столице - Санкт-Петербурге.

Историческим событием стало проведение 3 (16) октября 1910 г. совместного соревнования четырех ведущих клубов Москвы, через неделю после которого - 10 (23) октября и была создана Московская Лига Любителей Легкой Атлетики со своим Уставом и жесткой регистрацией Московских рекордов. Первым президентом Лиги стал Ф. Генниг.

26-27 июня (9-10 июля) 1911 г. на площадке МКЛ было разыграно первое официальное первенство Москвы с участием шести клубов. К этому времени была утверждена форма московских легкоатлетов - белая фуфайка с красной эмблемой «М» на груди и черные трусы. По итогам первенства 8 сильнейших москвичей стартовали 9-10 (22-23) июля в Петербурге на IV чемпионате России. Первым чемпионом России среди мос-

ковских легкоатлетов стал Николай Харьков (МКЛС), установивший рекорд России в беге на 1500 м (4.25,0).

А всего в дореволюционные годы московские легкоатлеты, выступая на пяти чемпионатах России (1911-1916 гг.) и двух Всероссийских Олимпиадах 1913-1914 гг. завоевали 19 чемпионских титулов.

Больше всех титулов чемпиона России (и победителя всероссийских Олимпиад) среди москвичей - 5 - в коллекции московского спринтера Василия Архипова, который 6 (19) июля 1914 г. на мягкой песчаной дорожке в Риге установил выдающийся всероссийский рекорд на стометровке - 10,8. После 1920 г. только на 63 летних чемпионатах страны в олимпийских дисциплинах москвичи завоевали 705 чемпионских титулов (!).

Абсолютно лучшей остается Александра Чудина (39 чемпионских титулов в 8 видах, 1946-1955 гг.), а среди мужчин - вне конкуренции Александр Пугачевский (18 побед в 4 видах бега, 1938-1948 гг.)

Московские легкоатлеты 18 раз (больше, чем коллективы любой союзной республики!) одерживали победы в командных чемпионатах страны, в том числе - трижды на Спартакиадах народов СССР (1956, 1959 и 1975 гг.).

Олимпийская летопись московской легкой атлетики началась еще на Играх V Олимпиады 1912 г. в Стокгольме, где из 32 стартовавших россиян семеро представляли Москву. И лучший из них - московский десятиборец Александр Шульц с новым рекордом России - 6134,470 очка (табл. 1912 г.) был 11-м из 29 участников.

Только через 40 лет советским спортсменам довелось стартовать на Олимпийских играх в Хельсинки, и самой первой олимпийской чемпионкой среди наших соотечественников 20 июля 1952 г. оказалась метательница диска 23-летняя москвичка Нина Пономарева-Ромашкова.

А шестью годами раньше, еще не будучи официальным членом ИААФ, команда СССР (19 атлетов, из них - 11 москвичей) стартовала на III чемпионате Европы в Осло. И первой чемпионкой Европы в Осло стала москвичка Татьяна Севрюкова, толкнувшая ядро на 14,16 м.

Всего же на летних чемпионатах Европы 1946-1990 гг. московские легкоатлеты завоевали 35 золотых, 28 серебряных и 33 бронзовые награды.

А на трех летних и четырех зимних чемпионатах мира москвичи завоевали 14 золотых, 14 серебряных и 10 бронзовых медалей.

В. СПИЧКОВ,
ответственный секретарь
федерации легкой атлетики
г. Москвы

УЧИЛИЩЕ ГОТОВИТ ЧЕМПИОНОВ

Наше УОР-1 - среднее специальное училище олимпийского резерва - ведет свою историю с 1971 и вплоть до 1989 года называлось школой-интернатом спортивного профиля (ШИСП № 9) Мосгороно.

У нас в разные годы воспитывались: 4-кратный чемпион мира Михаил Щенников, олимпийский чемпион Михаил Линге, олимпийский призер Игорь Никулин, экс-рекордсмен мира, победитель соревнований «Дружба-84» Юрий Думчев, экс-рекордсмен мира, чемпион Европы Владимир Поляков, призеры европейских чемпионатов Андрей Шляпников, Елена Иванова-Синчукова, Лариса Косицына и другие.

В училище - богатые традиции, сложившийся сильный коллектив преподавателей и тренеров. Из 38 учащихся отделения легкой атлетики 17 являются сейчас членами и стажерами сборной команды России. С ними работают опытные наставники В. Осипов, В. Петров, носящие почетное звание заслуженных тренеров России, более молодые А. Парнов и А. Титов и др.

В отличие от прежних лет, когда мы принимали на учебу в ШИСП до 190 юных легкоатлетов начиная с 4 класса средней школы, в последние годы мы значительно изменили и усовершенствовали учебную программу. Сейчас у нас учатся перспективные юноши и девушки начиная с 9-го класса, имеющие уже достаточно высокий уровень спортивной подготовки и перспективы дальнейшего совершенствования в спортивной специализации. В течение первых трех лет они получают полноценное среднее образование, а в последующие два года - диплом и квалификацию тренера-преподавателя по физической культуре и спорту.

Успешно сдав выпускные экзамены, наши выпускники без вступительных экзаменов имеют право быть зачисленными на 1 курс ГЦОЛИФКа, со многими преподавателями которого они знакомятся еще на занятиях в училище.

У нашего училища один из лучших в России медико-восстановительных центров с отделениями функциональной диагностики, физиотерапии, компьютерной системой определения параметров состояния спортсмена, мануальной терапией и массажными кабинетами, системой «Диаполис», позволяющей оперативно определить функциональное состояние спортсмена в любой фазе тренировочного процесса. Успешно применяются на практике три программы психологического обеспечения.

РЕКОРДЫ МОСКВЫ

(на 15 мая 1993 г.)

О проблемах говорить много не хочу. Они существуют, и основная из них - отсутствие собственной спортивной базы. Дело в том, что еще в 1986 г. из-за прекращения финансирования заморожено строительство современного спортивного комплекса рядом со стадионом ГЦОЛИФКа в Южном Измайлово. В результате мы по-прежнему вынуждены арендовать для занятий спортсооружения по всей Москве.

Вторая проблема - отсутствие юридически урегулированных способов материальной компенсации за спортсменов высокого класса, переданных училищем в другие спортивные организации после его окончания. Мы посчитали, что в среднем один спортсмен ежегодно обходится училищу примерно в 500 тыс. руб. (в ценах на начало года), а ведь готовим мы его в течение 5-6 лет!

Пользуясь случаем, приглашаю юношей и девушек, желающих продолжить спортивное совершенствование и образование, в УОР N 1 г.Москвы. Наш адрес: 105077, Москва, Измайловский бульвар, 75/17.

Набор производится в июне, контактные телефоны (095) 465-33-35 или 461-42-52. Необходимая спортивная квалификация - 2-й взрослый спортивный разряд по легкой атлетике.

В.АСЕЕВ,
директор УОР-1 г.Москвы

МОСКВИЧИ - ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ

Нина Ромашкова-	1952	диск
Пономарева	1960	диск
Владимир Куц	1956	5000 м
	1956	10 000 м
Леонид Спирин	1956	ходьба
		20 км
Петр Болотников	1960	10 000 м
Василий Руденков	1960	молот
Валерий Брумель	1964	высота
Ирина Пресс	1964	пяти-
		борье
Файна Мельник	1972	диск
Николай Сидоров	1980	4x100 м
Михаил Линге	1980	4x400 м
Николай Чернецкий	1980	4x400 м
Ирина Назарова	1980	4x400 м
Наталья Лисовская	1988	ядро
Ольга Назарова	1988	4x400 м
	1992	4x400 м

МУЖЧИНЫ

100 м	10,11	Вадим Давыдов (П) Брянск 16.07.87
200 м	20,52	Эдвин Иванов (Д) Москва 24.06.92
400 м	45,12	Николай Чернецкий (ТР) Мехико 9.09.79
800 м	1.44,10	Владимир Граудынь (П) Осло 2.07.88
1000 м	2.17,66	Владимир Граудынь (П) Будапешт 11.08.86
1500 м	3.36,8р	Игорь Лоторев (ВС) Москва 11.06.87
2000 м	5.01,35	Игорь Лоторев (ВС) Таллин 28.06.86
3000 м	7.45,94	Фарид Хайруллин (ВС) Братислава 1.06.92
5000 м	13.21.78	Фарид Хайруллин (ВС) Майя 8.07.92
10 000 м	28.10,4	Сергей Осипов (С) Сочи 23.05.80
Марафон	2:14.37	Олег Сафронов (ВС) Ужгород 12.04.87
110 м с/б	13,20	Александр Маркин (ВС) Ленинград 11.06.88
400 м с/б	49,40	Валерий Вихров (Д) Киев 22.06.84
3000 м с/п	8.26,6	Сергей Скрипка (ВС) Москва 26.07.74
4x100 м	39,35	Сборная Москвы (А.Шляпников, В.Давыдов, Н.Сидоров, А.Семенов) Москва 20.06.83
		Сборная «Динамо» (А.Ягудин, С.Прищепо, Ю.Кашенков, В.Логинов) Москва 6.07.82
Ходьба 20 км (ш)	1:19.07	Михаил Щенников (ВС) Москва 26.05.90
Ходьба 50 км (ш)	3:46,57	Владимир Резаев (ВС) Москва 27.07.79
(ст)	3:48.59,0	Владимир Резаев (ВС) Фана 2.05.80
Высота	2,38	Сергей Мальченко (ВС) Баньска-Бистрица 4.09.88
	4.09.88	Петр Бочкарев (П) Братислава 1.06.92
Шест	5,85	Константин Семькин (ВС-С) 17.08.84
Длина	8,38	Александр Коваленко (ВС) Брянск 18.07.87
Тройной	17,77	Сергей Гаврюшин (ТР) Москва 31.08.86
Ядро	22,10	Юрий Думчев (Т) Москва 29.05.83
Диск	71,86	Юрий Седых (ВС) Штутгарт 31.08.86
Молот	86,74	Владислав Гриб (ВС) Баньска-Бистрица 4.09.88
Копье (нов)	82,18	Владимир Кузнецов (ВС) Баку 23.09.62
(стар)	85,64	Константин Ахапкин (ВС) Москва 1-2.08.82
Десятиборье	8485	(11,10-7,72-15,25-2,02-49,14/14,38-45,68-4,90-62,42-4.19,60)
	(табл. 1985 г.)	

ЖЕНЩИНЫ

100 м	10,82	Ирина Привалова (П) Москва 22.06.92
200 м	21,93	Ирина Привалова (П) Копенгаген 25.08.92
400 м	49,11	Ольга Назарова (ВС) Сеул 24.09.88
800 м	1.55,69	Ирина Подъяловская (ТР) Киев 22.06.84
1500 м	3.59,48	Елена Сипатова (Т) Подольск 22.08.82
3000 м	8.33,53	Елена Сипатова (Т) Москва 12.07.80
5000 м	15.19,26	Марина Родченкова (Б) Ленинград 1.08.85
10 000 м	31.53,53	Жанна Турсунова (ВС) Киев 24.06.84
Марафон	2:32.34	Елена Сипатова (П)Могилев 7.06.87
100 м с/б	12,50	Вера Акимова (ВС) Сочи 19.05.84
400 м с/б	54,89	Татьяна Зеленцова (ВС) Прага 2.09.78
4x100 м	43,27	Сборная Москвы (М.Маркина, Н.Воронова, О.Золотарева, И.Привалова) Горький 24.07.89
		Сборная Москвы (Е.Голешева, Л.Кириохина, О.Назарова, Л.Белова) Киев 17.07.86
4x400 м	3.24,73	Наталья Спиридонова (ТР) Ростов 23.06.90
		Наталья Спиридонова (ТР) Фана 7.05.88
Ходьба 5 км (ст)	21.20,42	Лидия Фесенко (П) Сочи 16.02.91
Ходьба 10 км (ст)	44.50,7	Наталья Спиридонова (ТР) Алушта 4.10.87
(шоссе)	42.52	Тамара Быкова (ВС) Рим 30.08.87
Ходьба 20 км (ш)	1:34.40	Светлана Абрамова (П)
Высота	2,04	Галина Чистякова (ВС) Ленинград 11.06.88
Шест	3,60	Галина Чистякова (ВС) Вильнев д'Аск13.09.92
Длина	7,52	Наталья Лисовская (С) Москва 7.06.87
Тройной	14,62	Файна Мельник (С) Сочи 24.04.76
Ядро	22,63	Любовь Васильева (П) Москва 18.06.91
Диск	70,50	Светлана Пестрецова (ВС) Москва 5.09.88
Молот	61,80	Лариса Никитина (П) Брянск 10-11.06.89
Копье	67,24	(13,40-1,89-16,45-23,97/6,73в-53,94-2.15,31)
Семиборье	7007	

«ИМПЕРИАЛ» БЕРЕТСЯ ЗА МЕМОРИАЛ

Спор о том, кто был лучшим бегуном - Куц или братья Знаменские, конечно, чисто риторический и лишен всякого смысла. И Знаменские, и Куц были выдающимися бегунами для своего времени, и все они - гордость отечественной легкой атлетики. А вот в чем между ними разница? А разница в том, что в честь братьев проводится один из крупнейших в СНГ и в России международный турнир - мемориал братьев Знаменских, а в честь нашего двукратного олимпийского чемпиона Владимира Куца - всего лишь несколько лет назад стал проводиться московской федерацией турнир городского значения. Согласитесь, это как-то несправедливо. Но, похоже, в этом году мы можем стать свидетелями знаменитого куцевского спурта - мемориал Куца намерен продвигаться резко в рейтинге наших соревнований. Откуда такой оптимизм? А дело в том, что в игру вступают спортивный легкоатлетический клуб «Империал» и фирма «Новый спорт». Да, да, именно тот «Империал», о котором широко стало известно после зимнего сезона нынешнего года. О нем наш журнал достаточно подробно рассказал в прошлом номере. Итак, новый ход «Империала». Наши гости - президент клуба Николай Зимин и директор фирмы «Новый спорт» Влас Ларькин.

● - Что же побудило вас взять шефство над, скажем прямо, заурядным московским турниром?

- Турнир действительно невысокого ранга - в прошлом это были городские соревнования, которые не привлекали высококлассных спортсменов, даже бегунов, хотя им-то сам Бог велел стремиться к борьбе за призы их кумира. Но увя-

Мы посчитали, что престиж турнира можно и нужно поднять. Это первое. Второе. Нам хочется провести в Москве соревнования так, как их здесь еще не проводили, соревнования для зрителей, настоящий праздник для наших любителей легкой атлетики. Чтобы они увидели в течение короткого времени борьбу высочайшего накала и звезд. Чтобы на трибунах и на стадионе им было удобно, интересно, увлекательно, зрелищно. Словом, шоу, как на концертах в «Олимпийском». И мы такой праздник, на наш взгляд, в состоянии сделать. Не уверен, все ли из задуманного удастся осуществить в этом году, но у нас далеко идущие планы, и мы беремся за дело основательно.

- Давайте поговорим о сроках, месте, программе и участниках.

- Соревнования пройдут в один день в пятницу 30 июля в течение 3-4 часов на стадионе «Локомотив», который становится все более и более легкоатлетическим. Круг участников будет ограниченным, потому что ограниченной будет и программа. Предварительно она выглядит следующим образом: мужчины - 100, 400, 1500 м, 5000, 110 м с/б, длина, шест. Женщины - 100, 400, 800 м, 100 м с/б, длина, высота.

Конечно, звезд собрать будет трудно, но мы попытаемся в этом году хотя бы собрать звезд «королевы спорта» из стран СНГ.

- Но сезон насыщенный, сделать это будет очень трудно, ведь решение поднять уровень мемориала Куца вы приняли лишь в мае. Есть ли у вас задумки по этому поводу?

- Да, собрать будет трудно, сейчас спортсмены европейского уровня стараются выступать на состязаниях, которые им кроме морального удовлетворения приносят еще и материальные дивиденды. Поэтому мы понимаем, что только лишь именами Куца и «Империала» сюда звезд не соблазнить. Мы планируем платить спортсменам за приезд на наши соревнования. Какие суммы будут фигурировать? Пусть это будет нашей коммерческой тайной. О призовом фонде. Пока мы еще не решили, каким он будет, потому что не знаем, какими средствами располагаем. Но полагаем, что он должен быть не ниже, чем на «Русской зиме». Сколько будет участников? Очевидно, не более 120 человек. По качественному составу тоже критерии еще не определены, но пока ясно, что спортсмены долж-

ны входить обязательно в список 25 лучших атлетов СНГ.

- И все же, чем еще кроме призового фонда и персональных премий за приезд сильнейшим будут отличаться эти соревнования?

- Повторюсь, мы будем считать соревнования удавшимися, если будут налицо два фактора: атлеты на дорожках и в секторах, и зрители на трибунах. О спортсменах и о средствах их привлечения мы уже говорили, теперь о зрителях. Чтобы зритель пришел на стадион, нужна мощная рекламная кампания. Над ней мы сейчас и работаем. Должна быть информация по радио, телевидению, большая афишная программа, может быть, распространены каким-то образом приглашения - либо через спортивные ведомства и организации, либо просто через почтовые ящики.

Опять же, повторюсь, мы мечтаем о спортивном шоу. Помнится в прошлые годы ваш журнал регулярно освещал легкоатлетический турнир в Братиславе, который раньше назывался «ПТС», и ваши корреспонденты восхищались тем, как он проходил на компактном стадионе «Интер». Это было настоящее шоу с представлением участников, награждением их памятными подарками, с «живым» комментарием прямо на стадионе. Вот такое состязание мечтаем организовать на «Локомотиве» и мы.

- Вы становитесь полноправными хозяевами соревнований?

- Мемориал Владимира Куца мы проводим совместно с московской федерацией легкой атлетики, с которой мы заключили по этому поводу специальный контракт. Согласно этому контракту федерация обеспечивает состязания судьейством. Всем остальным занимаемся мы. Работаем со спонсорами. Генеральным спонсором будет, скорее всего, фирма «Адидас».

Так что, до встречи 30 июля на «Локомотиве». Приглашаем, пользуясь случаем, всех любителей легкой атлетики - читателей журнала «Легкая атлетика» на стадион. Уверен, всех нас ждет праздник.

А. КОНСТАНТИНОВ

Ежемесячный выпуск журнала
«Легкая атлетика»
для юных легкоатлетов и о них

КНИГА
С ПОЛКИ

«ПОЧЕМУ ЛЮДИ ХОДЯТ?»

Так называется книга, выпущенная в 1981 г. издательством «Молодая гвардия». В ней участник пяти (!) Олимпиад Владимир Голубничий рассказывает о себе и о спортивной ходьбе, которой он посвятил 25 лет своей жизни. Он победил в Риме и Мехико, в Мюнхене был серебряным призером, в Токио - бронзовым. Прочитайте эту книгу и вы узнаете много интересного и не только о спортивной ходьбе. А сегодня мы предлагаем несколько страниц из этой книги о начале спортивного пути Владимира Голубничего.

Мы, мальчишки, пробегали на тренировках (Голубничий начинал с лыж - ред.) небольшие расстояния, но, конечно, за взрослыми долго продержаться не могли. Если тренер чувствовал, что бежать у нас уже нет мочи, то говорил, чтобы мы переходили на спортивную ходьбу. Так я впервые узнал, что это такое. Технику освоил без труда. Главное, чтобы во время шага не возникло фазы полета. Ничего на первый взгляд сложного. Хотя потом я узнал, что именно из-за несоблюдения этого правила у скороходов бывают большие неприятности, их снимают с дистанции. Впрочем, ни о каких соревнованиях я и не думал. Эта быстрая ходьба у меня никаких эмоций не вызывала, и я даже представить себе не мог, что вся моя дальнейшая спортивная жизнь будет связана именно с ней.

Однажды в мае я пришел за компанию со своим другом

Эдиком Третьяковым на городские легкоатлетические соревнования школьников, в которых мой друг должен был победить в спортивной ходьбе на 5 км.

Спокойно сижу на трибуне, наблюдаю, как выступают мои школьные друзья, и не догадываюсь, что сейчас пробьет и мой час.

- Выручай, Володя! Пойдем вместе, и тогда нам гарантирована победа, - горячо заговорил мой приятель.

- Да ты что? Я всего-то несколько раз пробовал быстро ходить, так, как ты. И потом на тренировках я ходил только ради компании, да и то на небольшие расстояния. А вдруг не дойду?

- Дойдешь, дойдешь обязательно! А чтобы было все в порядке, мы пойдем небыстро и создадим видимость борьбы. Сначала буду лидировать я, потом ты, и так, меняясь. Мы потихоньку придем к финишу.

Не согласиться было просто нельзя.

Итак, старт на 5 километров. Сразу же вперед вырывается Третьяков, вот он уже оторвался от меня на 10, 15, 20 м, потом оглядывается и начинает притормаживать. Я увеличиваю темп, настигаю его и ухожу вперед. Не ожидавшие такого поворота зрители начинают бурно поддерживать меня. Но я не стремлюсь увеличивать свое преимущество. Через полтора круга мы опять поменялись с Эдиком местами.

Попеременно лидируя, мы дошли почти до самого финиша. И тут разгорелась самая настоящая, бескомпромиссная борьба. Никто не хотел уступать. Мы шли нога в ногу и одновременно разорвали финишную ленточку, показав одинаковый результат 27.05.

После финиша многие поздравляли меня. Потом мне сказали, что я вместе с Эдиком включен в сборную города.

На первенство области участников собралось очень много. На старте я как-то замешкался, и в течение считан-

ных секунд все соперники оказались впереди меня. Только через четыре круга я пришел в себя и бросился догонять других скороходов. На 4-м километре достаю лидировавшего Эдика, и дальше мы разыгрываем с ним хорошо отпетированный спектакль. Мог ли я тогда предположить, что случайно выбранная схема действий станет потом моей боевой тактикой и не раз будет приводить к успеху на крупнейших соревнованиях?

На последней прямой вновь разыгралась настоящая дуэль. Мой друг хотел вырвать победу, все вкладывая в каждый шаг. Я, естественно, тоже не желал отставать. Дружба дружбой, а спорт спортом. Здесь всегда должен побеждать сильнейший. На сей раз победа досталась моему более опытному товарищу, буквально на последнем метре опередившему меня на грудь. У нас вновь было одинаковое время - 26.25. Сразу 40 секунд сбросили мы со своего предыдущего результата!

Да, прогресс налицо. Это радовало, хотя и после своего нового успеха в спортивной ходьбе я смотрел на этот вид лишь как на средство подготовки к лыжам.

Отшумело еще одно лето. 1 сентября я встретил на машиностроительном заводе имени М.В. Фрунзе в должности слесаря-ремонтника. Учиться приходилось по вечерам. На счету была каждая свободная минута. И все же я выкраивал время и на спорт.

В тот год первенство Украины по лыжам проходило в Сумах. И я защищал честь сборной области. 18-е место, занятое мной, 15-летним парнем, на соревнованиях среди взрослых, расценивалось товарищами чуть ли не как победа.

Три раза в неделю мы с товарищем по заводу Володей Тимко после работы заходили в ремесленное училище, переобучались и отправлялись в путь. За тренировку проходили по 20 км. После одного такого перехода встретили пару ребят, тренировавшегося у

Полякова. Он сказал, что мы зря теряем время - заниматься надо обязательно у тренера.

Наверное, он прав, подумалось нам тогда, и мы, несмотря на некоторые колебания, пришли к Василию Ипполитовичу, на которого тогда еще смотрели не столько как на тренера, сколько как на нашего соперника по лыжне...

Мы много работали над техникой, скоростью, скоростной выносливостью. По воскресеньям тренер устраивал прикидки. И я стремился каждый раз превзойти предыдущий результат. Мои достижения росли от прикидки к прикидке. Через месяц-другой в ходьбе на 3 и 5 км я показывал результаты, превышающие рекорды Украины. Но тренер не говорил о рекордах. Единственно, о чем он вел разговор, так это о выступлениях на юношеском первенстве республики.

- Ты, Володя, там должен выигрывать. Обязательно выигрывать, если будешь идти, как говорится, с головой. В спорте главное - уметь мыслить. Тот, кто полагается лишь на свои физические данные, чемпионом становиться далеко не всегда.

Перед самым стартом ходьбы на 5 км Василий Ипполитович дал установку идти спокойно, сразу вперед не выходить и постараться захватить инициативу лишь на второй половине дистанции. Я так все и сделал. И победил с большим преимуществом, правда, со скромным для себя результатом - 23.14 На прикидках мне удавалось проходить пятерку куда быстрее. Но я не очень огорчился слабым временем. Главное - я чемпион Украины. А через два дня мне удалось всем доказать, что этот выигрыш был не случайным: в ходьбе на 3 км я установил новый республиканский рекорд для юношей.

...Прошел месяц. И вот снова Киев. Первенство Украины среди взрослых. Участников очень много. Поэтому сначала проводили предварительные заходы, а потом финал. Я

решил в этих соревнованиях выполнить первый разряд, не будучи уверенным, что сумею сделать это в финале в остром соперничестве с опытными скороходами, нацелился на высокий результат уже в предварительном заходе. С поставленной задачей я справился, больше того, показал лучшее время дня: прошел 10 км за 47.26. Многие тренеры и спортсмены не одобрили мою тактику, считая, что я зря растратил силы и через день в финале ничего не сумею показать. Эти высказывания дошли и до меня. Они только подлили масла в огонь.

Итак, финал. На старте много опытных мастеров. Пока приглядывался к соперникам, прикидывал, за кем держаться, дали старт, и я оказался последним. Лишь через несколько кругов пришел в себя и стал догонять лидеров. После 5-го км мне удалось выйти вперед. И в это время, как назло, пошел проливной дождь. Идти стало трудно, ноги вязли в грязи, и каждый следующий круг давался все труднее. Но мысль о том, что я могу стать чемпионом Украины среди взрослых, подгоняла меня вперед. Несмотря на непогоду, на стадионе остались товарищи по команде, тренер, которые подбадривали меня, болели, старались своими возгласами вселить в меня уверенность. Мне очень хотелось оправдать их надежды. Откуда-то взялись новые силы и удалось даже увеличить темп. И вот наконец желанная победа. Результат превзошел мои самые оптимистические ожидания - 45.29,2.

В моей спортивной биографии было множество куда более ответственных поединков, за спиной остались чемпионаты страны, Европы, Олимпийские игры. Об одних стартах я вспоминаю лишь изредка, о других забыл совсем и как бы ни старался вспомнить, ничего не получается. Но это первенство Украины оставило в моей памяти глубокий след.

• РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ • РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ • РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ •

Мужчины

100 м	10,09
	30.07.78
200 м	20,13
400 м	43,87
800 м	1.44,3
1500 м	3.34,92
3000 м	7.42,93
5000 м	13.11,76
10000 м	27.11,18
110 м с/б	13,23
400 м с/б	48,02
2000 м с/п	5.21,0
3000 м с/п	8.24,47
4x100 м	39,00
4x400 м	3.01,90
Ходьба 10 км	38.54,75
Высота	2,37
Шест	5,80
Длина	8,34
Тройной	17,50
Ядро	20,38
Диск	63,64
Молот	78,14
Копье	80,94
Десятиборье	8397

Женщины

100 м	10,89
200 м	22,19
400 м	49,42
800 м	1.57,63
1500 м	4.04,39
3000 м	8.40,22
10000 м	31.41,09
100 м с/б	12,84
400 м с/б	55,20
4x100 м	43,48
4x400 м	3.28,39
Ходьба 5 км	20.37,7
Высота	2,01
Длина	6,98
Ядро	20,54
Диск	74,40
Копье	71,88
Семиборье	6465

МИРА

М.Лэттени 59 (США) Колорадо-Спрингс	
Р.Мартин 66 (США) Индианаполис	16.06.85
С.Льюис 69 (США) Сеул	28.09.88
Ж.Круж 63 (Бр) Рио-де-Жанейро	27.06.81
Ч.Черуйот 64 (Кен) Мюнхен	26.07.83
Э.Самбу 72 (Танз) Гроссето	11.08.91
Р.Челимо 72 (Кен) Рим	17.07.91
Р.Челимо 72 (Кен) Хенгело	25.06.91
Р.Нехемая 59 (США) Цюрих	16.08.78
Д.Харрис 65 (США) Лос-Анджелес	17.06.84
М.Бирир 72 (Кен) Хетхель	10.08.91
М.Бирир 72 (Кен) Хетсо	29.06.91
Сборная США (Джесси, Фрэнклин, Блэлок, Митчелл) Колорадо-Спрингс	08.07.83
Сборная США (Кемпбелл, Риш, Уэддл, Рид) Афины	20.07.86
Р.Ковальски 62 (ГДР) Котбус	24.06.81
Д.Топич 71 (Юг) Пловдив	12.08.90 и
С.Смит 73 (Вбр) Сеул	20.09.92
М.Тарасов 70 (СССР) Брянск	14.07.89
Р.Уильямс 53 (США) Мюнхен	08.09.72
Ф.Май 66 (ГДР) Эрфурт	23.06.85
Т.Олбриттон 55 (США) Уолнат	27.04.74
В.Хартман 59 (ФРГ) Страсбург	25.06.78
Р.Штойк 59 (ГДР) Лейпциг	30.06.78
А.Парвиайнен 74 (Финл) Яваскиля	05.07.92
Т.Фосс 63 (ГДР) Эрфурт	07.07.82
(10,76-7,66-14,41-2,09-48,37-14,37-41,76-4,80-62,90-4.34,04)	
К.Краббе 69 (ГДР) Берлин	20.07.88
Н.Бочина 62 (СССР) Москва	30.07.80
Г.Бройер 72 (ФРГ) Токио	27.08.91
М.Мутола 72 (Мзмб) Токио	26.08.91
З.Бадд 66 (Вбр) Квомбран	28.05.84
З.Бадд 66 (Вбр) Лондон	28.05.84
Л.Черамей 77 (Кен) Порт-Луи	30.06.92
А.Лопес 69 (Куба) Загреб	16.07.87
Л.Макси 67 (США) Сан-Хосе	09.06.84
Сборная ГДР (Бройер, Краббе, Литц, Хенке) Сэдбери	31.01.88
Сборная ГДР (Дерр, Фаберт, Вельк, Бройер) Садбери	31.07.88
Ц.Бинцзи 71 (КНР) Хефей	03.03.90
Х.Бальк 70 (ГДР) Карл-Маркс-Штадт	18.06.89
Х.Дауте 64 (ГДР) Потсдам	18.08.82
А.Кумбернус 70 (ГДР) Ориматтила	01.07.89
И.Вилудда 69 (ГДР) Берлин	13.09.88
А.Тодорова 63 (Болг) Загреб	15.08.81
С.Тиле 65 (ГДР) Швехат	28.08.83
(13,49-1,90-14,63-24,07-6,65-36,22-2.18,36)	

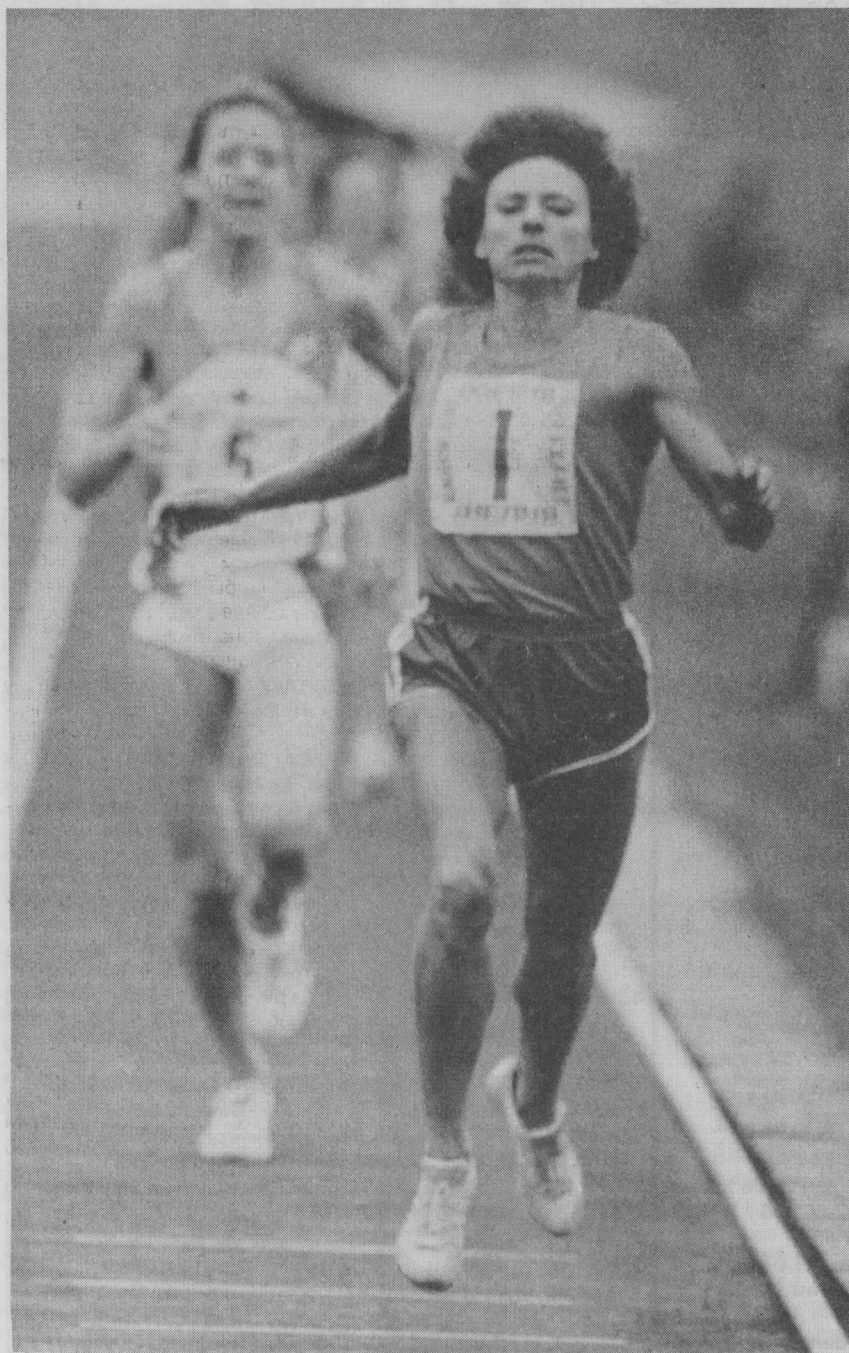
ЕВРОПЫ

10,14	С.Маттес 69 (ГДР) Берлин 13.09.88
20,37	Ю.Эверс 65 (ФРГ) Швехат 28.08.83
45,01	Т.Шенлебе 65 (ГДР) Берлин 15.07.84
1.45,45	А.Буссе 59 (ГДР) Острава 07.06.78
3.36,6	Г.Уильямсон 60 (Вбр) Осло 17.07.79
7.43,20	А.Паунонен 58 (Финл) Кельн 22.06.77
13.27,04	С.Биннс 60 (Вбр) Лондон 14.09.79
28.22,48	К.Леупрект 71 (Ит) Кобленц 04.09.90
13,44	К.Джесон 67 (Вбр) Афины 19.07.86
48,74	В.Будько 65 (СССР) Москва 18.08.84
5.25,01	А.Циминос 61 (Гр) Афины 20.10.80
8.29,50	Р.Пениц 57 (ГДР) Варшава 19.08.76
39,25	Сборная ФРГ (Добеляйт, Кламет, Эверс, Любке) Швехат 28.08.83
3.04,58	Сборная ГДР (Пройше, Трилус, Лопер, Карловиц) Утрехт 23.08.81
38.54,75	Р.Ковальски 62 (ГДР) Котбус 24.06.81
2,37	Д.Топич 71 (Юг) Пловдив 12.08.90
	С.Смит 73 (Вбр) Сеул 20.09.92
5,80	М.Тарасов 70 (СССР) Брянск 14.07.89
8,24	В.Очкань 68 (СССР) Ленинград 21.06.87
17,50	Ф.Май 66 (ГДР) Эрфурт 23.06.85
20,20	У.Бейер 55 (ГДР) Лейпциг 06.07.74
63,64	В.Хартман 59 (ФРГ) Страсбург 25.06.78
78,14	Р.Штойк 59 (ГДР) Лейпциг 30.06.78
80,94	А.Парвиайнен 74 (Финл) Яваскиля 05.07.92
8397	Т.Фосс 63 (ГДР) Эрфурт 07.07.82 (10,76-7,66-14,41-2,09-48,37-14,37-41,76-4,80-62,90-4.34,04)
10,89	К.Краббе 69 (ГДР) Берлин 20.07.88
22,19	Н.Бочина 62 (СССР) Москва 30.07.80
49,42	Г.Бройер 72 (ФРГ) Токио 27.08.91
1.59,17	Б.Брунс 70 (ГДР) Берлин 20.07.88
4.04,39	З.Бадд 66 (Вбр) Квомбран 28.05.84
8.40,22	З.Бадд 66 (Вбр) Лондон 28.05.84
32.25,74	О.Назаркина 70 (СССР) Вараждин 29.08.89
13,10	М.Эванж-Эпе 67 (Фр) Котбус 23.08.85 и Х.Тиллак (ГДР) Афины 18.07.86
55,53	Р.Димитрова 66 (Болг) Потсдам 21.07.84
43,48	Сборная ГДР (Бройер, Краббе, Литц, Хенке) Сэдбери 31.01.88
3.28,39	Сборная ГДР (Дерр, Фаберт, Вельк, Бройер) Садбери 31.07.88
21.30,91	С.Фейтор 75 (Порт) Швехат 01.07.92
28.02,01	Х.Бальк 70 (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 18.06.89
6,98	Х.Дауте 64 (ГДР) Потсдам 18.08.82
20,54	А.Кумбернус 70 (ГДР) Ориматтила 01.07.89
74,40	И.Вилудда 69 (ГДР) Берлин 13.09.88
71,88	А.Тодорова 63 (Болг) Загреб 15.08.81
6465	С.Тиле 65 (ГДР) Швехат 28.08.83 (13,49-1,90-14,63-24,07-6,65-36,22-2.18,36)

РОССИИ

10,30	А.Горемыкин 71 (Клнг, Д) Москва 14.06.90
20,47	А.Горемыкин 71 (Клнг, Д) Пловдив 11.08.90
46,15	Д.Головастов 71 (М, СА) Сплит 28.08.90
1.46,37	И.Лоторев 64 (М, СА) Москва 20.06.83
3.38,3	И.Лоторев 64 (М, СА) Краснодар 07.08.83
8.03,63	С.Афанасьев 64 (М.о., У) Швехат 28.08.83
13.55,0	С.Киселев 61 (Мгн, Т) Сочи 17.05.80
29.29,0	С.Киселев 61 (Мгн,Т) Каунас 18.07.80
13,75	М.Эдель 69 (М, СА) Брянск 23.06.88
50,22	А.Беликов 72 (Ств, ТР) Пловдив 10.08.90
5.34,86	В.Кошелев 68 (Св,ВС) Афины 20.07.86
8.38,5	В.Грязнов 61 (Чл, СА) Донецк 07.09.80
41,17	Сборная России Николаев 14.05.88
3.12,03	Сборная России Свердловск 08.07.90
39.55,52	И.Марков 72 (Асб, ТР) Пловдив 10.08.90
2,27	С.Клюгин 74 (Кнш, П) Салоники 09.08.91
5,80	М.Тарасов 70 (Яр, СА) Брянск 14.07.89
8,06	В.Бобылев 66 (Врж, Т) Рязань 07.09.85
16,97	И.Парыгин 67 (Абк, Б) Афины 20.07.86
19,51	В.Белый 64 (М, ТР) Ленинград 26.07.83
60,34	Д.Шевченко 68 (Кр, Д) Минск 26.06.87
75,52	С.Кирмасов 70 (Св, Д) Харьков 04.06.89
80,26	В.Овчинников 70 (Влг, ТР) Сеул 24.09.88
7827	И.Марьин 65 (М, ВС) Фрунзе 09.09.84 (11,30-7,25-13,55-2,04-50,65-15,21-43,70-4,70-62,92-4.42,05)
11,22	Н.Бочина 62 (Л, Д) Москва 04.07.80
22,19	Н.Бочина 62 (Л, Д) Москва 30.07.80
51,48	О.Песнопевцева 68 (М, СА) Ташкент 17.09.86
2.00,04	В.Фурлетова 66 (Ю-С, У) Сочи 09.06.84
4.09,19	Т.Петрова 64 (М, С) Ленинград 19.07.82
8.56,03	Е.Малыхина 63 (Влг, Т) Котбус 25.06.81
32.25,74	О.Назаркина 70 (Дмг, П) Вараждин 29.08.89
13,21	Ю.Филипова 70 (М, П) Брянск 06.07.88
56,70	А.Чуприна 70 (М, П) Вараждин 27.08.89
44,58	Сборная СССР (Россия) (Косякова, Ковалева, Чебыкина, Привалова) Афины 20.07.86
3.32,35	Сборная СССР (Россия) (Лукашевич, Хрипанкова, Чебыкина, Песнопевцева) Афины 20.07.86
21.30,92	О.Счастливая 71 (М, П) Бирмингем 07.08.87
1,98	Е.Елесина 70 (Чл, П) 13.08.88
6,88	Н.Шевченко 66 (Кмрв, П) Сочи 26.05.84
18,35	С.Кривелева 69 (М.о., П) Брянск 06.07.88
61,44	Н.Коптюх 72 (Н-Н, П) Пловдив 12.08.90
60,00	Е.Медведева 65 (М, Т) Киев 30.08.83
6276	Л.Никитина 65 (М, С) Киев 22.06.84 (13,87-1,86-14,04-25,26-6,31-48,62-2.22,76)

Екатерина Подкопаева:



**СОРЕВНОВАТЬСЯ?
ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!**

Олимпийский чемпион 1976 г. новозеландец Джон Уокер, первым перешагнувший рубеж 3.50 в беге на 1 милю, более 100 раз выбежавший из 4.00, хотел в свои 40 лет стать и первым в группе ветеранов, покорившим эти магические цифры. Была даже назначена дата, но..., и до сих пор этого не случилось.

Рекордсмен мира в беге на 1 милю в помещении ирландец Имон Коглен, которому исполнился 41 год, в прошедшем зимнем сезоне тоже задался целью покорить 1 милю за 4 мин в зале. Он был весьма близок к успеху, показав 4.01,39 (в переводе на 1500 м это не лучше 3.44), но и с таким показателем просто нечего делать на международных соревнованиях... А россиянка Екатерина Подкопаева, которая, к слову сказать, ровесница Уокера и Коглена, не только соревнуется на равных с сильнейшими спортсменками мира, но и выигрывает чемпионат мира, чемпионат Европы, Кубок мира!

Американский журнал «Раннерз Уорлд» («Мир Бегуна») признал Подкопаеву лучшей в разделе «Мастерс», что на русском языке звучит совсем прозаично - группа ветеранов. Слово «ветеран» в обычном понимании отражает стаж выступлений или возраст спортсмена, но не его мастерство, и носит, на мой взгляд, для действующих спортсменов обидный характер. Я спросил Екатерину, как она относится к этому слову, и она ответила, что обычно о возрасте не думает, а когда ее называют ветераном, то слышать ей это неприятно, поскольку в этом звании слышится намек на то, что ей может быть действительно пора заканчивать выступления в большом спорте. Хотя 10 лет назад после чемпионата мира американцы тоже писали о Подкопаевой как о спортсменке в возрасте (ей тогда шел лишь 32-й год). Интересно, что бы они написали, зная, что у этой «возрастной» бегуны впереди еще более 10 лет выступлений!

Хорош же ветеран, который на мемориале братьев Знаменских в день своего 40-летия с результатом 4.02,78 в беге на 1500 м попадает в олимпийскую команду, а в Барселоне уверенно выходит в финал Олимпийских игр, где показывает свой лучший результат сезона (4.02,03), а чуть позже одерживает яркие победы

на матче с командой Франции и Кубке мира в Гаване. А вспомним, что не так еще давно в недрах Госкомспорта СССР было разработано положение о возрастном цензе, когда даже на Спартакиаду народов СССР, допускали лишь атлетов не старше 23 лет. Сколько звезд не раскрылось благодаря такому цензу?! К счастью, такие стойкие, верные спорту люди, как Подкопаева, не сломались тогда и не сошли с дорожки.

В чем же секрет Екатерины? Возвращаясь с победного чемпионата мира в Торонто, она вместе со своим мужем и тренером Сергеем Елишиным, известным в прошлом мастером стипль-чеза (его мировое достижение на 2000 м с/п в помещении до сих пор не улучшено), а также младшим сыном пришла в редакцию «Легкой атлетики».

— Известен неписанный, но неумолимый закон спорта - «чемпионы не возвращаются». Примеров можно привести множество. Даже в разряде ветеранов твои подруги по сборной Т.Казанкина, Т.Провидохина не блистали результатами, а ты продолжаешь выступать. В чем причина?

— Думаю, что все зависит от желания. Раз у них не получилось - значит не очень хотели.

Сама же Екатерина после рождения Федора в 1986 г. не очень-то думала о возвращении в спорт, поскольку тогда ей исполнилось уже 34 года, и больше времени хотелось посвящать семье. Тем более что позади осталась довольно долгая спортивная карьера, не раз Екатерина была чемпионкой страны, дважды призером чемпионата мира. Правда, в глубине души все же оставалось чувство незавершенности, и хотелось реализовать себя крупной победой, да и энергии еще хватало.

Сергей в то время служил в Чехословакии. А поскольку условия в Зволине (недалеко от Братиславы) были хорошие, и в дружном военном городке дети никогда не оставались без присмотра, то Катя постепенно пришла к мысли, что пора снова начинать бегать. Сначала даже тайком от Сергея. Потом ее пригласили выступить в кроссе, и она победила. И тогда уже сам Сергей предложил жене вернуться в большой спорт.

Интересно, что после вторых родов (первый сын Андрей родился в 1981 г.) она восстановилась гораздо быстрее. Единственную, может быть, ошибку, признается Катя, они совершили недооценив в тот начальный период необходимость развития силы. Но поняли это потом, когда она так и не смогла пробежать 400 м из 54 с, а 800 м быстрее 1.59,7. Хотя в 1984 г. имела 52,26, а в эстафете - 51,8.

В Чехословакии Катя успевала заниматься всем - и хозяйством и бегом. В кроссах сочетала приятное с полезным: брала литровую банку и бежала за 5 км в лес собирать землянику, малину, а потом бегом возвращалась обратно. Заготовила ягод столько, что до сих пор

Екатерина Подкопаева

Чемпионка мира 1993 г.
в беге на 1500 м в помещении

Родилась 11 июня 1952 г. в п.Подкопаево Калужской обл. Рост 164 см, масса 54 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1969 г. Образование - высшее, закончила МОГИФК.

Тренеры: с 1969 по 1976 г. Рачинский В.В., с 1976 по 1986 г. Евстратов В.М., с 1986 г. - Елишин С. Д.

Лучшие результаты: 400 м 52,26 (84), 800 м 1.55,96 (83), 1000 м 2.36,08п (93), 1500 м 3.56,65 (84), 1 миля 4.31,67 (88), 2000 м 5.40,96 (92), 5.43,30п (83), 3000 м 8.56,02 (89)

	1500 м	800 м
1970 (18)		2.20,2
1971 (19)		2.15,3
1972 (20)		2.08,6
1973 (21)		2.06,8
1974 (22)		2.09,0
1975 (23)		2.05,6
1976 (24)	4.15,7	2.05,2
1977 (25)	4.13,7	2.06,6
1978 (26)	4.11,7	2.00,6
1979 (27)		1.57,2
1980 (28)	3.57,4	1.58,9
1982 (30)	4.10,07	
1983 (31)	4.00,3	1.55,96
1984 (32)	3.56,65	1.57,07
1985 (33)	4.01,96	1.56,65
1988 (36)	4.04,57	2.01,37
1989 (37)	4.05,26	2.00,16
1990 (38)	4.03,62	1.59,7
1991 (39)	4.08,59	2.06,9
1992 (40)	4.02,03	2.00,52
1993 (41)	4.09,29	

1977: ЧСп 4.17,5 (2)

1979: Знамя (Москва) 1.58,3 (4), СНГ (Москва) 1.57,2 (1), 4x800 м (1) КЕ (Турин) 1.57,57 (2)

1980: Знамя (Москва) 3.57,4 (5), чРос (Волгоград) 4.06,2 (1), ЧС (Донецк) 1.59,7 (3), 4.04,5 (4)

1983: ЧСп (Москва) 4.08,73 (1), чРос (Краснодар) 1.57,5 (3), 4.00,3 (1), ЧС (Москва) 4.04,28 (3), ЧМ (Хельсинки) 1.57,58 (3), 4.02,25 (3)

1984: чРос (Москва) 2.02,0 (3), 4.08,3 (1), Знамя (Сочи) 1.58,57 (26), ЧС (Донецк) 1.59,51 (1), 4.04,78 (4)

1985: ЧСп (Москва) 4.13,77 (1), ЧС (Ленинград) 1.56,65 (3), 4.01,96 (3), чРос (Рязань) 1.58,5 (1)

1988: ЧС (Киев) 4.04,57 (7)

1989: Знамя (Волгоград) 4.08,25 (1), ЧС (Горький) 4.08,04 (1), 2.01,05 (6), КМ (Барселона) 4.19,44 (2), МС (Токио) 8.56,02 (1)

1990: ЧС (Киев) 4.03,62 (2), ИДВ (Сидней) 4.09,91 (2), ЧСк (Брянск) 1.59,7 (3)

1991: Спарт России (Краснодар) 4.12,91 (2), 9.07,59 (2), ЧС (Киев) 9.01,03 (6), 4.08,59 (4), КС (Алма-Ата) 9.29,70 (2)

1992: чРос (Волгоград) 4.19,42 (3), ЧСп (Москва) 4.14,18 (1), ЧЕп (Генуя) 4.06,61 (1), Знамя (Москва) 4.02,78 (2), чРос (Москва) 2.01,69 (1), 4.12,11 (3), ОИ (Барселона) 4.02,03 (8), СНГ-Фр (Вильнев) 4.09,85 (1), КМ (Гавана) 4.17,60 (1),

1993: матч 6 стран (Париж) 4.22,15 (1), чРос (Москва) 4.15,23 (1), ЧМп (Торонто) 4.09,29 (1)

остались запасы! Постепенно увеличивался и запас сил спортсменки, но все же ее тренировки пока значительно уступали прежним. А когда в 1989 г. она попробовала их повторить, то выдержала лишь две недели напряженных тренировок через день.

Катя рассказывает, что ее первый тренер Виталий Викторович Рачинский учил всегда заканчивать тренировку, когда еще можешь пробежать два отрезка. Но впоследствии она все-таки трижды попадала в состояние перетренированности.

— В 1977 г. у В.М.Евстратова тренировалась чересчур напряженно и на тренировку шла со страхом.

Потом в 1979 г. в сборной В.Г.Куличенко в Цахкадзоре нагружал одновременно и объемными и скоростными работами. А он все «Надо, надо». Что говорить, убедить он мог, а спорить в то время было трудно. Представьте себе: до 20 км восстановительные (по 4.40) кроссы по стадиону бегали! После такого «восстановления» я с трудом пришла в себя к Спартакиаде.

В 1985 г. в мае у Евстратова появилась идея заканчивать каждую тренировку отрезком 300 м в полную силу. Я бегала и больше и быстрее всех в группе, а потом и дольше всех (в течение двух месяцев) восстанавливалась.

Я и Сергея раньше ругала за то, что на мой взгляд, он «перебирал» в работе и часто бежал лучше, когда соревнования попадали после случайного отдыха.

— Сейчас мы работаем, — вступает в разговор Сергей, — гораздо мягче. К разумному подходу пришли опытным путем. Напряженные работы проводим через два дня на третий: тренировка на стадионе, на следующий день 14 км кросс, затем день силовой направленности и снова работа на стадионе.

— Может быть, такая «мягкая» работа подходит только для опытного спортсмена, а в годы расцвета, когда атлет полон энергии, необходимо «пахать»?

— Нет, мы считаем, что разумная тренировка должна быть в любом возрасте, в том числе и в юношеском тоже. Я могу сказать, что за два прошедших года Катя лишь два раза болела, а в последнюю зиму обошлась даже без простуды. Кстати, одна из простуд в 1991 г. началась после нервного шока, когда во время разминки на зимнем чемпионате России, она получила удар диском. Хорошо еще, что удар смягчила сетка, да и диск был резиновый. И несмотря на это, Катя выступила, но сразу началась сильная простуда. И это всего за 12 дней до чемпионата СССР. Известно, что где тонко, там и рвется. Поэтому любая перегрузка ослабляет организм.

Ныне среднемесячный объем у Екатерины круглый год держится на уровне 320-350 км, возрастая в декабре и апреле до 400 км. Обычная дистанция кросса - 14 км за 1:01, один раз в две недели длинный бег - 20 км 1:27-1:30. Дистанция темпового бега колеблется от 5 до

10 км. Среднее время на 5 км -17.50-18.00. В декабре прошлого года 10 км пробежала за 38.10, а в марте этого - за 38.20.

— Когда я бегаю кросс, то никогда не задаюсь целью пробежать в каком-то заданном заранее темпе. Все зависит от задачи тренировки и от самочувствия. Может быть 4.30 или 4.20, а то и 4.40. Перед тренировкой мы знаем только, что будем делать в принципе. По дороге в машине Сергей предлагает, рассказывает, убеждает. А уже конкретно в самой работе определяем скорость, количество повторений, отдых и т.д., — рассказывает Катя.

— Для многих наши работы, — добавляет Сергей, — покажутся легкими. Я приведу одну из них в прошедшем зимнем сезоне, по которой мы увидели ее готовность: 2x2000 м через 1000 м бегом трусцой. Если в прошлом году перед Генуей результаты были 6.18, то в этом 6.14 и 6.15. Если работа проводится на отрезках 1000 м, то Катерина редко бежит быстрее 3.00, но всегда каждый отрезок с нарастающей скоростью 3.06-3.04-3.02-2.57, и если она чувствует, что может сделать еще одно повторение, то мы считаем, что тренировка прошла хорошо, и физический и психический потенциал остается. Мы всегда знаем, на какой результат она готова, и если это результат 4.05, то при беге на результат 4.10 она не покажет никогда.

— Каким же образом вы определяете готовность ?

— Контрольных отрезков на время мы никогда не бегаем - в этом просто нет необходимости, а вот по сумме традиционных работ, по времени пробегания и, главное, на основании собственных ощущений и вложенных усилий можем определить готовность довольно точно. Кроме того, уверенность Кати основана на том, что она всегда покажет результат, на который готова. Это заложил еще Рачинский, который на все ее переживания о предстоящих выступлениях всегда повторял: «Покажи тот результат, на который готова». И эти наставления стали основой ее выступлений.

— В одиночку пробежать быстро я не могу, и если уж поведу бег, то только в удобном для себя темпе. А вот терпеть, держать высокий темп за лидером - могу. Вести же бег не любила никогда, может быть, потому, что могла победить за счет хорошего финиша. Над скоростью мы много работали в ранние годы, когда Рачинский нам предлагал множество стартов из самых различных положений: сидя, лежа, боком, спиной. К Евстратову в 1976 г. я пришла с результатом 12,2 на 100 м.

На вопрос, как на нее влияет атмосфера крупных соревнований, Екатерина ответила, что всегда старается придерживаться раз и навсегда заведенной привычки: если соревнования будут вечером, то утром - разминка, а если программа утренняя, то разминается вече-

Лучшие результаты Екатерины Подкопаевой в беге на 1500 м

3.56,65	1	Риети	02.09.84	МС
3.57,4	5	Москва	06.07.80	Знам
3.58,3	1a	Москва	12.06.80	ВС
3.59,83	1	Москва	03.08.84	
4.00,3	1	Краснодар	30.05.83	чРос
4.00,56	2	Киев	24.06.84	ВС
4.00,79	1	Ленинград	26.07.83	ВС
4.00,8	1	Москва	12.07.80	ВС
4.01,2	1b	Сочи	23.05.80	
4.01,61	3	Прага	18.08.84	Друж
4.01,7	2a1	Москва	04.07.80	Знам
4.01,96	3	Ленинград	02.08.85	ЧС
4.02,03	8	Барселона	08.08.92	ОИ
4.02,25	3	Хельсинки	14.08.83	ЧМ
4.02,78	2	Москва	11.06.92	Знам
4.03,62	2	Киев	07.07.90	ЧС
4.03,93	4п	Барселона	06.08.92	ОИ
4.04,28	3	Москва	20.06.83	ЧС
4.04,5	4	Донецк	07.09.80	ЧС
4.04,57	7	Киев	02.08.88	ЧС
4.04,78	4	Донецк	09.09.84	ЧС
4.06,15	3	Сочи	27.05.84	ВС
4.06,2	1	Волгоград	17.08.80	чРос
4.06,4	1	Рязань	25.08.85	чРос

ром. Это помогает ей избежать излишних волнений перед стартом.

— Катя, а соревновательный дух еще не пропал ?

— Нет, не пропал, соревноваться очень люблю. Недавно один иностранный журналист меня спросил, почему я выигрываю, а я ответила, что не знаю - само получается.

— Катя у нас максималистка, — вступает в разговор Сергей, — если уж выступает в соревнованиях, то уж обязательно на всех дистанциях, по полной программе. Очень трудно ее остановить.

После того, как Катя попала в олимпийскую команду на дистанции 1500 м, то рвалась бежать на следующий день и 3000 м, и Сергей еле уговорил ее не делать этого, так как после допингконтроля они вернулись домой уже в час ночи.

А годом раньше, в 1991 г., после мемориала братьев Знаменских она заболела, но ее уговорили выступить на Спартакиаде России, хотя Сергей был против. И может быть, все обошлось бы, ограничься она бегом на 1500 м, но ее упрости пробежать и 3000 м, а поскольку Сергей в Краснодар не ездил, то и остановить ее было некому. Сочетание болезни, жары и перегрузки привело к тому, что лето оказалось потерянными.

— Бежать в одном темпе я могла, а переключиться нет, лишь в сентябре на Кубке СССР вернулся «мой» финиш.

У каждого бегуна есть сильные и слабые стороны, и я всегда знал - Подкопаева обладает отличным финишем, который, как правило, начинался за 120-150 м до ленточки, причем часто соперницы могли к этому моменту убежать на, казалось бы, недостижимое расстояние, но на финишной прямой рождалось чудо - создавалось впечатление, что бежала только Подкопаева. Но в 1989 г. я заме-

тил, что произошло качественное изменение. Екатерина демонстрировала весь арсенал тактических знаний и умений: выигрывала длинным и коротким финишем, лидировала с первых метров и т.д. очень жаль, что в тот год не было крупного чемпионата. Она выиграла все старты года за исключением одного на Кубке мира, где уступила олимпийской чемпионке Сеула румынке Пауле Иван, да и то, когда по вине организаторов соревнований пришлось бежать без разминки.

— Действительно, раньше у меня была одна тактика: финиш за 120 м, но не спускать соперниц до этого момента. На 300 м начинать ускорение в то время боялась, потому что не было уверенности, что хватит сил. Именно это сказало на выступлении на чемпионате мира 1983 г. Я предпочла бы выступить лишь на 1500 м, но Ю.Тюрин, тренер сборной, сказал: «800 и 1500 м или ни одной». Пришлось совмещать, а это 6 стартов. Конечно, к моменту бега на 1500 м свежести не было, но я была уверена, что дальше третьего места не буду. У нас же основная ставка была на З.Зайцеву, да и она была уверена в победе. Но если бы я была ближе к лидерам и решилась спуртовать за 300 м, то мне кажется смогла бы выиграть. Упустив же инициативу, я к тому же потеряла время на последнем вираже, так как мы «зацепились» руками с одной из соперниц.

Переломным, видимо, стал 1984 г., когда на отборочных соревнованиях к «Дружбе» я в очередной раз отпустила за 300 м соперниц, начав же финишировать я сумела сократить разрыв, но не до конца, а сил осталось достаточно.

К тому же в последние годы уровень результатов заметно снизился, а согласитесь, финишировать за 300 м на 4.05-4.08 гораздо легче, чем на 3.57.

На Олимпийских играх в Барселоне, честно говоря, я рассчитывала на третье место, отдавая первое Рогачевой, сильнейшей на тот момент. Зная, что она поведет бег в быстром темпе, ожидала 3.58, график для меня вполне подходящий, так как моя готовность была на 4.00. Поэтому я сразу заняла второе место за ней, как на мемориале Знаменских, и сначала чувствовала себя неплохо, и только подбегая к 800 м за 2.05 (!) я поняла свою ошибку. На отметке 1000 м - 2.38, почти личный рекорд, а потом уже темп постепенно начал падать, и меня стали обходить соперницы.

— Начни она бег поспокойнее, хотя бы на 2.07, — заметил Сергей, - то свои 4.00 она бы показала, а вообще, конечно, перед Олимпиадой было мало возможностей проверить свои силы, тактику в борьбе с будущими соперницами.

— В забеге на чемпионате мира в Торонто нынешней зимой, - продолжает Екатерина, - мне повезло: он прошел в невысоком темпе, и я сумела сохранить силы для финала. Главной соперницей, конечно, была Сандра Гассер из Швейцарии. Это было ясно и по результату -

она лидер сезона «и по предварительному забегу, но и ее слабое место не осталось незамеченным - с переключением на более «высокие обороты» на последнем отрезке у нее не совсем хорошо.

— В 1989 г. на международных соревнованиях в Японии пришлось выбирать между бегом на 400 и 3000 м. Я выбрала последнюю дистанцию, поскольку подумала, что сумею устроиться второй за американкой П.Пламер. Но бежалось легко. Меня за соперницу не считали, Пламер сделала ускорение за круг, и я приняла его, а на выходе с последнего виража резко проскочила вперед мимо американки. Она, конечно, этого не ожидала, но когда прошел первый шок, она сумела прибавить скорость и пыталась достать - я почувствовала это по шуму трибун, но удержать первое место все же смогла. Поэтому и пришла идея попробовать эту дистанцию.

— В 1990-1991 годах, - рассказывает Сергей, - мы решили совмещать 1500 и 3000 м, но потом поняли, что правильнее, по крайней мере для Екатерины, сочетать 1500 м с 800 м.

— Как складывались ваши отношения с руководящими органами? Они оказывали вам помощь?

— Мы независимые люди, - отвечает Сергей, - с 1986 г. мы не получали от Спорткомитета ничего, да и, честно говоря, не рассчитывали на помощь, поскольку возвратилась Катя в спорт уже в «солидном» возрасте, поэтому к ним и не обращались. На зарубежных сборах она ни разу не была, все свои выезды на крупные чемпионаты завоевала на отборочных соревнованиях. Борьбы со Спорткомитетом не было, но и помощи тоже. Мы в их дела не вмешивались, а они в наши. Может быть, поэтому многих выездов не получилось.

— И последний традиционный вопрос о планах на предстоящий летний сезон.

— О летнем чемпионате мира я пока не думала, а вот участвовать в серии «Гран-при» хочу. У меня наконец в прошлом году появился менеджер - Серж Николаев. В ноябре во Франции провела серию стартов по шоссе и в кроссах, а зимой перед Торонто несколько в Европе. Так что возможность такая наконец-то будет. Буду бегать, пока есть желание.

В Льевине 13 февраля в очень быстром забеге Катя установила личный рекорд в беге на 1000 м - 2.36,08, обыграв чемпионку мира Л.Нурутдинову и призера Барселоны Л.Рогачеву...

Беседу вел С.ТИХОНОВ

И ВСЕ ЖЕ ОБЪЕМ!

Многолетняя динамика нагрузок ведущих стайеров

Знаменитый новозеландский тренер Артур Лидьярд в начале 60-х годов научил бегунов от 800 м до марафона много бегать, а его магическая формула «100 миль в неделю» научила считать объем набеганных километров. С тех пор отношение к объему неоднократно менялось, и мы предлагаем еще одну точку зрения.

● Мы проанализировали подготовку сильнейших советских стайеров за последние двадцать лет. За это время в сборной команде страны сменилось пять поколений бегунов, из которых мы составили 5 групп.

Было проанализировано 40 годичных циклов, по 8 в каждой группе. В таблице приводятся общие параметры тренировочных нагрузок, километраж бега по зонам и его среднедневная оценка в баллах по интенсивности (Ки) и специфическому стайерскому объему (Ко). (О комплексной системе оценки нагрузки бегунов см. «Легкая атлетика», N 9.)

Общий объем бега (ООБ) приведен как в километрах, так и в процентах от среднего годичного объема группы сильнейших стайеров 1977-1979 гг. Деление нагрузок по зонам соответствует принятой в настоящее время классификации, в которой к I зоне отнесены все нагрузки восстановительного характера. Во II зоне объединены нагрузки аэробного, в III - смешанного и в IV-V - анаэробного энергообеспечения.

Введение комплексных критериев (коэффициентов Ки и Ко) обусловлено необходимостью учета взаимосвязи скорости и дистанции бега, продолжительности интервалов отдыха при беге на отрезках каждого тренировочного занятия и при определении суммарной нагрузочности тренировочного процесса.

При этом следует отметить, что коэффициент интенсивности Ки в каждом отдельном занятии соответствует уровню спортивного результата, эквивалентного по нагрузке данной тренировочной работе. Коэффициент специфического стайерского объема Ко, является производным от Ки и длины дистанции и учитывает не только степень напряжения в отдельном тренировочном занятии, но и время, необходимое для восстановления после него.

Рассматривая динамику тренировочных нагрузок, легко видеть, что до конца 70-х годов шло увеличение по всем показателям. Во многом это объясняется тем, что для большинства спортсменов того времени объемы тренировочных нагрузок были самоцелью, через достижение которой лежал путь к высокому спортивному результату. Годовой объем бега в среднем по группе приблизился к 7000 км, достигло предельных значений количество тренировочных занятий и количество стартов. При этом возрастали и объемы в наиболее интенсивных режимах. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов 1977-1979 гг. в балльной системе также дает наивысшие показатели.

Следует признать, что период 1977-1979 гг. был наиболее успешным для советских стайеров. Это определяется и результатами, и успехами на международной арене, и местами в списках сильнейших в мире.

В дальнейшем, по-прежнему стремясь к высоким результатам, советские стайеры стали искать другие пути. Нагрузки стали снижаться. И хотя еще были отдельные успехи (рекорд В.Абрамова на 5000 м, яркое выступление Д.Дмитриева на I чемпионате мира), уже наметилась тенденция спада. В дальнейшем эта тенденция стала очевидной, как и очевидны значительно более низкие тренировочные нагрузки.

Сегодня, определяя стратегию подготовки российских бегунов-стайеров на ближайшие годы, следует вновь вернуться к объемам тренировочной работы как самоцели. Этот тяжелый путь многим покажется нецелесообразным, а может оказаться просто и не под силу. Но любой другой путь может привести только ко временным успехам единичных спортсменов, и то с весьма низкой вероятностью.

М.В.КУЛАКОВ
Москва
С.ЛЕЖНЕКОВ
Ф.ХОМИКОВ

Средние показатели нагрузок и результатов

Группы по годам	70-73	75-76	77-79	82-85	88-91
Кол-во трен.дней	332	334	339	332	335
Кол-во трен.занятий	507	517	562	541	501
Кол-во стартов	22	25	27	25	23
ООБ (км, %)	6121	6657	6947	6512	6382
	88,1%	95,8%	100%	93,4%	91,9%
I зона	1230	1691	1723	1823	2259
II зона	3673	3801	3828	3575	3453
III зона	942	852	972	697	364
IV+Vзоны	276	313	424	417	306
Ки (баллы,%)	1400	1550	1600	1500	1350
	87,5%	96,9%	100%	93,8%	84,4%
Ко (баллы, %)	9700	10700	11700	10700	10500
	82,9%	91,5%	100%	91,5%	89,7%
5000 м	13.38,6	13.31,5	13.25,1	13.28,8	13.38,0
10 000 м	28.21,9	28.15,1	28.00,3	28.16,3	28.38,6

ШЕСТ:

Пока мужчины решают, уступить ли женщинам последний свой вид - прыжок с шестом, некоторые представительницы "слабого пола" уже преодолевают 4-метровую высоту

ПРЫГАЮТ КИТАЯНКИ

● Можно предположить, учитывая немалое стремление к эмансипации, что и прыжок с шестом как когда-то марафон, 400 м с/б, а сейчас стипль-чез, прыжок тройным, метание молота, скоро покорится женщинам и займет свое место в программах соревнований.

Но есть страна, где прыжки с шестом у женщин стали распространенным и официальным видом легкой атлетики. Это Китайская Народная Республика. В КНР мне пришлось наблюдать, что число участников прыжков с шестом - женщин часто превосходило число мужчин. Рекорд КНР - 4 м 15 см. Когда-то китайские прыгуньи с шестом немало заимствовали у наших спортсменов и тренеров. Очевидно, чтобы не оказаться в роли отстающих, при официальном признании женского шеста нужно и нам изучать опыт наших друзей.

Здесь приведен прыжок одной из китайских рекордсменок Шо Ди Вун на 3,80. Спортсменка демонстрирует вполне современное несение шеста в разбеге и постановку его в упор (рис.1-3). Недостатком является только некоторое перебегание места отталкивания (рис.3, 4). Хорошее вытягивание тела вверх в конце отталкивания и образцовый переход в вис на шесте (рис.4, 5) позволяют прыгунье довольно высоко держаться на шесте. Основной трудностью для спорт-

сменки является выполнение взмаха и переворота в группировку. Здесь явно сказывается характерная для большинства женщин слабость мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Поднимаемая нога, прыгунья не достигает глубокой группировки и не приближает стопы ног к хвату и верхушке шеста (рис.6). Слабость указанных групп мышц не позволяет выполнить переворот быстро, «махом». Это сказывается и на слабом воздействии на шест, который пока еще у всех женщин сгибается не сильно.

Недостаточно сгруппировавшись, спортсменка, разгибаясь вслед за шестом вверх, не может направить стопы ног вертикально. Она отходит от оси шеста и траектория прыжка становится пологой (рис.7). Пытаясь удержаться у шеста, прыгунья недостаточно поворачивается грудью к планке и вынуждена переходить ее боком (рис.8). На рис.9 поворот закончен, левая рука еще держится за шест, тело расположено довольно плоско. Отбросив руки и голову, спортсменка избегает касания планки (рис.10). В этом прыжке нашли отражение типичные положительные и отрицательные стороны техники женских прыжков с шестом.

Наблюдая множество прыжков, мы пришли к выводу, что хорошие координационные способности женщин позволяют им выполнить начальные стадии прыжка (разбег, постановку шеста в упор и переход в вис) в самой современной манере, не уступая в этом мужчинам. И наоборот, морфологические особенности женщин затрудняют выполнение таких действий на шесте, как «отвал», переворот и выбрасывание тела вверх.

Обратившись к опыту китайских спортсменов, мы выяснили, какими же физическими возможностями обладают лучшие из них: рост 165-168 см, масса 48-51 кг, 30 м с/х 3,3-3,4, 60 м с/ст 7,6-7,8, 100 м 12,4-12,8, прыжок в длину 5,55-5,78, прыжок в высоту 1,50-1,75, высота хвата 4,00-4,10, жесткость шеста 110-120.

Кроме того, мы взяли показатели юных прыгунов-мальчиков, которые достигли результатов 3,80-4,00: 30 м с/х 3,2-3,4, 60 м с/ст 7,2-7,6, прыжок в длину 5,60-6,20, прыжок в высоту 1,60-1,75, подтягивание в висе 12-20 раз, подъем ног в висе 15-18 раз, рывок штанги 45-50 кг, тройной прыжок с/м 7,30-8,50.

Таким образом, можно сделать некоторые выводы:

1. Беговая и общепрыжковая подготовка прыгуньи с шестом должна быть похожа на тренировку прыгуньи в длину.

2. Очевидно, что при работе с начинающими прыгуньями следует особое внимание обратить на гимнастическую подготовку и силовое развитие верхнего пояса и брюшного пресса. Наиболее приемлемыми для этого упражнениями для начала будут:

1) подъем ног в висе на перекладине прямыми и согнутыми ногами;

2) подъем ног в висе на гимнастической стенке;

3) подъем и наклон туловища на наклонной доске при закрепленных ногах.

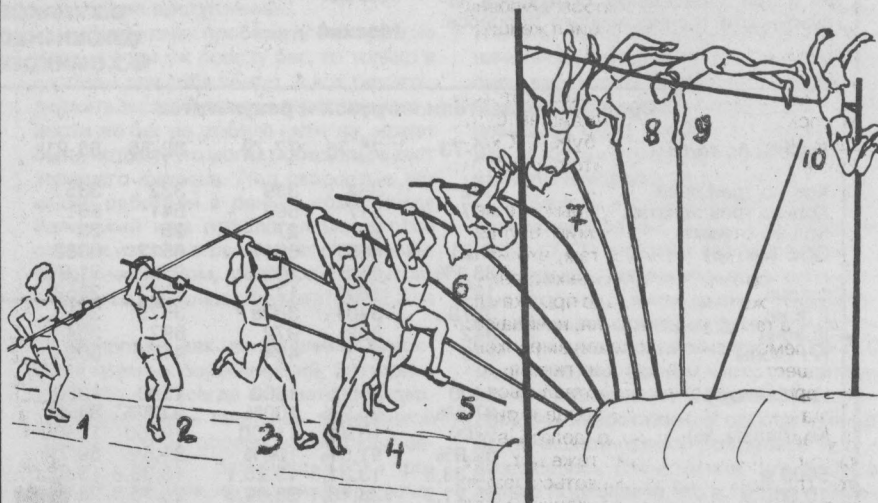
Следует стремиться каждое упражнение довести до 10-15 подъемов. Кроме того обязательно упражняться в подтягивании и лазании по канату различными способами.

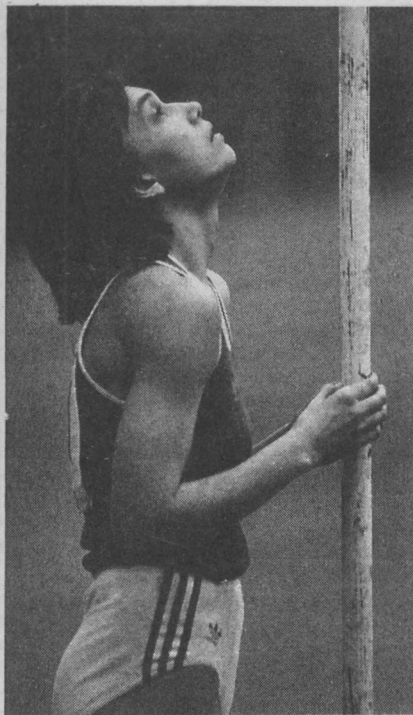
При занятиях с женщинами особое внимание следует обращать на состояние мест приземления. В основном же при работе с прыгуньями с шестом следует использовать методику подготовки шестовиков мужчин.

Когда уже была написана эта статья, пришло известие, что немецкая спортсменка Николь Ригер прыгнула на 3,92.

Известно, что русские «долго запрягают...», как бы не опоздать.

В.ЯГОДИН,
заслуженный тренер СССР,
кандидат педагогических наук





ПОЛЕТЫ ВО СНЕ И НАЯВУ

● Знакомьтесь - Светлана Абрамова, 22 года, рост 173 см, масса 58 кг. В длину прыгает на 5,50, 100 м бегала за 12,6, 60 м - за 7,7, в высоту лучший результат - 1,60. Специализация в легкой атлетике... прыжок с шестом, где лучший результат - 3,75.

Кто-то, наверное, вспомнил эту фамилию по отчаянному письму, опубликованному в журнале год назад. Света очень хотела прыгать с шестом, но без соревнований ее тренировки просто теряли смысл. А если это стало и смыслом жизни? Как тогда?

Думаю, что мы с вами так и не увидели бы в ближайшем будущем на соревнованиях женского прыжка с шестом, не будь Светы с ее энтузиазмом, энергией и огромным желанием прыгать. Когда три года назад Владимир Шульгин и Александр Парнов предложили ей попробовать прыгнуть с шестом (а она часами просиживала на «Спартаке», наблюдая тренировки шестовиков), она не задумывалась ни секунды - прыжки ей буквально снились. Базу Шульгин поставил ей за полгода - этому способствовали 6 лет занятий гимнастикой, потом акробатикой и, наконец, легкой атлетикой - спринт и 400 м с/б.

Она схватывала все на лету. И когда после специальной подготовки начался и прогресс в результатах, она почувствовала себя просто счастливой. Это действительно ее вид. Кстати за три года

занятий прыжками с шестом у нее не было ни одной травмы.

Шульгин и Парнов помогли ей как могли, но у них ведь свои группы ребят, которых надо было тоже поднимать, а тут еще девочки. И стал вопрос о целесообразности тренировок. Вот тогда, год назад, они и решили, что если до сентября 1992 года ничего не изменится - на этом и остановиться.

Света тогда сделала многое - написала письмо в редакцию «Легкой атлетики», разослала письма тем, кто каким-то образом поддерживал желания девочек прыгать, а вместе с тренерами пришла за помощью в Федерацию легкой атлетики России. Старший тренер по прыжкам Игорь Мироненко обещал поддерживать, президент Владимир Балахничев - тоже. И на конференции тренеров было принято решение включить женский прыжок с шестом в российский календарь соревнований. Это была победа.

Но... Не придется ли нам догонять китайских и немецких спортсменов, хотя при наших тренерских кадрах в прыжках с шестом мы могли бы и в женских прыжках выйти вперед. Ведь пока развитие этого вида остается и, скорее всего, останется на уровне энтузиазма тех или иных людей. А стипендии, выделенные Федерацией Свете Абрамовой и Марине Январенко из Краснодара, которая прыгает сейчас на 3,60, помогут только этим двум спортсменкам. А кто поможет остальным? Кто поможет тренерам, которые захотят тренировать девочек?

Владимиру Шульгину, который тренирует Светлану Абрамову, я задала несколько вопросов: когда надо начинать тренировать девочек, какими качествами они должны обладать, что специфического в женских прыжках.

В прыжки с шестом надо брать если с детского возраста, то из гимнастики, а если 14-15-летних - то из легкой атлетики и желательно из прыжков в длину, которые близки к прыжку с шестом по ритму и по отталкиванию. Девочки должны быть быстрые, ловкие, высокие. Им нужно с детства развивать специальную силу. Прыгуны с шестом должны с детства «намахаться» и «наболтаться» на шесте, это состояние должно быть таким же естественным, как для любого человека ходьба. Считаю, что потенциал женщин в прыжке с шестом 4,60-4,80.

- А на каких шестах?

- Конечно, на американских, которых мы пока не имеем и в ближайшем будущем иметь, видимо, не будем. Скоро кончатся и немецкие, так что перспективы у нас самые грустные...

Но вернемся к самому прыжку в женском исполнении. Владимир Шульгин полностью согласился с тем, что написал Виктор Ягодин о прыжке китаянки. У Светы те же заботы. Начало прыжка идет легко, а там, где нужна сила, начинаются проблемы. Поэтому и нужен американский шест, который хорошо гнется, и за это время можно успеть «отвалиться». А когда шест гнется не до конца и не хватает, то прыжок надо делать в два раза быстрее, на что сил тоже нет. Поэтому приходится ограничиваться результатом около 3,80. На американском шесте

при соответствующей подготовке результат сразу бы улучшился на 25-30 см.

- Есть ли что-то свое, чисто женское, в исполнении прыжка с шестом девушки?

- Что-то есть. Может быть, эластичность, которая позволяет выполнять какие-то нюансы очень точно. У ребят все-таки преобладает сила, и некоторые упражнения получаются грубо и резко.

А впрочем, теперь мы с вами имеем возможность видеть, как прыгают девушки. Конечно, хотелось бы, чтобы со временем их стало больше. Пока что прыгает Света, несколько девочек в Краснодаре (тренирует их Сергей Петрович Мирошниченко) и на общественных началах в Москве на «Спартаке» тренирует нескольких девушек Виктор Васильевич Осипов.

Кстати, Абрамова в прошлом году ездила в Германию, где в городе Цвайбрюкер проводили шоу-соревнования по прыжкам с шестом. О них с восторгом рассказала сама Света.

- Это был настоящий праздник, на котором, казалось, собрались все жители города. Манеж был переполнен. По двум диагоналям прыгали 9-10-летние дети, а потом и мы. Мне дали там возможность прыгать на американском шесте, но это была моя ошибка - это совсем другие ощущения и, конечно, теперь я понимаю, что в самих соревнованиях ничего нельзя менять. Прыжок у меня совсем разладился, и я была далеко от своего лучшего результата. Так что пока учусь на собственных ошибках.

- А как соперницы?

- Главное, я поняла, что они не такие уж «страшные». Да, китаянки прыгают за 4 метра, немка Николь Ригер на 3,92, но с ними можно бороться.

- А ты боишься планку?

- Сейчас не так, а раньше просто панически боялась и бросалась на нее как на амбразуру. Наверное, оставался страх после того, как однажды, прыгая в высоту, я приземлилась на планку спиной и сильно ударилась.

- Сколько тебе планируют на этот сезон?

- Четыре метра, - ответила Света с улыбой.

А это значит, к своему лучшему результату она должна прибавить 25 сантиметров. Пожелаем ей удачи, а всем девочкам, мечтающим прыгать с шестом, не отчаиваться и делать все, что от них зависит, чтобы мечты стали реальностью. Лично мне кажется, что это более женский вид, чем метание молота, хотя, конечно, проблем здесь гораздо больше, чем в любом из видов легкой атлетики, которые женщины отвоевали у мужчин.

Интересно, а что все-таки остановило женщин России в далекие двадцатые годы, когда они перестали прыгать с шестом? Ведь в 1924 г. в Москве представительница Перми Е.Голдобина прыгнула на 2,35...

Л.ВОЛОШИНА

СОПЕРНИЦЫ
БУДУТ
ТЕ ЖЕ

● Перед чемпионатом мира в Штутгарте Ирина Привалова осваивает новые скорости

- На зимнем мировом первенстве на короткой спринтерской дистанции вы вновь оказались позади олимпийской чемпионки Гейл Деверс. Чем вы объясняете ее преимущество?

- На старте она на меня посматривала, но, наверное, понимала, что вровень с ней нам бежать трудно. Сказывалась и акклиматизация. Из-за этого неважной была моя стартовая реакция. Я сама это чувствовала. Грянул выстрел, а я еще задерживаюсь на месте. Показательны цифры стартовой реакции в финальном беге у Деверс, они составили где-то 1,60, а у меня 2,20. На дистанции 200 метров я чувствовала себя уже лучше.

- Как сейчас воспринимает ваше присутствие на соревнованиях соперницы?

- По-моему, большинство нормально. Бегуны с Ямайки стараются подойти, вместе сфотографироваться. Да и с Гейл Деверс у меня хорошие отношения, такими они сложились с самого начала. Мы и на пресс-конференциях говорим это. У меня всегда журналисты спрашивают, а как я отношусь к Деверс.

- Получается, прошедшей зимой вы состязались со всеми сильнейшими бегуньями, с теми, с кем придется встретиться в Штутгарте.

- Соперницы будут те же, новых я не ожидаю. Считаю,

что зимой получила хороший опыт состязаний. Теперь уже знаю, что нужно учитывать даже реакцию стартера, в каждом забеге она бывает разной.

- А видите ли вы что-то новое в своем беге?

- Результаты мои растут и стабильность выступлений высокая. Я четыре раза пробежала 60 метров с результатом быстрее 7 секунд. Это очень хороший показатель. Неплохая и стартовая реакция. Сегодня я одинаково хорошо бегаю и короткий спринт и двести метров. Я считаю, что хорошие спринтеры должны успешно выступать на дистанциях от 60 до 400 метров.

- Какой бег на 60 или на 200 метров прошедшей зимой у вас получался лучше?

- По-моему, в этих двух видах я достигла одинакового уровня. На 200 метров в Торонто я установила европейский рекорд, но дорожка была не слишком подходящей для быстрого бега. Тяжелыми были виражи. Думаю, если бы я не пропустила из-за болезни соревнования в Льевине, где Отти установила мировой рекорд, то показала бы очень хороший результат.

- Будет ли отдано предпочтение какому-то одному виду?

- Летом я больше буду выступать на 100 метров. Потому что эта дистанция входит в розыгрыш «Гран-при». Конечно, трудно одинаково отнестись к двум видам, в которых я хочу выступить в Штутгарте. 100 метров идут в программе первыми и от этого вызывают больше волнения. Когда выходишь бежать на 200 метров, то ощущаешь себя по-другому. Бежишь уже как бы вработавшись в состязания, входишь в рабочий ритм и волнуешься меньше.

- А помните, какими совсем недавно грозными соперницами были бегуны из Германии?

- Сейчас они пропали. Их место заняли американки. Я думаю, германские спортсменки свое еще наверстают, может быть, не этим летом, а к следующей Олимпиаде. Этим летом моими соперницами будут бегуны из Ямайки и США. Ожидаю сильную эстафетную команду американок.

- Судя по соревнованиям в Торонто, олимпийская чемпионка Гейл Деверс находится в превосходной форме, а что с другой чемпионкой из США Гвен Торренс?

- Я ее один раз только видела зимой на европейских стартах. Она бежала 200 метров, больше о ней ничего не было слышно. Возможно, она бережет себя и готовится к лету, чтобы начать сезон с высоких результатов.

- Что еще ждет спринтеры предстоящим летом?

- На четырех стартах «Гран-при» будут впервые проводиться кровяной допинг. В Берлине, Осло, Брюсселе и Цюрихе. В любом случае всем сильнейшим придется участвовать в этих соревнованиях. Хотелось бы чтобы всех сильнейших там и проверили, а не кого-то из них по выбору. Складывается впечатление, что проверяют только наших.

- А как себя сейчас чувствует Деверс, известно, что она тяжело болела?

- Не могу ничего сказать определенного о ее болезни. Я уверена, что побеждать в наших соревнованиях в принципе могут только очень здоровые люди. Или она когда-то болела и сейчас поправилась, или слегка преувеличивает серьезность своего заболевания, воспринимая его слишком эмоционально. Если человек сильно болен, то он не может бегать и побеждать здоровых людей. В Торонто она уже не жаловалась на проблемы со здоровьем. Гейл хороший человек и талантливая спортсменка. Мне бы не хотелось, чтобы у нее опять что-то случилось со здоровьем, и болезнь начала прогрессировать.

- Вас, наверное, поражает быстрый бег вашей соперницы с Ямайки?

- У меня очень хорошие отношения с Отти, мы всегда поздравляем друг друга после бега, я испытываю уважение к ней и ее заслугам, в таком «преклонном» для спринтера возрасте она показывает удивительную скорость. Отти не раз терпела обидные поражения на важнейших стартах, но никогда не высказывала обиды на соперниц, не произнесла ни одного плохого слова в их адрес.

- О чем спрашивали вас на зарубежных пресс-конференциях?

- О том, как я себя чувствую, очень много о политическом положении у нас в стране и о кровавом допингконтроле. Это были три главных вопроса. Я отвечала, что чувствую себя хорошо, и это действительно так. О политической ситуации — да, сложная, но, надеюсь, что когда-нибудь исправится. Если же говорить о кровавом допингконтроле, то отношусь к нему положительно, если он будет применяться ко всем без исключения. А то все же ходят слухи, знаете, о том, что кто-то договаривается.

- Этот вид контроля помешает манипуляциям при взятии проб.

- А если у одного будут брать кровь, а другой заранее будет знать, что его на контроль не поведут, ведь такое тоже не исключено. А вдруг одни пробы будут анализироваться, а другие нет. Мы же за этим не можем проследить. А если учесть, что сейчас в нашем спорте разыгрываются огромные деньги, и вообще все приобретает значительный размах... Нужно брать кровь и делать ее анализ у всех десяти сильнейших, да еще в присутствии представителей федерации.

- У вас есть сомнения в том, что одинаковый подход будет проявлен ко всем участникам состязаний?

- Да. Я очень редко видела на допингконтроле своих соперниц. Только несколько раз Гейл Деверс при установлении ею рекорда. Я никогда не была вместе с Гвен Торренс на контроле. Ав основном только с нашими и причем очень часто. У меня нет гарантии, что я увижу своих главных соперниц и на кровавом допингконтроле.

- Значит, спортсмены испытывают основательное недоверие к людям, которые организуют и проводят допингконтроль.

- Да. Хочется получить весомые гарантии, что кровяной допинг будет браться у всех без исключения.



САХАРА покоряется КАЗАХУ

В любом виде спорта рекорды обладают магической силой притяжения, в особенности, когда уже есть за спиной первый. Марат Жиланбаев, супермарафонец из казахстанского города шахтеров Экибастуза, уже несколько лет увлекается многодневными марафонами. У него есть официально зарегистрированные три рекорда, занесенные в Книгу рекордов Гиннесса. Это 30 марафонов за 15 дней, 226 марафонов в течение одного года. И третье достижение, установленное в апреле 1992 г., - одиночное пересечение пустыни Кызыл-Кум: 1200 км за 20 дней. Поэтому он неслучайно вынашивал целый год идею нового рекорда: пересечение пустыни Сахара с севера на юг. Финансировал этот проект ПО «Экибастузголь», а организацию на себя взял Московский клуб «Приключение». Марату Жиланбаеву предстояло преодолеть 1700 км за 24 дня по территории Алжирской народной демократической республики. Накануне старта в столице республики г. Алжире этот дерзкий план одобрил председатель местного НОК господин Сид-Али Либиб.

● Старт состоялся 25 февраля 1993 г. из города Гардая, ассистировал Марату и был в одном лице и тренером, и доктором, и поваром автор этих строк. Погодные условия в начале почти месячного приключения были хорошими: ясная по-

года, прохладный ветер, благодаря чему температура днем не превышала +25 градусов С. Зато спустя неделю днем была настоящая жара: температура была выше +30 градусов С. А вот ночью было очень холодно, температура падала почти до нуля градусов. Все время дул либо встречный, либо боковой ветер, нередко довольно сильный, поднимавший в воздух тучи мельчайшего песка. При этом песок проникал всюду: в пищу, в одежду, в кроссовки, был в волосах и на зубах. Пищу мы готовили на газовой плите сами, и приходилось мириться с тем, что песок был необходимой добавкой к любому блюду.

Фирма «Адидас» обеспечила Марата спортивной формой, которая, правда, использовалась, главным образом, как парадная. А бежал Марат в легком белом костюме из хлопка, специально сшитом в Казахстане и закрывавшем все тело бегуна от испепеляющего солнца Сахары. Несмотря на жару он бежал в матерчатых перчатках. Ими было очень удобно вытирать пот с лица.

В начале своего пути Марат пробежал в день по два марафона, то есть по 84 км. Один - до обеда, другой - после. С учетом перерыва на обед (2-3 часа) бег занимал почти все светлое время суток. В конце бегового пути за день мы останавливались на ночлег, ставили палатки посреди пустыни. На следующее утро Марат стартовал вновь прямо из лагеря. Нас сопровождала автомашина из алжирского туристского агентства «ОНАТ», а шофером-штурманом был опытный гид, туарег по национальности, Абид Зельфа.

Спустя три дня после начала пробега, когда Марат пробежал в день по два марафона, у него воспалились суставы на правой ноге: опухла коленка и голеностопный сустав. Это случилось от перегрузки. На старте Марат был сильно возбужден и поэтому бежал слишком резко. Мы использовали весь арсенал наших мазей, начиная от «Финалгола» и кончая восстанавливающими кремами типа «Мобилат». Лучшим лекарством оказалось простое снижение нагрузки в два раза, и опухоль стала проходить. Затем Марата стала преследовать «че-

сотка» — все тело покрылось мелкой сыпью. Поначалу мы думали, что это от мазей. Потом поняли, что сыпь носит аллергический характер. Но что вызвало эту аллергию, мы там в Сахаре установить не смогли. Только уже дома, в родном Экибастузе, медики установили, что аллергию вызывали финики. А Марат их с удовольствием употреблял каждый день, так как финиковые пальмы составляли типичный ландшафт в городах-оазисах Сахары, а финики можно было купить на любом базаре Алжира.

Самым трудным был срединный участок пути в 500 км в районе города Ин-Салах. Здесь Сахара представляла собой идеально плоскую местность, по которой все время гулял ветер. Единственным возвышением, дающим хоть какую-то тень, была наша автомашина-вездеход «Тойота». Она же защищала нашу походную кухню от ветра. Обычно Марат проводил свой послеобеденный перерыв лежа прямо под колесами автомашины, между которыми гулял еще прохладный в это время года ветерок. Нетрудно было представить, какая тут стоит жара в летние месяцы. Поэтому неслучайно, что в этой части Сахары практически не было ничего живого: ни дерева, ни травинки, за исключением вездесущих обыкновенных мух, которые в поисках влаги бесстрашно лезли нам в глаза, в нос и рот, так как живые люди здесь представляли для них единственный источник влаги.

Больше половины пути Марат бежал вдоль шоссе, соединяющего немногочисленные города-оазисы в пустыне: Гардаю, Эль-Голею, Ин-Салах, Арак и Таманрассет. Нагретый воздух нередко создавал миражи. Так например, асфальт казался покрытым водой, очертания проходящих автомашин при удалении как бы растворялись в струящемся воздухе. Марат избегал в полдень бежать по асфальту, так как покрытие сильно нагревалось и буквально жгло ступни ног. Вдоль дороги, прямо на обочине в громадных количествах валялись рваные резиновые автопокрышки, которые здесь никто не убирал со времени появления первого автомобиля. Также часто попадались

брошенные автомашины, в основном легковые, делая довольно зловещим ландшафт пустыни на закате солнца. Используя нашу автомашину, мы делали два-три пункта питания на протяжении одного марафона, на которых я выставлял цитрусовые фрукты и питьевую воду в пластиковых бутылках, которую мы закупили еще в г.Алжире. Вода, которую мы брали в городах-оазисах, была немного солоноватой: она годилась для супов, но чай заваривался очень плохо, а сухое молоко при растворении вообще сворачивалось. Последняя четверть пути на юг Алжира была в районе горной гряды Хоггара, где приходилось бегунам преодолевать горные перевалы высотой до 2500 метров, бежать по крутым каменистым тропам.

В пробеге Марат использовал несколько типов кроссовок фирмы «Тайгер» и «Адидас», в зависимости от характера дороги. Легкие кроссовки - по песку, жесткие, с надежной фиксацией ноги - по каменистым тропам. Две пары кроссовок порвались «вдрызг».

Автомашина позволяла делать запасы местной воды, которых хватало не только для приготовления пищи и утоления жажды, но и для организации небольших гигиенических походных бань (в среднем раз в три дня).

Финиш пробега был в маленьком поселке туарегов Тарифоке. Заключительный этап (эпилот) был в столице туарегов городе Таманрассете. Финиш пробега снимало национальное алжирское телевидение, показав на следующий день сюжет о пробеге Марата в разделе важнейших новостей дня. После этого Марат стал популярной фигурой, многие узнавали его на улице, просили автографы.

Обратный путь из Таманрассета мы преодолели на самолете всего за два часа. Стоило ли в конце двадцатого века совершать этот рекордный пробег через Сахару? Наверное, стоило. Ведь этот пробег еще раз продемонстрировал уникальные возможности человека, в частности выдающиеся способности казахского бегуна Марата Жиланбаева. А может кто-то в недалеком будущем попытается пробежать этот маршрут побыстрее? Ну а сам Марат Жиланбаев уже мечтает о новом рекорде, более сложном - сделать беговую кругосветку: отмеряя в день по 70 км в течение одного года обежать вокруг земного шара. Между прочим старт уже намечен на начало декабря 1993 года из столицы Республики Казахстан города Алма-Аты.

Что же, пожелаем ему успеха!

Ф.СКЛОКИН,
участник пробега по Сахаре,
заслуженный тренер СССР



ЗОЛА БАДД ИЗ ЛЮБЕРЕЦ

Спортивная наука давно и однозначно решила, что форсировать детский организм, целенаправленно тренировать какое-то одно качество с раннего возраста - неграмотно, антипедагогично и нерационально, ибо плод так и не доживет до периода зрелости. Поэтому так критично относятся специалисты и тренеры к сообщениям о скороспелках, о «вундеркиндах», которые в раннем возрасте «стреляют» результатами. Даже и дискуссии как-то на эту тему прекратились в силу очевидности истины. И все же, признаемся честно, хоть ум отрицает, но сердцем хочется верить, что вот на этот раз «как раз тот случай», когда правило не срывается... Ведь все-таки исключения были. Вот, скажем, Ирина Привалова хорошо известна специалистам легкой атлетики еще со времен пионерского четырехборья «Дружба». Я помню ее еще по финалу 1982 года в Евпатории, где она стала победительницей в четырехборье, выиграв и спринт.

Из зарубежных примеров характерным здесь является пример Золы Бадд, юной англичанки, которая отличилась еще в 14-летнем возрасте, показав в беге на 3 км результат 10.06.

● Вот, собственно, вступление к сегодняшнему рассказу. Речь в нем пойдет о маленькой девочке Тане Дмитриевой из подмосковных Люберец. Ей 11,5 лет (родилась в октябре 1981 года). Лет немного, а вот стаж занятий бегом... 8 лет! Да, именно столько. Ее отец, Виктор Иванович Дмитриев, страстный поклонник марафонского бега с 40-летним стажем, впервые взял ее с собой на утреннюю пробежку в трехлетнем возрасте и с тех пор, по его утверждению, больших перерывов в тренировках не было. Следует сказать, что Виктор Иванович не педагог, не тренер, у него высшее техническое образование, но работает он слесарем-механиком. Но тем не менее, он принял решение самому тренировать свою дочь.

И еще одна оговорка. Физическую подготовку Дмитриевы начали еще раньше, когда Таня еще не умела ходить. Папа сконструировал с помощью резинового жгута своеобразные качели-батуд, которые девочку поддерживали, но заставляли быть в постоянном движении, подпрыгивать. И проделывать это она могла часами, укрепив ножи. И сейчас травм ног практически не бывает.

Начал брать папа Таню на пробежки, на небольшие кроссики, а в душе мечтал о марафоне. Но начали, естественно, с дистанции покороче. На снимке, который мы публикуем, Таня финиширует в апреле 1989 г. на пробеге в Крылатском. Дистанция 13,6 км, время - 1:07.11,0.

В сентябре 1991 г. в подмосковном Калининграде разыгрывались так называемые звания чемпионов СССР среди любителей бега в самых разных возрастных категориях. И Таня стала чемпионкой СССР, в первый и последний раз, на дистанции 10 км. А через год она уже уверенно пробежала московский международный марафон мира и показала свой пока лучший результат - 3:28.35! Было ей 10 лет с небольшим.

Я не был свидетелем того бега. Я познакомился с Таней в мае нынешнего года в московском парке культуры и отдыха, где московский КЛБ «Мир» проводил свой традиционный весенний марафон. Таня бежала с огромным хронометром на левой руке, на котором была наклеена небольшая бумажка-график, составленный папой на результат 3:20. Но увы, Танюша не сумела его выдержать - возникли кое-какие проблемы с желудком. Причина была проста: перед стартом они с папой зашли в гости, и Таня не удержалась, соблазнилась конфетами, которые выставили гостеприимные хозяева. Но добежала она уверенно, не выглядела утомленной, с удовольствием вступила в беседу, отвечала на вопросы, даже не высказывая желания присесть или тем более прилечь. Результат, которым отец и дочь были недовольны, был не так уж плох для девочки 11,5 лет - 3:37.55.

Оба Дмитриевых не сомневаются, что в этом году вплотную приблизятся к ре-

ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ

зультату 3 часа. Чтобы закончить с соревновательной стороной нашей истории, скажем о других Таниных стартах последнего времени. Декабрь 1992 г., 1000 м в манеже - 3.22. Январь 1993 г., 3000 м в манеже - 10.53. 11 апреля, 10 км в подмосковном Калининграде - 39.24, первое место на соревнованиях, посвященных Дню космонавтики. Майский марафон был для Тани четвертым в ее жизни, а впервые она пробежала его в апреле прошлого года.

После дел соревновательных поговорим о тренировках. Как я уже отмечал, Виктор Иванович предпочитает тренировать Таню сам. Тренируются они регулярно все последние годы, в этом году - 12 занятий в неделю - 7 утренних и 5 вечерних. Утреннее занятие - по традиционной трассе длиной в 6,4 км плюс общефизические упражнения. Вечером занятия частью проводятся в манеже - это, как правило, повторный бег, например, 10x1000 м через 200 м ходьбы, либо темповой кросс 10 км за 40 минут. Дважды в неделю - кроссы по 15 км. Недельный объем получается приличный - до 100 км.

Виктор Иванович со специалистами не консультируется, но внимательно читает специальную литературу, многие годы выписывает наш журнал и прочитывает от корки до корки, особенно материалы, касающиеся марафонского бега. Спортивных врачей особо не донимает, как правило, проходят раз в год медицинский осмотр в диспансере N 16 Перовского района, когда получают справку на участие в соревнованиях.

История все же необычна. Результаты впечатляют. Даже Зола Бадд имела в возрасте 14 лет результат в беге на 3000 м хуже, чем Таня в 11! Я думаю, она вызывает неоднозначную реакцию у тренеров-практиков, у педагогов. И хоть Виктор Иванович не выказывал такого желания, все же от имени редакции предлагаем тем, кто хочет по данному поводу что-то сказать, спросить или посоветовать, дать консультацию, написать в редакцию, и мы передадим все отцу юной чемпионки.

Своих далеко идущих планов Виктор Иванович Дмитриев и Таня не скрывают: он показал мне журнал «Легкая атлетика со статьей об олимпийской чемпионке Валентине Егоровой и сказал: «Мы будем бегать лучше».

А.ШЕДЧЕНКО

● Надеюсь, вы спокойно и регулярно тренировались в апреле-мае. До летних стартов остается 4-6 недель. Наступило время непосредственной подготовки. Исходя из своего личного опыта предлагаю вам оптимальный вариант тренировок к летней серии соревнований в спринте и прыжках в длину.

Прежде всего определите уровень своей подготовленности. Это лучше сделать по результатам в беге с низкого старта на 30, 60 и 100 м, в прыжках в длину с 10-12 беговых шагов (б.ш.) разбега и в беге по разбегу на дорожке. Сравните результаты и ощущения с зимними тренировками. Если возникают трудности в отталкивании при прыжках в длину, то следует включать в тренировки прыжки в высоту с разбега в 6-8 б.ш., впрыгивания на маты для прыгунов в высоту, прыжки с разбега в 4 б.ш., впрыгивания на маты для прыгунов в высоту, прыжки с разбега в 4 б.ш. с доставанием баскетбольного щита или подвешенных предметов. Если существуют трудности в беге со старта, то включите ходьбу широкими шагами с горизонтальным наклоном корпуса вперед (как при беге на коньках), то же по ступенькам стадиона и легкие прыжки с ноги на ногу.

Особое внимание уделите совершенствованию разбега - достижению скорости, уверенности и точности. Разметьте разбег рулеткой и используйте контрольную отметку за 6 б.ш. до планки, на нее вы попадаете толковой ногой. Для развития наибольшей скорости разбега я всегда в тренировках и соревнованиях делаю пробежки по дорожке, а не на секторе. Здесь легче почувствовать скорость бега с продвижением вперед. Обозначьте заметное место нахождения планки ярким предметом или барьером сбоку. Однажды я попробовал считать каждое наступание толковой ногой. Получилось шесть пар шагов до контрольной отметки и три пары до места толчка. Такой подсчет помог услышать ритм разбега, как бы озвучить его. Это помогает не только в тренировке, но и в соревнованиях равномернее набирать скорость и выполнить набегание с настройкой на толчок.

В разбеге я стараюсь с первых шагов смело продвигаться вперед с чувством упругой стопы, контакта с дорожкой при счете раз, два, три, четыре, пять, шесть и настройкой на толчок от места планки на дорожке после контрольной отметки при счете - раз, два, три. Можно легко обозначить толчок не теряя продвижения вперед.

Преодолейте трудности в достижении скорости бега мне помогают пробежки в ритме разбега по наклонной дорожке (по асфальту в кроссовках), ускорения на 60-120 м с переклещением усилий: 6 б.ш. активного бега и 6 б.ш. бега по инерции и т.д. Восстанавливает и развивает частоту движений бег на месте в максимальном темпе до 5-6 с, а также беговые движения ногами в упоре руками на брусьях или барьерах. Эти упражнения я чередую с пробеганиями по раз-

бегу. Упругие прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и одной ноге помогают почувствовать упругость в беге. Такие прыжки можно включать в утреннюю зарядку.

Как тренироваться в последние недели перед стартом? Оптимальное число занятий в неделю - два специализированных и одно общей направленности. Если соревнование предстоит в воскресенье, то распределить тренировки лучше так: во вторник - общей направленности, в четверг и воскресенье - специальной, в остальные дни - утренняя зарядка. Если соревнование в субботу, то все расписание сдвигается на один день назад.

В тренировку общей направленности после легкого бега (10-15 мин) включайте упражнения на гибкость и расслабление, беговые, силовые (на отдельные группы мышц) и прыжковые упражнения, легкие ускорения, медленный восстановительный бег.

Четверг - после разминки бег в ритме разбега на дорожке (6-8 раз). К полному разбегу можно добавить 2 б.ш. для повышения скорости. Прыжки в длину с разбега 4-6-8 и 10 б.ш. (по 2-3 прыжка). Место приземления в яме должно быть мягким - вскопайте песок на глубину 20 см и сделайте возвышение на 10 см на месте приземления. Это снизит нагрузку на суставы и мышцы при приземлении и позволит выполнить больше прыжков. Не забудьте сделать 3-4 прыжка, толкаясь с маховой ноги. Закончить следует двумя легкими пробежками по газону (полезно босиком).

Воскресенье - после разминки бег по разбегу на секторе (6-8 раз), легко обозначая отталкивание, десятикратный (пятикратный) прыжок с ноги на ногу с разбега в 4-6 б.ш. (2 раза), скачки на одной ноге (по 3 раза на каждой). Закончить следует двумя легкими ускорениями со сменой усилий.

Для участвующих только в спринтерском беге вместо разбегов следует выполнить ускорения до 60-120 м, а вместо прыжков в длину - бег со старта 20-30 м. Тем, кто совмещает выступление в спринтерском беге и прыжках в длину, следует включить низкие старты вместо прыжков с ноги на ногу, а тем, кто готовится к стартам в прыжках в длину и тройным, следует выполнить несколько прыжков тройным с разбега в 4-6-8 б.ш., сократив прыжки в длину в два раза.

Последние две недели перед соревнованиями желательно тренироваться в паре с кем-нибудь, поочередно контролируя друг друга технику, активность, свободу и общий ритм соревновательного упражнения.

Число повторений основных (соревновательных) упражнений - ускорений, разбегов, стартов и прыжков в длину и тройным следует сократить на 1/3-1/2, чтобы появилось чувство свежести в движениях и большое желание тренироваться. Особое внимание обратите на технику, упругость, легкость и свободу в движениях.

Следите за своим весом. Снижение веса тела на 2-3 кг за рассматриваемый период (4-6 недель) может значительно повысить уровень вашей специальной подготовленности к соревнованиям.

Желаю успешных летних стартов!

В.ПОПОВ,
рекордсмен мира
среди ветеранов

НАКАНУНЕ ГОДА 1927-й ПЕРВОЙ ВСЕСОЮЗНОЙ

● Летний сезон 1927 г. в развитии легкой атлетики в СССР сыграл роль некоего поворотного пункта. Стимулом к повышению результатов стал опубликованный еще в феврале календарь международных встреч, решение ВСФК о проведении (после двухлетнего перерыва) III Праздника физической культуры РСФСР, первенства Красной Армии и флота, а также первенств краев, городов, различных спартакиад и состязаний среди профсоюзных обществ.

В Москве же уже в мае были проведены два кросса в Сокольниках и 29-й традиционный розыгрыш эстафеты 10x1000 м для мужчин и 5x500 м у женщин, где победила команда общества «Пищевик». После 2-летнего перерыва 14 мая была проведена IV эстафета по Бульварному кольцу, в которой впервые вручили призы газеты «Вечерняя Москва». Победили команды «Пищевика» из 10 бегунов, побив рекорд 1925 г. на 12 с и показав результат 28.15,1. Успешно прошел и День эстафет, где было установлено много новых рекордов. На этих же соревнованиях впервые отличился Иван Антушев в тройном прыжке.

С 24 по 31 июля прошло первенство Москвы, где успешно выступили Б.Громов (бег на 200 и 400 м), В.Дьячков (110 м с/б, высота и шест). Сезон окончился проведением в октябре часового бега, в котором принял участие ленинградец Алексей Максун, ставший победителем с новым рекордом страны - 17 км 405,9 м. Ленинградцы начали свой сезон 15 мая с проведения ежегодной эстафеты по городу 20x500 м, а 22 мая - весеннего кросса, где победили А.Максунов (3,5 км) и Е.Кузнецова (1 км). С 3 по 10 июля на календарных состязаниях Е.Кузнецова устанавливает рекорд на 1000 м, З.Ластовка - на 300 м, а Б.Взоров (в одночасье с москвичем Н.Озолиным!) преодолевает с шестом 3,43. С 31 июля по 3 августа проходит первенство Ленинграда, на котором устанавливается ряд ленинградских рекордов, а П.Стогова (60 м), Н.Янушковская (высота) и А.Билида (ядро) закончили свои соревнования с новыми всесоюзными достижениями.

Бурно проходил спортивный сезон и на Украине. Почти еженедельно в Харькове проводились соревнования легкоатлетов. Сведения поступали также из Макеевки, Житомира, Запорожья, Кривого Рога, Умани и других городов. 9 июля Марк Подгаецкий пробежал 200 м за 22,6 (в справочниках ошибочно указано время 22,7). А основным событием стало проведение 16-21 августа IV Всеукраинской Спартакиады, где соревновались около 400 легкоатлетов, установивших 26 республиканских рекордов!

В Свердловске проходит первенство города и Уральской области, в Новосибирске - Сибирский краевой праздник физкультуры, в Тифлисе - I Закавказский праздник физкультуры, в Саратове - первенство Среднего Поволжья, в Гомеле Всебелорусский праздник физкультуры.

Заявили о себе легкоатлеты Пскова, Серпухова, Баку, Забайкалья. Пять дней проходит Всеузбекская спартакиада в Ташкенте, где выступали спортсмены Ташкента, Ферганы, Самарканда, Бухары, Андижана и других городов, причем наряду с мужчинами соревновались и женщины. С Дальнего Востока поступают сведения о выдающихся результатах харбинца Николая Лушай в беге на 110 м с/б и в прыжке в длину - 6,74 (!?).

С 20 по 28 августа в Москве состоялся III Летний Праздник физкультуры, на котором было разыграно первенство РСФСР (У первенство СССР) по легкой атлетике. Состязания проводились на площадке ОППВ в Сокольниках. В них приняло участие 804 человека от 20 городов и районов Российской Федерации, а вне конкурса участвовали легкоатлеты БССР и рабочих спортивных союзов Финляндии, Норвегии, Германии, Латвии - всего 40 зарубежных гостей. Соревнования увенчались 28 рекордами страны. Успехи в первенстве страны не успокоили легкоатлетов и 29 августа был устроен «День рекордов». А.Мушкина с завидной быстротой заканчивает дистанцию в 1500 м за 5.18,2. Снова улучшают рекорды Билида, Бердникова, Кушелев в метаниях и Н.Янушковская преодолевает заветную высоту 1,50.

Таким образом, к 1928 г. все рекорды у женщин стали выше рекордов, зафиксированных Всероссийским Союзом любителей легкой атлетики (ВСЛЛА) в 1923 г. А у мужчин достичь результатов В.Архипова, Б.Орлова, Г.Фука, Виллемсона в беге, А.Охаки, Г.Таммера - в метаниях и А.Клумберга в тройном прыжке, установленных до революции еще пока не удалось.

РЕЗУЛЬТАТЫ V ПЕРВЕНСТВА РСФСР

Мужчины. 100 м. И.Потанин (Спб) 11,1; И.Ордынский (Ур) 11,1; М.Гридин (М) 11,2. **200 м.** Б.Громов (М) 23,7; И.Ордынский 23,7; А.Демин (М) 23,8. **400 м.** Б.Громов 51,1; В.Громов 52,0; В.Поликарпов (Л) 52,3. **800 м.** А.Кивикяс (С/З) 2.03,7; П.Смирнов (М) 2.03,7; П.Смирнов (М) 2.03,7; А.Дроздов (З) 2.03,9. **1500 м.** А.Кивикяс 4.16,4; М.Колокольцев (ЦПР) 4.17,2; Г.Потемин (РККА) 4.20,0. **5000 м.** А.Маляев (СП) 15.52,0; А.Кивикяс 15.55,0; А.Максунов (Л) 15,57. **10 000 м.** А.Максунов 33.26,0; Н.Зданович (М) 34.04,2; А.Панов (Тв) 34.17,8. **4x100 м.** Москва (Б.Громов, В.Громов, Б.Дьячков, А.Демин) 44,6; Сибирь 456; С.Кавказ 465. **110 м с/б.** В.Дьячков (М) 16,9; В.Владимиров (М) 17,4; Л.Брандт (М) 17,5. **Ходьба 10 км.** П.Николаева (М) 53.45,9. А.Михайлов (М) 54,00.; М.Иванов (Л) 56,06,5. **Высота.** В.Дьячков 1,78; В.Чернягин (Тв) 1,75; П.Истаманов (С.К) 1,70. **Шест.** В.Дьячков

3,605; Н.Озолин (М) 3,55; Е.Россиус (М) 3,55. **Длина.** А.Парфианович (С.К) 6,60; М.Суворов (М) 6,53; Н.Лушай (ДВ) 6,40. **Тройной.** И.Антушев (М) 13,31; Н.Озолин 13,14; Н.Арбузников (Н.П) 12,905. **Ядро.** Д.Марков (М) 12,375; Н.Лушай 12,16; И.Сергеев (М) 11,875. **Диск.** И.Сергеев 40,54; В.Стольников (Л) 38,28; П.Сорокин (Ц.Р) 36,30. **Молот.** А.Чистяков (М) 37,00; А.Решетников (Л) 34,60; Я.Спарре (М) 33,74. **Копье.** А.Решетников 57,97; А.Янков (Сиб) 54,06; И.Сергеев 53,28. **Пятиборье.** И.Сергеев 2717,44; В.Маркуев (М) 2430,88; В.Никифоров (М) 2326,81. **Десятиборье.** А.Демин 5530,64*; Б.Взоров (Л) 5303,04; Чалов (Л) 4764,86.

Прим. При утверждении рекорда СССР результат А.Демина был пересчитан - 5397,52 очка.

Женщины. 60 м. З.Ластовка (Л) 8,0; П.Стогова (Л) 8,0; Ю.Бурак (Л) 8,1; **100 м.** М.Шаманова (М) 12,9; П.Стогова 13,0; З.Демина (М) 13,2. **800 м.** Е.Кузнецова (Л) 2.25,8; Т.Орлова (Л) 2.27,8; А.Мушкина (Спб) 2.28,9. **1000 м.** А.Мушкина 3.18,6. Карпова (М) 3.27,6; Осадчая (С.К) 3.31,8. **4x100 м.** Москва (К.Бульчева, З.Демина, Г.Гусева, М.Шаманова) 53,0. Волжский р-н 55,4; Центральный р-он 55,9. **Высота.** Н.Янушковская (Л) 1,45; П.Стогова 1,35; Е.Иванова (М) 1,35. **Шест.** Сытина 2,30; Леванюк (З.Р) 2,25; Н.Герасимова (М) 2,10. **Длина.** М.Шаманова 5,085; Носонкина (С.Кр) 4,74; А.Майорова (Сиб) 4,69. **Ядро.** А.Билида (Л) 8,65; М.Шаманова 8,27; А.Бердникова (М) 7,97. **Диск.** М.Шаманова 24,865; Липпинг (Л) 24,45; К.Филиппова (М) 23,925. В/к. Л.Шевченко (БССР) 25,78 - рекорд СССР. **Копье.** М.Кушелев (М) 32,56; В.Иванова (Л) 29,53; О.Умнова (Сиб) 28,98. **Троеборье.** М.Шаманова 2255,84; А.Майорова (Сиб) 1842,56; Н.Янушковская 1806,02. **Пятиборье.** Е.Васильева (М) 3159,27; О.Мамоева (Крым) 2881,84; Н.Янушковская 2872,02. **Командное первенство:** Москва - 31 очко; Ленинград - 68,5; Сибирь - 108,5.

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1927 г.

МУЖЧИНЫ		
100 м	11,1	И.Потанин (Тм, Сиб ВО) 28.08 Москва
200 м	22,6	М.Подгаецкий (Х, М) 09.07 Харьков
400 м	51,1	Б.Громов (М, П) 28.08 Москва
3000 м	9.24,5	А.Максунов (Л, Д) 5.06 Ленинград
	9.17,7	Г.Потемкин (М, Д) 11.09 Москва
10 000 м	33.26,0	А.Максунов 25.08 Москва
1 ч	17405,9 м	А.Максунов 9.10 Москва
110 м с/б	17,0	Н.Овсянников (Тш, САВО) 14.08 Москва
	16,9	В.Дьячков (М, ОППВ) 26.08 Москва
Высота	1,77	Н.Овсянников 14.08 Москва
	1,78	В.Дьячков 20.08 Москва
	1,815	П.Истаманов (Май коп) 3.10 Майкоп
Шест	3,43	Б.Взоров (Л, Пищ) 10.07 Ленинград

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ ИЮНЯ

	3,43	Н.Озолин (М, Мед)
	10,07	Москва
	3,555	В.Дьячков 30.07
		Москва
	3,605	В.Дьячков 28.08
		Москва
Длина	6,60	А.Парфианович (Р-Д, Д) 22.08 Москва
Тройной	13,02	Н.Озолин 26.06 Москва
	13,115	И.Антушев (М, Мед) 26.06 Москва
	13,15	И.Антушев 12.07 Москва
	13,31	И.Антушев 27.08 Москва
Ядро	11,805	И.Сергеев 5.06 Москва
	11,98	А.Решетников (Л, ЛВО) 5., Ленинград
	12,16	Н.Лушай (Хар) 24.08 Москва
	12,375	Д.Марков (М, Мед) 24.08 Москва
Молот (5,4 кг)	41,88	А.Хитров (М) 9.10 Москва
5-борье	2778,82	И.Сергеев (М, ОППВ) 22.08 Москва (6,25-52,94-25,4-36,87-4.53,2)
10-борье	5397,52	А.Демин (М, ОППВ) 26.08 Москва (11,4-6,30-11,04-1,65-55,8-17,7-34,26-2,80-45,92-5.10,2)

ЖЕНЩИНЫ

60 м	7,9	П.Стогова (Л.обл, ДФК) 3.08 Ленинград
100 м	13,0	П.Стогова 3.08 Ленинград
	12,9	М.Шаманова (М, Мед) 28.08 Москва
200 м	28,2	Е.Васильев (М, Печ) 3.07 Москва
400 м	1.03,7	Л.Былеева (М, Раб) 10.07 Москва
800 м	2.24,5	Е.Кузнецова (Л, Пищ) 22.08 Москва
1500 м	5.18,2	А.Мушкина (Том, Мед) 29.08 Москва
4x100 м	53,5	«Медики» (М) 5.06 Москва
	52,8	Москва 24.08 Москва
	52,2	Ленинград 18.09 Ленинград
Высота	1,43	Е.Иванова (М, Пищ) 27.07 Москва
	1,465	Н.Янушковская (Л, Пищ) 31.07 Ленинград
	1,48	Н.Янушковская 25.08 Москва
	1,50	Н.Янушковская 29.08 Москва
Шест	2,41	А.Романова (М) 17.10 Москва
Ядро (5,4)	8,50	А.Билида (Л, ЦДФК) 31.06 Ленинград
	8,65	А.Билида 23.08 Москва
	8,75	А.Билида 29.08 Москва
Диск (1,5)	24,45	Липпинг (Л) 20.08 Москва
	24,865	М.Шаманова 20.08 Москва
	25,78	Е.Шевченко (Гом) 20.08 Москва
	26,67	А.Билида 29.08 Москва
Копье (500 г)	28,98	О.Умнова (Сиб) 24.08 Москва
	29,53	В.Иванова (Л) 24.08 Москва
	32,56	М.Кушель (М, Пищ) 24.08 Москва

Г.ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

- 1 140 лет со дня рождения Джона ЛЭЙНА (Ирландия), первого в мире прыгнувшего за отметки 7 метров и 23 фута: на 7,05 м - 11 июня 1874 г. в Дублине.
- 2 75 лет Сергею КУЗНЕЦОВУ, серебряному призеру чемпионата Европы 1946 г. в десятиборье, 12-кратному чемпиону СССР в прыжке в длину, десятиборье и эстафете, автору трех рекордов страны.
- 4 10 лет назад Сергей ЛИТВИНОВ установил в Москве мировой рекорд в метании молота - 83,98. В тот же день в Бухаресте Анишоара Кузмир (Румыния) дважды улетела за отметку мирового рекорда, прыгнув в длину на 7,27 и 7,43.
- 5 10 лет назад в Бернхаузене Юрген ХИНГСЕН (ФРГ) установил мировой рекорд в десятиборье - 8779 очков.
- 7 40 лет назад Нина ОТКАЛЕНКО установила в Москве мировой рекорд в беге на 800 м - 2.08,2.
- 8 50 лет Уилли ДЭЙВЕНПОРТУ (США), олимпийскому чемпиону 1968 г. в барьерном беге на 110 м. 10 лет назад Марлиз ГЕР (ГДР) установила в Берлине мировой рекорд в беге на 100 м - 10,81.
- 10 15 лет назад в Фюрте Гражина РАБШТЫНЬ (Польша) установила мировой рекорд на 100 м с/б - 12,48.
- 11 10 лет назад в Москве Анна АМБРАЗЕНЕ (СССР-Литва) установила мировой рекорд в беге на 400 м с/б - 54,02.
- 12 50 лет Момо ВОЛДЕ (Эфиопия), олимпийскому чемпиону 1968 г. в марафоне (2:20.26,4).
- 13 40 лет назад англичанин Джим ПИТЕРС первым в мире пробежал марафон в Чизвике быстрее 2:20 (2:18.40,2).
- 15 60 лет назад Матти ЯРВИНЕН (Финляндия) в Хельсинки впервые в мире метнул копье за отметку 75 м (76,10).
- 16 15 лет назад в Тбилиси Владимир ЯЩЕНКО (СССР-Украина) установил мировой рекорд, прыгнув в высоту на 2,34.
- 17 50 лет Виктору КУДИНСКОМУ (СССР-Украина), чемпиону Европы-66 в беге на 3000 м с/п (8.26,6), пятикратному чемпиону СССР, автору 5 всеоюзных рекордов.
- 19 60 лет Янушу СИДЛО (Польша), чемпиону Европы 1954 и 1958 гг., мировому рекордсмену в метании копья, участнику пяти Олимпиад («серебро» в 1956 г. - 79,98).
- 20 лет назад Бен ДЖИПЧО (Кения) установил в Хельсинки мировой рекорд в беге на 3000 м с/п - 8.19,8.
- 10 лет назад Рамона НОЙБЕРТ (ГДР) в Москве установила мировой рекорд в семиборье - 6836 очков.
- 20 20 лет назад на чемпионате США в Сакраменто Джим ХАЙНС и Ронни-Рэй СМИТ, а затем Чарльз ГРИН первыми в мире пробежали 100 м за 9,9 (мировой рекорд).
- 22 35 лет назад в Клуже Иоланда БАЛАШ (Румыния) первой в мире преодолела высоту 1,80.
- 23 25 лет назад Янис ЛУСИС (СССР-Латвия) установил в Саариярви мировой рекорд в метании копья - 91,98.
- 24 60 лет Надежде ДВАЛИШВИЛИ-ХНЫКИНОЙ (СССР-Грузия), бронзовому олимпийскому призеру 1952 г. в беге на 200 м (24,2) и 1956 г. в прыжке в длину (6,07).
- 25 10 лет назад в Лос-Анджелесе Удо БЕЙЕР (ГДР) толкнул ядро на 22,22 м (мировой рекорд).
- 27 85 лет назад на Крестовском острове в Санкт-Петербурге открылся I Чемпионат России по легкой атлетике.
- 40 лет назад в Дайтоне Уолтер «Бадди» ДЭВИС (США) установил мировой рекорд в прыжке в высоту - 2,12 м.
- 20 лет назад было установлено два мировых рекорда: в Милане Марчелло ФЬЯСКОНАРО (Италия) пробежал 800 м за 1.43,7, а в Хельсинки Бен ДЖИПЧО стипль-чез - за 8.14,0.
- 28 70 лет назад родился Ллойд ЛА-БИЧ (Панама), автор 10 мировых рекордов и достижений в спринте (1943-1950 гг.).
- 29 85 лет со дня рождения Эрика ЛУНДКВИСТА (Швеция), олимпийского чемпиона-28 в метании копья (66,60).
- 80 лет со дня рождения Ирла МИДОУСА (США), олимпийского чемпиона-36 в прыжке с шестом (4,35). Умер 18 ноября 1992 г.
- 10 лет назад в Краснодаре Людмила БАРАНОВА пробежала 10000 м за 31.35,01 (мировой рекорд).
- 30 75 лет назад в Копенгагене Нильс ПЕТЕРСЕН (Дания) установил в одном заходе мировые рекорды на дистанциях 20 (1:39.22,0) и 25 км (2:14.24,0).

В.СПИЧКОВ

ДОПИНГОВАЯ МЕЛОДРАМА

28 АПРЕЛЯ СОСТОЯЛОСЬ ЗАСЕДАНИЕ ПРЕЗИДИУМА ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (ВФЛА). В ПОВЕСТКЕ ДНЯ СТОЯЛ ОДИН ВОПРОС: «О РЕЗУЛЬТАТАХ ДОПИНГКОНТРОЛЯ Л.НАРОЖИЛЕНКО НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ». В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБСУЖДЕНИЯ ПРЕЗИДИУМ ПОСТАНОВИЛ:

1. В связи с допинговыми нарушениями на международных соревнованиях в Льевине (Франция) 13.02.93 и в Сан-Себастьяне (Испания) 2.03.93 и на основании Правила 60.2 (1) Устава ИААФ дисквалифицировать Людмилу Нарожиленко (Краснодар) сроком на 4 года.

2. В связи с просьбой Л.Нарожиленко и в соответствии с пунктом 3 (исключительные обстоятельства) Руководства о процедуре допингконтроля» направить в Совет ИААФ заявление Л.Нарожиленко о рассмотрении чрезвычайных обстоятельств в ее случае, связаных с заявлением Николая Нарожиленко.

3. Запретить Н.Нарожиленко работу с членами сборных команд России по легкой атлетике.

4. Обратиться в судебные органы с иском о нанесении ущерба ВФЛА со стороны Н.Нарожиленко.

Нашим читателям уже известны некоторые подробности этого скандального дела из разных средств информации - газет, радио, телевидения. Нам же показалось логичным обратиться к той, чей голос еще не был услышан - к самой Людмиле Нарожиленко. Это интервью она дала корреспонденту «Легкой атлетики» вечером после заседания президиума ВФЛА.

- Людмила, о каких «чрезвычайных обстоятельствах» говорится в решении ВФЛА?

- В своем заявлении в Федерацию мой бывший муж Николай Нарожиленко написал следующее: «Я, желая сделать неприятности жене за нанесенный мне моральный и материальный ущерб, подсыпал примерно 35 измельченных таблеток метандростенолона (допинговый препарат - Ред.) в принимаемый ею протеин... Спортсменка об этом ничего не знала. Признание сделано мною из этических соображений». Со своим прежним мужем я рассталась примерно полгода назад, - продолжала Нарожиленко. - И, хотя мы еще не оформили развод, у меня уже образовалась новая семья. Николай понимал, что меня уже невозможно вернуть и, видимо, это обстоятельство заставило его пойти на крайние меры.

- Но поначалу вы и ваш менеджер выдвигали в свою защиту другие аргументы?

- Когда я узнала о положительном результате анализа своих проб на соревнованиях в Льевине и Сан-Себастьяне, то первой моей реакцией было

изумление. Я выступаю много лет, показывала очень высокие результаты и благополучно прошла множество проверок. Подчеркну, я всегда без колебаний отправлялась на допингконтроль, потому что никогда не применяла стимуляторы. Однако случившееся требовало объяснений и мне пришлось проводить собственное расследование.

Первым делом мы уделили внимание случаю, который произошел во время похорон моей мамы минувшей зимой. В то время я находилась в состоянии шока и была вызвана скорая помощь. Мне давали таблетки и делали какие-то инъекции. Мы связались с врачами, изучили эти лекарства. И после соответствующих разъяснений врачей версия о содержании в лекарствах анаболических веществ отпала.

Затем возникло предположение о возможных ошибках в ходе проверок. Такие нарушения были, в принципе, очень незначительные (хотя формально их можно было использовать в мою защиту). Словом, мы никак не находили объяснение: откуда же в моих пробах взялся допинг? Можете понять мое состояние: я твердо знала, что не принимала стимуляторы и никак не могла этого доказать! Время, отпущенное нам на защиту истекло...

- И здесь возникает чистосердечное признание Николая Нарожиленко.

- Когда я приехала в Краснодар, он как обычно ушел из дома. Но иногда мы виделись. И, конечно, он не мог не обратить внимания на мое состояние. Ведь спорт - это моя жизнь, судьба, работа, заработок. Я заметила, что Николай был в замешательстве. И вот он пришел ко мне и сказал: «Я хотел сделать больно и тебе и твоему новому мужу. Но сейчас понял, что значит для тебя спорт».

Естественно, я была очень зла на него и ответила: «Если ты мне хотел навредить, то тебе это вполне удалось, я не знаю, помогут ли мне теперь твои объяснения, а ведь ты навредишь и себе». Но Николай сказал, что по-человечески для себя все решил. Он обратился в федерацию со своими показаниями и просил не дисквалифицировать меня.

- Тогда президиум федерации наказал вас обоих. Вам не кажется это решение странным?

- Члены президиума объяснили, что обязаны действовать в соответствии с правилами. Хотя отстранением Николая от работы с членами сборной и переда-

чей иска в суд фактически признали его вину за случившееся.

- На что же вы сейчас надеетесь?

- Насколько мне известно, в правилах есть статья «О чрезвычайных обстоятельствах» и спортсмен может подать через свою федерацию апелляцию в ИААФ на пересмотр решения о дисквалификации. Мы это сделали, и в конце мая на своем заседании совет ИААФ должен рассмотреть наше обращение. Надеюсь, что меня оправдают. Нужно учитывать, что Николай не извлек никакой выгоды из своего признания. Напротив, он знал, что это повлечет за собой отстранение от тренерской работы. И все же признался. И еще, если бы я, например, в Льевине испытывала сомнение в результатах допингконтроля, то просто не пошла бы на него, поскольку мне не вручали вызова на явку на контроль. Но я тогда специально бежала на рекордные результаты и уверенно шла сдавать пробу, чтобы эти рекорды были утверждены. Вот те «чрезвычайные обстоятельства», которые, по нашему мнению, должна учесть ИААФ.

- Вы думаете о возвращении в спорт?

- Если меня накажут, я уже не вернусь. Но даже в случае оправдания невероятно трудно будет психологически заставить себя бежать, как раньше. Знаете, что-то ломается в душе. Я сейчас не тренируюсь, даже вид беговой дорожки вызывает у меня отвращение. А ведь, если мне посчастливится вернуться, я должна буду показать прежний уровень результатов, чтобы оправдать себя в глазах людей.

- Кто вам помог больше всего в этой ситуации?

- Мне очень помогает мой менеджер Иохан Энгквист. По образованию он юрист и хорошо разбирается в юридических вопросах, связанных со спортом. А главное, он полностью мне верит. Если бы у меня не было такой поддержки, вероятно, я бы сдалась.

● Шведский менеджер, действительно, сумел проявить себя. Он не ушел в сторону от разразившегося скандала, опасного и для его репутации. Иохан не поспешил, он нанял лондонских адвокатов из фирмы, имеющей свое отделение и в Москве. Кстати, не так давно они достаточно успешно вели дело немки Катрин Краббе.

-Адвокаты сказали мне, что наши позиции намного сильнее той, что была у Краббе, - говорит Энгквист. - Они назвали фантастичное решение, вынесенное вчера президиумом российской федерации. Ведь дисквалификацией Николая Нарожиленко федерация фактически признала совершенное им. Однако русская федерация говорит, что они не могут найти в правилах ИААФ такого правила, которое бы одновременно позволило не дисквалифицировать Людмилу. Но в этом случае видно, насколько несовершенны правила ИААФ. Ситуация удиви-

тельная: лицо человек, признавший свое преступление, но в результате наказывают и его, и его жертву! При нормальном правосудии такого не может быть. На мой взгляд, после решения федерации о наказании Николая Нарожиленко Людмила должна быть восстановлена в своих правах. Мы разочарованы поведением российской федерации, нас опечалило вынесенное ею решение. Но все же мы рады, что федерация направила апелляцию Людмиле в совет ИААФ. Кстати, в других странах были похожие ситуации, но там обошлось без дисквалификации.

- Вы можете привести конкретные примеры?

- На президиуме мы представили список похожих дел, когда спортсмены не были автоматически дисквалифицированы после положительных проб, поскольку учитывались «исключительные обстоятельства». Например, оправдали Линфорда Кристи на Играх в Сеуле, затем Лавонну Мартин из США, когда было обнаружено, что ее тренер давал ей таблетки запрещенных препаратов под видом витаминов. Были два случая в Испании в прошлом году, когда метатель был уличен в применении эфедрина, а марафонец - кофеина, но их спасли «чрезвычайные обстоятельства». Ларри Мирикс из США трижды попадался на допингконтроле и был оправдан, наконец, вспомните случай с Краббе. Отмечу, что только трижды дело дошло до арбитража ИААФ, в других случаях все было урегулировано на уровне национальных федераций. Однако, повторюсь, ситуация сложная, и я понимаю руководство федерации и их мотивы. Мы благодарны, что федерация поддержала наше обращение в ИААФ.

● Итак, Российская федерация сделала все, чтобы не быть обвиненной в потворствовании допингу и фактически осталась с одним из лидеров сборной. Возможно, она заняла столь жесткую позицию еще и потому, что ко дню окончательного решения стало известно еще об одной положительной пробе «А» российской спортсменки на чемпионате мира в Торонто. Это сильный удар по престижу федерации, и оправдание Нарожиленко в той обстановке выглядело явно не ко времени.

Свалившиеся на нас допинговые беды ставят вопрос о действенности внутреннего контроля. Почему наших атлетов ловят в основном за рубежом? Что происходит в российской антидопинговой лаборатории? Что за манипуляции позволяют нечестным атлетам обходить угрозу домашних проверок? Вызывает удивление поведение руководства федерации, членов ее президиума в случае с задержанием на шведской таможне российского тренера, перевозившего анаболические стероиды.

Шведские власти оштрафовали ее за контрабанду, а у нас повода для какого-либо разбора, не то что наказания, не углядели.

Похоже, у нас еще не до конца поняли, что бороться со стимуляторами нужно в Москве, Петербурге, Краснодаре..., а не преподносить положительные пробы проверяющим на зарубежных стартах. Сегодня, когда медали и рекорды обрели валютную стоимость, возникает большее опасение, что тысячи долларов легко способны сокрушить чьи-то и без того не слишком твердые моральные устои. Еще раз подчеркнем: до сих пор ни один из «столпов» ответственных антидопинговых служб не сделал откровенного гласного признания о том, что происходит с допингом у нас в стране. Они все еще боятся говорить. И вместо этого нам приходится выслушивать исповеди о провинциальных страстях международного значения.

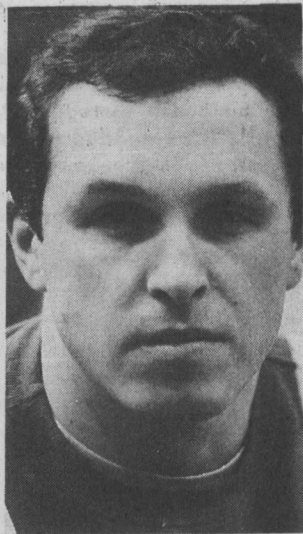
Н.ИВАНОВ

КАРЛ ЛЬЮИС ПОДАЕТ В СУД

- Отвергаю всякое обращение к допингу, - в который раз заявил шестикратный олимпийский чемпион Карл Льюис. - В немецком журнале «Штерн» высказано подозрение, что я использовал стимуляторы. Кто дал журналистам право распространять эти немыслимые домыслы? Кто-то, может быть, и употребляет допинг, но только не я. Вот когда им придется уплатить мне 182 миллиона компенсации за клевету, тогда сразу упадет аппетит к подобным сенсационным разоблачениям. Жалоба уже на пути в суд.

Ничего удивительного, что Карл вновь с кем-то собрался судиться, но поражает сумма, которую он требует в наказание. По словам Карла, эту цифру ему подсказали эксперты и его адвокат Дэвид Грейфингер.

Карл Льюис еще подтвердил, что часто в тяжелых обстоятельствах обращается за помощью к Всевышнему и считает себя глубоко верующим человеком. Правда, его религиозные наклонности довольно своеобразны. Наравне с посещениями баптистской церкви Карл также объявил себя сторонником секты с экзотическим названием Гуру Сри Чинмой.



Андрей ФЕДОРОВ

Чемпион России-93 в беге на 200 м в помещении

Москва, Профсоюзы

Родился 11 августа 1963 г. во Львове. Рост 179 см, масса 77 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1975 г.

Образование - высшее, закончил МОГИФК.

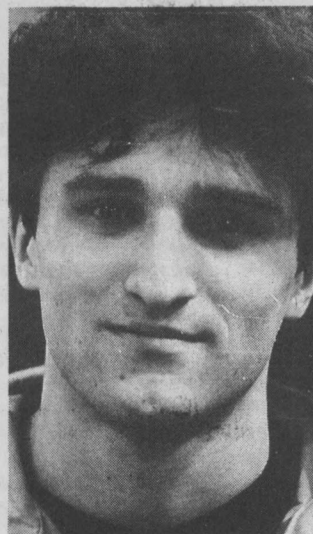
Тренеры: с 1975 по 1981 г. Галько Б.И. с 1981 по 1988 г. Сапея В.В. с 1988 г. - Федорива Л.В.

Впервые выполнил норматив мс в 1983 г. на ЧСп 21,37; мсмк - в 1986 г. на ИДВ (Москва) 20,53.

Лучшие результаты:
60 м 6,58 (93)

	100 м	200 м
1979 (16)	11.0	21.7
1980 (17)	10.6	21.8
1982 (19)	10.5	21.3
1983 (20)	10.60	20.70
1984 (21)	10.55	20.84
1985 (22)	10.42	20.90
1986 (23)	10.36	20.53
1987 (24)	10.21	20.67
1988 (25)	10.23	
1989 (26)	10.46	20.89
1990 (27)	10.46	20.78
1991 (28)	10.33	21.08
1992 (29)	10.42	21.25
1993 (30)	20,80п	

1984: Знамя (Сочи) 21,54 (5)
1985: Знамя (Москва) 21,25 (6), ЧС (Ленинград) 20,94 (2)
1986: Знамя (Ленинград) 20,73 (1), ИДВ (Москва) 20,53 (4), ЧС (Киев) 20,63 (2), ЧЕ (Штутгарт) 20,84 (3)
1987: ЧСп (Пенза) 6,74 (6), 21,52 (2), КСп (Москва) 21,16 (2), Знамя (Москва) 10,46 (8), 20,67 (3), СССР-ГДР (Карл-Маркс-Штадт) 10,21 (4), КЕ (Прага) 20,87 (3), ЧС (Брянск) 20,84 (2)
1988: ЧСп (Волгоград) 6,81 (9), КСез (Сочи) 10,23 (3), Знамя (Ленинград) 10,39 (6), ЧС (Таллинн) 10,28 (2), мем. Куца (Москва) 10,58 (3)
1989: ЧСп (Гомель) 21,69 (1), КСп (Москва) 21,44 (1), Знамя (Волгоград) 20,89 (3), ЧС (Горький) 10,66 (6), 21,88 (17)
1990: ЧСп (Челябинск) 21,69 (1), КСез (Сочи) 21,12 (2), МС (Милан) 21,08 (3), ЧС (Киев) 21,11 (6), ЧМос (Москва) 10,46 (2), 20,85 (1), ЧСк (Брянск) 20,78 (1), пКС (Волгоград) 20,90 (4), КС (Волгоград) 10,71 (1), 21,25 (1)
1991: (Москва) 21,32 (1), 6,80 (1), ЧСп (Волгоград) 21,19 (1), матч 6 стран (Париж) 21,10 (2), ЧМп (Севилья) 21,65 (6), ГП (Сан-Хосе) 20,90 (8), 10,55 (4), ГП (Москва) 21,08 (2), Знамя (Москва) 10,53 (3), чМос (Москва) 10,33 (1), СССР-Вбр (Эдинбург) 21,18 (4), 10,64 (7), Ун (Шеффилд) 21,68 (4з3)
1992: Спринт. мног. (Белгород) 6,81+6,73+6,78 (3), чМос (Москва) 21,20 (1), КМос (Москва) 6,78 (4), ЧСп (Москва) 21,17 (3), РЗим (Москва) 21,23 (3), КФ (Пенза) 6,77 (2), ЧС (Москва) 10,27 (3), Р-Ан (Владимир) 10,42 (1), СНГ-Франция (Вильнев) 10,42 (1), КМ (Гавана) 10,67 (7)
1993: КМос (Москва) 6,70 (1), Спринт. мног. (Белгород) 6,5+6,5+6,5 (1), чВСп (Москва) 6,58 (1з4), чВСп (Москва) 21,19 (1з7), Вбр-Россия (Глазго) 20,91 (1), 6,75 (5), чМос (Москва) 6,85 (1з4), чМос (Москва) 20,9 (1), матч 6 стран (Париж) 20,80 (1), чРос (Москва) 21,27 (1), ЧМп (Торонто) 21,19 (6п2)



Александр ПОРХОМОВСКИЙ

Чемпион России-93 в беге на 60 м в помещении

Москва, с/к «Империял»

Родился 12 августа 1972 г. в Москве. Рост 174 см, масса 68 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1988 г.

Тренеры: с 1988 по 1989 г. Алышев Л.А. с 1989 г. - Литовченко И.Е.

Впервые выполнил норматив мс в 1991 г. на ЧСпю (Пенза) 6,82; мсмк - в 1992 г.

	100 м	200 м	60 м
1989 (17)	10.8	22.5	6.8
1990 (18)	10.81	22.06	
1991 (19)	10.52	21.23	
1992 (20)	10.43/10,27в	6,77	
1993 (21)		6,59	

1989: чМюн (Москва) 6,8 (2), 23,2 (4)
1990: чМю (Москва) 10,81 (з), 22,10 (3), ВСю (Днепропетровск) 10,86 (4), приз «Сов.Спорта» (Воронеж) 22,06 (2)
1991: КМос (Москва) 10,92 (3), ЧСю (Волгоград) 10,52 (1), ЧЕю (Салоники) 10,65 (6), ДЮСШ (Тольятти) 10,97 (1), 21,66 (1), МСю (Афины) 21,23 (1)

1992: чМосп (Москва) 6,81 (3), 21,64 (3), КМос (Москва) 6,84 (6), ЧС (Москва) 6,77 (10) 21,94 (16), ЧСмол (Минск) 6,78 (5), 22,50 (4), КМос (Москва) 10,51 (1), Знамя (Москва) 10,53 (5), ЧС (Москва) 10,61 (7) (10,27 +2,9 в п/ф), чРос (Москва) 10,43 (1), мем. Куца (Москва) 10,47 (1)

1993: Приз Алексеева (С.-Петербург) 6,64 (1), Вбр-Россия (Глазго) 6,69 (3), РЗим (Москва) 50 м 5,77 (1), матч 6 стран (Париж) 6,69 (3), чРос (Москва) 6,59 (1), ЧМп (Торонто) 6,68 (5п1)

Чемпионат ЮАР

Бельвиль (23-24.04)

Мужчины. 100 м (23): Й.Венгер 10,42; Й.Россоув 10,42. **200 м (24):** Й.Россоув 20,61; Т.Нзиманде 20,83; **400 м (23):** Б.Фири 46,49; **800 м (24):** Э.Сепенг 1.46,00; М.Ван Хеерден 1.46,87; Д.Хлалабаба 1.46,96. **5000 м (24):** С.Хофф 13.36,30; А.Николайзен 13.38,25; Х.Тукване 13.41,40. **10000 м (23):** А.Лекари 28.53,73. **400 м с/б (23):** Д.Ворстер 50,07; Д.Штейнберг 50,54; Ф.Питерс 50,54. **3000 м с/п (23):** М.Могоци 8.26,52; У.Нивудт 8.27,62; А.Николайзен 8.28,93. **Длина (23):** Ф.Фуш 7,77. **Ядро (23):** Б.Ламбрехтс 18,43; К.Ле 18,42. **Диск (23):** К.Крюгер 55,60; Ф.Подгигер 55,56. **Копье (24):** Т.Петранофф 82,38; Л.Фуш 77,54.

Женщины. 100 м (23): Э.Ворстер 11,59. **200 м (24):** Э.Ворстер 23,02; И.Де Клерк 23,23. **400 м (23):** И.Де Клерк 53,89. **800 м (24):** И.Уикселл 2.04,31. **1500 м (23):** Г.Гриффитс 4.17,54. **3000 м (24):** Э.Мейер 8.41,64; Г.Гриффитс 9.00,15; К.Де Реук 9.01,12. **10000 м (23):** Н.Уайтфорд 34.20,13. **100 м с/б (23):** А.Ле 13,54; Л.Уис 13,66. **400 м с/б (24):** Л.Уис 56,66; Т.Сванеполь 57,59; К.Ван Дер Веен 58,00. **4x100 м (24):** С.Трансваль 45,73. **4x400 м (24):** С.Трансваль 3.38,34. **Высота (23):** Д.Ду Плессис 1,87. **Диск (23):** Л.Этсебет 54,80.

СОРЕВНОВАНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ

Чемпионат Казахстана

Караганда (22-23.01)

Мужчины. 60 м (22): В. Глушков 6,5; И. Колдашев 6,6; Ю. Язынин 6,6. **200 м** (23): В. Зябкин 22,5. **400 м** (22): А. Кондратюк 49,6. **60 м с/б** (22): А. Гуттов (Узб) 7,8; И. Пономарев 8,2; А. Сергеев 8,3. **Ходьба 5 км** (23): В. Борисов 19,34,4; С. Корепанов 19,52,3. **Высота** (22): В. Пчелинцев 2,25; В. Оганян 2,12; С. Засимович 2,12. **Длина** (22): В. Сорокун 7,38; **Тройной** (23): О. Сакиркин 16,88; С. Арзамасов 16,24; **Ядро** (22): С. Рубцов 18,88; О. Тимофеев 16,47. **Женщины. 60 м** (22): О. Шишигина 7,3; Н. Копылова 7,5; **200 м** (23): С. Вязова 25,3. **60 м с/б** (23): О. Шишигина 8,1; Н. Куницына 8,4; А. Антоненко 8,7. **Ходьба 3 км** (22): М. Сазонова 12,59,5; Г. Арутюнова 13,32,7; Н. Ермоленко 14,08,3. **Высота** (23): С. Залевская 1,90; Н. Лезова 1,81; Н. Моисеенко 1,78.

Чемпионат Украины

Киев (13-14.02)

Мужчины. 60 м (13): В. Дологодин 6,67; В. Брызгин 6,76; А. Чихачев 6,87. **200 м** (14): Д. Ванякин 21,59; Р. Галкин 22,41; С. Осович 21,92. **400 м** (13): В. Козлов 48,0; В. Дорош 49,1; С. Сирохман 49,7. **800 м** (14): А. Краминский 1,52,06; А. Коснюк 1,52,47; В. Остапенко 1,53,12. **1500 м** (13): И. Лишинский 3,48,73; О. Пятигорский 3,49,34; А. Митин 3,50,83. **3000 м** (14): А. Черноколпаков 8,14,08; И. Сурла 8,15,27; В. Карпенко 8,15,61. **60 м с/б** (13): Г. Дакшевич 7,73; В. Губа 7,85; В. Добрыднвев 7,86. **3000 м с/п** (13): Н. Матюшенко 8,43,25; В. Мельцаев 8,47,65; И. Твардовский 8,49,92. **Ходьба 5 км** (14): А. Козлов 19,08,30; С. Пятаченко 19,14,81; В. Дручик 19,37,21. **Высота** (14): В. Апенкин 2,23; В. Костенко 2,23; Р. Стипанов 2,20. **Шест** (13): А. Червоний 5,60; С. Фоменко 5,60; С. Фоменко 5,60. **Длина** (13): В. Попко 7,91; С. Лавский 7,89; Е. Семенов 7,79. **Тройной** (14): С. Быков 16,89; В. Иноземцев 16,70; В. Кравченко 16,65. **Ядро** (13): А. Багач 21,32; А. Клименко 20,84; Р. Виристак 19,16. **Женщины. 60 м** (13): И. Слюсарь 7,17; Л. Антонова 7,25; О. Левенец 7,36. **200 м** (14): Е. Насонкина 24,81; А. Слюсарь 24,94; С. Биктина 25,63. **400 м** (13): Е. Сторчова

55,0; Л. Кошей 56,4. **800 м** (14): Е. Сторчова 2,05,58; Е. Завадская 2,08,89; Л. Семенов 2,09,09. **1500 м** (13): С. Мирошник 16,6; Т. Позднякова 4,17,7. **3000 м** (14): Т. Позднякова 9,3,76; З. Казновская 9,15,44; Мирошник 9,16,42. **60 м с/б** (13): Е. Политика 8,06; Н. Колованова 8,15; Т. Саблева 8,36. **2000 м с/п** (14): Л. Пушкина 6,22,00; Л. Пушкина 6,22,0; А. Аверкова 6,27,2. **Ходьба 3 км** (14): Т. Рагозина 12,15,81; Н. Сербиненко 12,29,74; О. Леоненко 13,06,80. **Высота** (13): Л. Григоренко 1,90; Л. Сербиненко 1,88; Т. Грищук 1,88. **Длина** (13): В. Вершинина 6,14; А. Нечипорев 6,10; Ж. Будилевская 6,10. **Тройной** (14): И. Бабакова 13,70; Е. Говорова 12,98; Т. Тихая (Молд) 12,83. **Ядро** (13): В. Федюшина 19,40; В. Павлыш 17,96; Н. Лукунин 17,78.

СОРЕВНОВАНИЯ НА ШОССЕ

Полумарафоны

Лиссабон (13.03) С. Лелей Кен 59,24; Т. Чимусса Зимб 1:00,35; Ш. Фрайган ФРГ 1:00,36; Д. Ндети Кен 1:00,40; Б. Меренде Кен 1:00,47; ... 21. В. Котов (Бел) 1:02,07. **Женщины. Н. ИЛЬИНА** 1:09,47; М. Диаш Порт 1:10,02; Т. Позднякова Укр 1:10,04; **Сент-Вит (27.03)** Б. Жаббур Мар 1:03,07; 4. Л. ТИХОНОВ 1:03,25; 5. В. АБРАМОВ 1:04,30; 8. А. АНТРОПОВ 1:05,20; 9. О. ОТМАХОВ 1:06,40.

Париж (04.04) Р. Штефко ЧСФР 1:02,42; А. Салах Джиб 1:02,45; В. ШАБУНИН 1:02,46; С. Эрмили Мар 1:02,53; О. СТРИЖАКОВ 1:02,55; **Женщины. М. Лелю-Ребло Фр** 1:13,02; Н. ИЛЬИНА 1:13,08.

Белград (24.04) В. АФАНАСЬЕВ 1:02,25; В. СТЕПАНОВ 1:04,08.

Марафоны

Валенсия (7.02) Л. ШВЕЦОВ 2:15,04; И. Салумин Слов 2:15,17; Р. Кастано Исп 2:15,27; Ф. Мартинес Исп 2:15,57; 12. С. ПРОРОКОВ 2:21,47. **Женщины. М. Понт Исп** 2:35,30; М. Мумос Исп 2:35,52; М. Ирисар Исп 2:37,23; Е. Храменкова Бел 2:39,27; Ф. СУЛТАНОВА 2:39,40; 9. И. Петрова Бел 2:53,08.

Барселона (14.03) В. Эрб-стрит Бр 2:13,25; Ф. Вилламирель Исп 2:16,58; Б. Обьеда Исп 2:17,50; Э. Мумос Исп 2:18,02; Д. Санчес Исп 2:18,26; Х. Касас Исп 2:18,37; Р. Сэйр США 2:18,57. **Женщины. Э. Скаунит Ит** 2:36,16; М. Прат

Исп 2:48,32; И. Рубан Укр 2:49,46.

Нант (04.04) Ю. МИХАЙЛОВ 2:17,43; Н. КОЛЕСНИКОВ 2:19,38; Ю. ФОКИН 2:19,54.

Шербург (12.04) Л. ТИХОНОВ 2:17,33; В. АБРАМОВ 2:20,05; 4. Ю. Казьмин Укр 2:21,42.

Ганновер (18.04) К. Штенцель ФРГ 2:13,25; К. Доблер ФРГ 2:14,44; Б. Куамунга Танз 2:15,33; **Женщины. Б. Ершабег ФРГ** 2:30,34; А. Фляйшер ФРГ 2:37,11; Е. СИПАТОВА 2:38,25.

Бостон (19.04) К. Ндети Кен 2:09,33; К. Яэ-Ион Кор 2:09,43; Л. Свартбуи Нам 2:09,57; Х. Танигучи Яп 2:11,02; С. Лелей Кен 2:12,12; М. Плаатъес ЮАР 2:12,39; Б. Меренде Кен 2:12,50; К. Брэнтли США 2:12,58; К. Таразона Вен 2:13,37; С. Ниангича Кен 2:14,23. **Женщины. О. МАРКОВА** 2:25,27; К. Джонс США 2:30,00; К. Де Оливейра Бр 2:31,18; М. Мачадо Порт 2:32,20; А. ГАЛЛЯМОВА 2:35,12; Д. Самуэльсон США 2:35,43; Н. Прасад США 2:37,11; Т. ТИТОВА 2:37,42; Д. Смит США 2:38,35; Г. О'Рурке Н.З 2:39,09; ... 12. И. Богачева (Кирг) 2:41,09; Б. Портемски (Н.З) 2:41,18. Л. БЕЛЯЕВА 2:43,06; И. БОНДАРЧУК 2:43,15; В. ЕГОРОВА сошла.

Париж (25.04) Л. Бебло Пол 2:10,46; Б. Волаше Эф 2:10,57; С. Сакри Алж 2:11,09; А. Родригеш Порт 2:11,18; С. Гурны Пол 2:11,21; В. Чумаков Бел 2:11,56; А. ЖЕЛОНКИН 2:12,09; Ч. Сюч Венг 2:12,10; Д. Шовалье Фр 2:12,11; Э. Грин Ббр 2:12,12; Б. Итцвер Фр 2:12,23; 20. Я. ТОЛСТИКОВ 2:14,23; 22. Ф. РЫЖОВ 2:14,50; Д. КАПИТОНОВ 2:15,04. **Женщины. М. Йосида Яп** 2:29,16; М. Ребло-Лелю Фр 2:30,36; Н. ИЛЬИНА 2:30,44; Ф. Ван Дер Мерве ЮАР 2:32,01; Ю. Надь Венг 2:32,57; Т. ИВАНОВА 2:33,52; 8. О. ЛОГИНОВА 2:35,52; В. СУХОВА 2:37,18; И. Склярено Укр 2:37,24; 13. И. Петрова Бел 2:38,58.

Питтсбург (02.05) А. Джисемба Кен 2:16,55; А. Немчак Пол 2:18,09; Б. Коатс США 2:18,26; А. БЕЛЯЕВ 2:20,27; М. ДОБРОХОТОВ 2:21,49. **Женщины. Л. Буусьер Кан** 2:35,39; Д. Басса США 2:39,16; Д. Майал Бр 2:42,51; Л. ИЛЬИНА 2:42,58.

Кливленд (16.05) Д. Яницки США 2:11,39; М. НАЗИПОВ 2:12,15; П. Маер Кан 2:12,50; Д. Мунгаи Кен 2:13,40; О. Сильва Бр 2:14,36. **Женщины. Л. Ключко Укр** 2:34,47; И. Богачева Кирг 2:39,15; Э. Кэтвинкель США 2:39,53; Т. Зуева Молд 2:39,56; П. Григоренко Бел 2:40,39.

Чемпионат России

Калининград (25.04)

Мужчины. А. Тарасов (СПб, ВС) 2:12,56; Н. Плькин (Тлт, П) 2:14,53; В. Фомин (Тм, П) 2:15,56; К. Яндовин (Нвс, ВС) 2:16,44; С. Юденков (Бел) 2:17,14; М. Иванов (М.о., ВС) 2:17,18; В. Курс (Бел) 2:17,19; М. Никифоров (Крс, ТР) 2:17,31; О. Карасев (СПб, ВС) 2:17,32; Р. Васильев (Прм, П) 2:17,44; О. Герасьев (Тула, П) 2:17,55; Ф. Ганиев (Срп, П) 2:18,07; А. Ирушкин (Пнз, ТР) 2:18,12; А. Белослудцев (Иж, П) 2:18,17; А. Лузгин (Ир, ВС) 2:18,19.

Женщины. Ф. Султанова (Н-Ч, П) 2:32,11; О. Мичурина (СПб, ТР) 2:35,55; З. Семенова (М, П) 2:37,20; О. Юденкова (Бел) 2:40,05; Н. Коврижжина (Укр) 2:40,54; Е. Виницкая (Бел) 2:41,09; Л. Петрова (Стрл, П) 2:41,42; Л. Белавина (Прм, П) 2:42,47; О. Кузьмичева (Нс, П) 2:44,11; М. Вилисова (Прм, П) 2:44,40; Е. Нилова (Врж, П) 2:45,12; Н. Багманова (М, П) 2:46,10; И. Баранушкина (М, ВС) 2:46,53; Г. Газетдинова (Уфа, ТР) 2:48,14; Г. Курагина (Омск, ТР) 2:48,44.

Соревнования по ходьбе

XVI Кубок мира

Мексиканцы, известные своими традициями в ходьбе, не упустили своего шанса в домашней обстановке — у них первые и третьи места в каждом виде мужской программы и, естественно, победы в командном зачете. Карлос Мерсенарио повторил свой успех 1991 г. Кстати, в 1987 г. он выиграл 20 км. Температура воздуха в первый день, когда проводились 10 км, достигала 38°С (чуть ниже было на 20 км у мужчин). Во второй — колебалась от 28 до 32°С. Понятно, насколько это осложнило соревнования и предопределило слабые результаты, особенно у европейцев.

Монтеррей (24-25.04) **Ходьба 20 км** (24): Д. Гарсия (Исп) 1:24,26; В. Массана (Исп) 1:24,32; А. Крус (Мекс) 1:24,37; Р. Корженевски (Пол) 1:24,47; М. ЩЕННИКОВ 1:24,49; Д. Плаза (Исп) 1:24,52; Д. Де Бенедиктис (Ит) 1:25,09; Р. Или (ФРГ) 1:25,32; И. Коллар (Слвк) 1:26,00; Д. Перричелли (Ит) 1:26,17; В. АНДРЕЕВ 1:26,26; Ли Минцай (КНР) 1:26,26; Н. Ахерн (Авсл) 1:27,11; И. Замудю (Мекс) 1:27,24; К. Морено (Кол) 1:27,33; ... 22. Е. Мисюля (Бел) 1:28,39. 54. Н. МАТЮХИН 1:34,05. 63. И. Пастерук (Укр) 1:36,16. 66.

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

Ф.Костюкевич (Бел) 1:36.58. 68. В.ЧЕРЕПАНОВ 1:37.06. 69. А.Шумак (Бел) 1:37.15. 70. В.Дручик (Укр) 1:37.28.

Командные результаты: Мексика 265; Италия 244; Испания 240; Польша 229; Колумбия 225; РОССИЯ 221; Китай 221; Словакия 210; Франция 208; Германия 193; ... 12. Беларусь 173; ... 23. Украина 83.

Ходьба 50 км (25): К.Мерсенарио (Мекс) 3:50.28; Х.Гарсиа (Исп) 3:52.44; Г.Санчес (Мекс) 3:54.15; М.Рондригес (Мекс) 3:54.22; Т.Берретт (Кан) 3:55.12; В.Кононен (Финл) 3:57.28; С.Бэйкер (Авсл) 3:58.36; Х.Гаудер (ФРГ) 3:59.10; Д.Де Газтано (Ит) 4:00.19; Ж.Корр (Фр) 4:01.12; М.Бермудес (Мекс) 4:01.37; Р.Пиллер (Фр) 4:02.33; Т.Липец (Пол) 4:03.09; М.Куирикони (Ит) 4:04.11; Б.Лабрадор (Исп) 4:04.35; ... 23. В.СПИЦЫН 4:08.53; 28. О.Бандурченко (Укр) 4:11.11. 35. А.ПЛОТНИКОВ 4:14.45. 42. А.ГРИГОРЬЕВ 4:20.20. 45. С.КАТУРАЕВ 4:22.48. 50. В.СМИРНОВ 4:27.34. 54. А.Стигленко (Кирг) 4:29.26. 55. М.Шитиков (Бел) 4:31.01. 64. А.Александров (Кирг) 4:40.43. 75. А.Германов (Турк) 5:12.01.

Командные результаты: Мексика 275; Испания 251; Франция 245; Италия 243; Финляндия 225; Польша 223; Австралия 216; РОССИЯ 203; Литва 171; США 166; ... 18. Киргизстан 127; ... 22. Украина 72; Беларусь 49.

Сумма двух дистанций: Мексика 540; Испания 49; Италия 487; Франция 453; Польша 452; РОССИЯ 424; Австралия 405; Словакия 375; ... 17. Беларусь 222; 21. Литва 171. 23. Украина 155; 26. Киргизстан 127.

Женщины. Ходьба 10 км (24): Ван Ян (КНР) 45.10.; С.Эссайя (Финл) 45.18; Е.НИКОЛАЕВА 45.22; М.Свенсон (Шв) 45.43; К.Саксби (Авсл) 45.55; И.Сальвадор (Ит) 46.02; А.Сидоти (Ит) 46.14; С.Фейтор (Порт) 46.28; Лон Ювэнь (КНР) 46.34; Э.Перроне (Ит) 46.49; Е.ГРУЗИНОВА 46.56; О.ИВАНОВА 47.02; Б.Андерс (ФРГ) 47.06; К.Пеллино (Ит) 47.23; А.Бэйкер (Кан) 47.34; ... 20. Н.Мисюля (Бел) 47.59. 25. Е.САЙКО 48.33. 32. Н.Сербиненко (Укр) 49.25. 35. В.Цыбульская (Бел) 49.41. 42. Е.Самойленко (Укр) 50.10. 45. М.Сазонова (Каз) 50.24. 52. Г.Арутонова (Каз) 51.43. 56. Л.Юхневич (Бел) 52.15. 61. Н.Ермоленко (Каз) 52.45. 65. И.Толстик (Бел) 53.19.

Командные результаты: Италия 196; Китай 193; РОССИЯ 193; Австралия 170; Венгрия 160; Испания 144; Мексика 135; Германия 127; Япо-

ния 123; Беларусь 121. ... 17. Казахстан 83; ... 18. Украина 82.

Международные соревнования

Реус (14.02) Ходьба 50 км: В.Массана Исп 3:46.11; Х.Гарсиа Исп 3:48.06; Б.Лабрадор Исп 3:52.44; А.Марин Исп 3:52.48; Д.Плаза Исп 3:52.53; Д.Терра Фр 4:03.30; Ф.Руйс Исп 4:05.37; Х.Барросо Исп 4:09.21; Х.Марин Исп 4:09.21; Х.Рамоло Мекс 4:14.42. **Женщины. Ходьба 10 км:** Б.Бетлей Пол 47.12.; Р.Собрино Исп 47.32; О.Санчес Исп 47.52.

Барселона (7.03) Ходьба 20 км: Е.Мисюля Бел 1:23.38; П.Блажек Слвк 1:24.06; И.Коллар Слвк 1:24.20; Д.Перричелли Ит 1:24.56; А.Шумак Бел 1:25.14; Х.Барросо Исп 1:25.52; В.Арена Ит 1:26.02; **Женщины. Ходьба 5 км:** Р.Собрино Исп 22.56.; Б.Бетлей Пол 23.15; М.Васко Исп 23.44.

Сесто-Санджовани (1.05) Ходьба 20 км: М.ЩЕННИКОВ 1:21.13; Д.Де Бенедикто (Ит) 1:21.16; Д.Перричелли (Ит) 1:23.14. **Женщины. Ходьба 10 км:** И.Сальвадор (Ит) 43.09.; А.Сидоти (Ит) 43.36; Е.САЙКО 43.44.

Чемпионат Украины по ходьбе

Алушта (21.02) Мужчины. Ходьба 50 км: В.Попович 3:51.44; В.Сойка 3:55.58; О.Бандурченко 3:59.08; Ю.Котляр 4:04.25; Н.Ямщиков 4:05.50; В.Стрельченко 4:07.28; Н.Федоривский 4:09.52; **Женщины. Ходьба 5 км:** Т.Рагозина 21.22,6; О.Леоненко 22.20,0; В.Зозуля 23.04,6; Н.Дегтярева 23.19,6; Г.Мудрик 23.32,0;

Московский международный фестиваль спортивной ходьбы — мемориал А.Л.Фруктова

Москва (25.04) Ходьба 20 км: М.Орлов (Ярс, ВС) 1:23.13; Г.Корнев (Кирв, П) 1:23.31; О.Трошин (М.о., ВС) 1:24.09; Ю.Гордеев (Иж, П) 1:24.42; И.Любомиров (Пнз, П) 1:25.02; П.Васильев (Н-Н, П) 1:25.35; А.Воеводин (Пнз, П) 1:25.53; С.Семенов (Пнз, П) 1:26.31. **Женщины. Ходьба 10 км:** Л.Фесенко (М, П) 44.10; Р.Макарова (СПб, ВС) 44.26; В.Маколова (Срн, П) 45.51; Ю.Одзильева (Пнз, П) 46.01; Н.Арахелашвили (Птп, П) 46.24; Е.Флегонтова (Чл, П) 47.47; В.Кожомина (Нс, Д) 48.00;

Е.Алексеева 77 (СПб, ОНО) 48.06.

Чемпионат Беларуси

Новополоцк (8.05)

Ходьба 20 км: Е.Мисюля 1:19.56; М.Хмельницкий 1:20.25; Ю.Куко 1:21.25; Д.Голос 1:23.07; А.Троцкий 1:27.51; И.Василевский 1:29.17. **Ходьба 50 км:** В.Гинько 4:02.31; М.Поташев 4:09.39; В.Ярец 4:13.57. **Женщины. Ходьба 10 км:** В.Цыбульская 45.26.; И.Толстик 45.47; Е.Антонович 48.32.

СОРЕВНОВАНИЯ НА СТАДИОНЕ

Кубок Беларуси

Гомель (14-15.05)

Мужчины. 100 м (15): С.Корнелик 10,2. **800 м (15):** И.Комар 1.46,5. **10000 м (14):** Г.Николаева 29.48,2. **Высота (14):** А.Санкович 2,34 рек; О.Жуковский 2,31; В.Заборонок 2,28; А.Буглаков 2,25; Г.Воробей 2,25. В.Петров 2,15. С.Панкеев 2,15. **Длина (14):** А.Главацкий 7,84; В.Руденик 7,75; В.Сафронов 7,70; А.Зирко 7,55. **Тройной (15):** О.Денищик 16,86. **Ядро (14):** М.Костин 19,18; А.Климов 19,16. **Молот (15):** С.Алай 81,44; В.Алисевич 79,22. **Копье (14):** Н.Косоянок 72,64. **Женщины. 100 м (14):** М.Молчан 11,4. **400 м (14):** Н.Духнова 52,1; Т.Куприянович 52,6; Е.Кончик 54,3; А.Казак 54,6. **800 м (15):** Н.Духнова 2.00,3; О.Мерникова 2.00,4; Т.Куприянович 2.00,7. **400 м с/б (14):** Н.Игнатюк 58,8; Т.Курочкина 59,4; Н.Алексеева 59,8. **Высота (14):** Т.Шевчик 2,00 рек; Т.Храмова 1,95; Г.Исаченко 1,90; Ж.Савостюк 1,80. **Тройной (14):** Ж.Гуреева 13,94; О.Скребнева 13,50. **Диск (14):** Л.Филимонова 61,40. **Копье (15):** Н.Шиколенко 62,76.

Эстафеты «Сан-Антонио»

Уолнат (17-18.04)

100 м (17)(1.3): Д.Эффiong (Ниг) 10,13; Д.Лэйн 10,24; Р.Спарт (Ям) 10,24; **200 м (17)(0.3):** Д.Капобянко (Авсл) 20,39; Д.Эффiong (Ниг) 20,47; 6. К.Уоттс 20,96 (первый старт). **400 м (17):** Д.Реджис (Вбр) 45,48; Д.Роузер 45,48; К.Дэвис 45,87; К.Янг 46,03; **800 м (17):** Д.Тенгелей (Кен) 1.46.32; **1500 м (17):** А.Биле (Сом) 3.39,52. **5000 м (17):** И.Козч (Кен) 13.39,25. **10000 м (17):** Д.Фалькон 28.21,24. **110 м с/б (17)(0.6):** Т.Джарретт (Вбр) 13,33; Ли Тон (КНР) 13,46; К.Хоукинс 13,59;

М.Криг 13,59. **400 м с/б (17):** У.Грэхем (Ям) 50,17. **3000 м с/п (17):** М.Дэвис 8.26,6; **4x100 м (17):** Санта-Моника 38,00; Британское Содружество 38,37. **Высота (17):** Х.Конвей 2,30; **Длина (17):** Р.Томас 8,15. **Тройной (17):** Б.Вельман (Берм) 16,82. **Ядро (17):** С.Хантер 19,32; **Диск (17):** А.Олукойу (Ниг) 65,04. **Женщины. 100 м (17)(0.9):** И.Миллер 11,11 5. М.Оньяли (Ниг) 11,55. **200 м (17)(1.4):** И.Миллер 22,33; Д.Янг 22,63; У.Верин 22,63. **400 м (17):** Т.Денди 52,04; **1500 м (17):** М.Мутола (Мзб) 4.08,92; **10000 м (17):** Т.Пэйнттер 32.19,79; Л.Харвей (Кан) 32.48,36. **400 м с/б (17):** К.Бэттен 56,31. **Высота (17):** Ф.Хьюджен 1,90; К.Тиберри 1,90. **Диск (17):** К.Кох (ФРГ) 58,26. **Копье (17):** Д.Мэйхью 58,26.

Соревнования «Гран-при»

Сан-Паулу (16.05)

Мужчины. 100 м (0.0): Р.Да Силва (Бр) 10,29; А.Оливейра (Бр) 10,44; Д.Трэпп (США) 10,47. **200 м:** Р.Да Силва (Бр) 20,38; С.Теллес (Бр) 20,75; Т.Уильямс (США) 20,85. **400 м:** Б.Рейнольдс (США) 44,68; С.Бада (Ниг) 44,97; А.Петтигрю (США) 45,29. **800 м:** Ж.Сантос (Бр) 1.45,88; Ж.Барбоса (Бр) 1.46,39; Б.Фильо (Бр) 1.46,55. **1500 м:** А.Биле (Сом) 3.41,03; Т.Херрингтон (США) 3.41,52; Э.Де Оливейра (Бр) 3.41,70. **3000 м:** Д.Фалькон (США) 7.56,31; В.Дос Сантуш (Бр) 7.57,08; П.Донован (Ирл) 7.59,16. **110 м с/б (-1.5):** Ли Тон (КНР) 13,48; Р.Кингдом (США) 13,64; А.Блэйк (США) 13,80. **Шест:** С.Бубка (Укр) 5,80; П.БОЧКАРЕВ 5,80. **Длина:** О.Эрекбу (Ниг) 7,96; Р.Эммиан (Арм) 7,92; Серхио (Бр) 7,88. **Диск:** А.Олукойу (Ниг) 63,52; Т.Вашингтон (США) 62,72; Р.Убартас (Литв) 61,82. **Женщины. 100 м (0.0):** М.Оньяли (Ниг) 11,46; Ш.Эколс (США) 11,64; К.Опара (Ниг) 11,70. **800 м:** М.Мутола (Мзб) 1.57,38; Ж.Кларк (США) 1.59,70; М.Рэйни (США) 1.59,70. **100 м с/б (0.0):** Л.Мартин (США) 12,94; Д.Боулс (США) 12,97; М.Фримен (Ям) 12,99. **400 м с/б:** К.Бэттен (США) 56,32; Р.Эде (Кан) 56,78; Д.Дюпре (Кан) 57,04. **Высота:** С.Костадинова (Болг) 1,98; Х.Хоглэнд (Норв) 1,90; С.Рембао (США) 1,80. **Длина:** И.Кравец (Укр) 6,83; Е.Хлопотнова (Укр) 6,71; Р.Нильсен (Дан) 6,59. **Ядро:** В.Федюшина (Укр) 19,70; С.КРИВЕЛЕВА 19,33; В.Павлыш (Укр) 18,67.



● — Это был первый мой бег, в котором все шло правильно, — так охарактеризовала Салли Ганнелл свое финальное состязание на Барселонской олимпиаде в беге на 400 м с/б. Британской спортсменке пришлось долго ждать, когда же у нее все получится. Сейчас вся ее легкоатлетическая карьера выглядит упорным ожиданием барселонского «золота». К нему она приблизилась в 1991 г., когда финишровала второй на мировом первенстве.

Про нее говорят, что у этой спортсменки слишком приземленное отношение к своим беговым занятиям. Таким оно, к удивлению многих, осталось и после Барселоны. Кажется, она просто внутренне не готова возвыситься над остальными.

- Я всегда была одной из тех, кто обычно спрашивает себя, но почему именно я? Я не чувствовала в себе ничего особенного, - говорит Ганнелл. - К тому же такие бегуны, как Линфорд Кристи, в течение ряда лет представлялись фигурами куда более значительного масштаба и были у всех на виду, для меня же невероятная перемена произошла за один вечер на Играх в Барселоне.

В Великобритании этой победы хотя и ждали, но далеко не у всех была уверенность, что Ганнелл сумеет опередить куда более известную спортсменку из США Сандру Фармер-Патрик, которую называли своеобразным «близнецом» героини Игр в Сеуле Флоренс Гриффит-Джойнер. У этих чернокожих американских бегуний было внешне много общего, например, стремление ярко подать себя - они обе выглядят как куклы или персонажи из детских книг и стараются шокировать зрителей экстравагантностью своих спортивных «нарядов». Конечно, в этом Ганнелл состязаться с ними не могла.

- У каждого свои особенности, - рассуждает она. - Сандре доставляет удовольствие быть такой, какой она предстает на соревнованиях. Это такой тип человека. А у меня совсем другой характер. Если бы я тратила много усилий на то, чтобы повыгрышнее представить себя публике, то не сумела бы сосредоточиться на том главном, чем я должна заниматься. Меня совершенно не волнует, какая форма на мне одета, и что обо мне скажут зрители. Я думаю только о том, как хорошо пробежать.

Нужно заметить, что Ганнелл очень осторожно отнеслась к последствиям своей олимпийской победы, и постаралась не вносить резких перемен в свою жизнь, чтобы не нарушить найденный «ритм».

По крайней мере она попыталась сохранить все так, как было до Игр. Несмотря на многочисленные деловые предложения, она даже осталась работать в лондонской фирме, с которой сотрудничает вот уже 6 лет. Естественно, вместо должности консультанта ей предоставили более весомые обязанности, ведь как-никак она теперь стала мировой знаменитостью, за одно это полагается платить куда больше, чем прежде.

Салли сохранила старые связи и ни ее тренер, ни клуб, ни друзья не пострадали

САЛЛИ ГАННЕЛЛ НА ВЫСОТЕ

- Это был первый мой бег, в котором все шло правильно

от олимпийской славы. Но ей все же пришлось обратить внимание на переустройство своих коммерческих дел. Впервые, она наняла индивидуального агента, который будет заниматься ее бизнесом. Для этого она обратилась в фирму «Прогресс спортс интернейшнл», где ее заверили, что сделают все возможное, чтобы она рекламировала то, что следует и не испортила свой чистый имидж, стоящий сегодня немало денег.

Но даже свои личные коммерческие дела Салли продолжала согласовывать с близкими ей людьми, дружба с которыми окрепла, а ее давний приятель Джон Бигг стал вскоре мужем Салли.

Со времени Токийской олимпиады 1964 г. никто из британских легкоатлетов не побеждал на Играх, так что успех Ганнелл был действительно очень заметным явлением в спортивной жизни страны. Не удивительно, что она заняла третье место в списке лучших спортсменов года Великобритании после Линфорда Кристи и автогонщика Найджеда Манселла. Пришлось Ганнелл поработать и на свою лондонскую фирму, представляя ее на различных торжественных мероприятиях и обедах.

— Салли не должна хвататься за первое попавшееся положение, к ним нужно подходить очень выборочно, — считает ее коммерческий агент. — Сейчас нужно заботиться над повышением личной популярности, чтобы ее узнали как можно больше людей.

Для выполнения этой задачи Ганнелл начала активно участвовать во всевозможных телевизионных передачах. Она даже снялась в детской передаче «Артефакс», где популярно рассказывала о шиповках, в которых победила на Олимпийских играх. Теперь о ней узнали и те, кто никогда не смотрит спортивных репортажей и не читает в газетах разделов спорта. Она была даже приглашена на телешоу, где вручались призы за лучшую британскую комедию. Салли не только сама принимала награды, но и вручала их. Пять недель Ганнелл представляла спорт в программах британского спутникового телевидения Скай Би. И, наконец, задуманное осуществилось. Ее впервые стали узнавать прямо на улице.

— Такого не было даже сразу после Барселоны, меня останавливают, просят автограф, — рассказывает она. — Чувствую себя немного странно, когда жизнь меняется таким образом и столь быстро. Я обнаружила, что это трудно воспринять — в один год стала олимпийской чемпионкой, вышла замуж... И все же остается много вещей, которые должны произойти в моей жизни. После первых выступлений на телевидении, я захотела развивать свое телевизионное участие. Со временем хочется иметь и полноценную семью. Но в ближайшие два, три года я буду больше всего озабочена тем, что происходит со мной в спорте, мне бы хотелось задержаться на этой «высоте».

Н. ИВАНОВ

СТАЙЕРСКИЙ БЕГ С ПОЗИЦИИ СИЛЫ

Программа тренировок бегунов на длинные дистанции Вашингтонского университета

● Философия подготовки элитных бегунов, по утверждению Чаплина, базируется на строгом соблюдении восьми главных принципов.

1. Тренировки строятся в соответствии с концепцией чередования трудных и легких тренировочных дней.

2. Осознание того факта, что каждый раз, когда тренер выводит атлета на дорожку, увеличивается риск получения травмы. Поэтому бегуны на 5000, 10 000 м и 3000 м с/п тренируются на строго ограниченной длине дистанций.

3. Методология тренировочных планов сфокусирована на подготовке к бегу на 5000 и 10 000 м.

4. Приоритет отдается качеству бега, а не количеству пробегаемых километров.

5. Стратегия состязаний основывается исключительно на прохождении всей дистанции в лидирующей группе — на втором или первом месте.

6. В тактике бега учитываются слабые стороны соперников, график бега по дистанции строится так, чтобы ограничить тактические возможности конкурентов.

7. Бегун, претендующий на победу, должен уметь «заводить» сам себя.

8. Тренировочные занятия должны соответствовать соревновательным целям. Например, бессмысленно бегать на тренировках отрезок за 6 мин, если на состязаниях планируется пробежать милю за 5,30.

Эти принципы великолепно доказали свою действенность. На длинных дистанциях бегуны Вашингтонского университета традиционно занимают первые места на всех студенческих чемпионатах США.

Стратегия и тактика бега

Стратегия, как уже было сказано выше, проста — занимать лидирующую позицию. Чтобы выполнить это задание, атлеты стараются навязать соперникам свой стиль бега. Выделяются три основных типа тактики.

1. Лидирующее место со старта до финиша обеспечивается поддержанием

постоянной скорости, превышающей физические способности соперников.

2. Используется тактика «колебательного бега», на короткое время скорость снижается, и затем атлет возвращается к прежнему высокому темпу. Этот прием может повторяться несколько раз.

3. В конце дистанции необходимо спринтовать с максимально возможной скоростью.

По наблюдениям Джона Чаплина проблема сильнейших американских стайеров, да и российских тоже, состоит в том, что они слишком долго задерживаются на третьей позиции. Тогда как в Вашингтонском университете он учит своих подопечных бегать так, словно они соревнуются не на 5000 и 10 000 м, а на одну-две мили.

Далее спортсменам рекомендуется никогда не позволять слабому бегуну оставаться в лидирующей группе до финишного спурта. Иначе вы даете ему великолепный шанс победить за счет финального ускорения. Талантливому, хорошего бегуна невозможно ослабить бегом на постоянной скорости. Это не позволяет ввести его в состояние стресса и повисить его кислородную задолженность. В таком случае необходимо применять тактику «колебательного бега» каждые 1000 м до тех пор, пока он не сломается. Очень трудно бороться с атлетом, которому его физические данные позволяют использовать тактику «колебательного бега».

Стайеры Вашингтонского университета используют в качестве основных тренировочных дистанций вне беговой дорожки — 3 и 5 км. Когда же атлеты занимаются на дорожке стадиона, то усилия сфокусированы на устранении уязвимых мест в соревновательном беге. Никогда не следует включать в тренировки то, что атлет не применяет в соревновательных условиях.

Тренировочный план позднего периода

Пн: вечер — работа с отягощениями, 8-10 миль стабильного фартлека, скорость бега — в зависимости от возможностей бегуна, после этого 10-12 раз по 180 м со спринтерской скоростью по дорожке с интервалом в 30 с.

Вт: утро — 9 миль, вечер — 5000 м по схеме — первая, третья и пятая 1000 м — со скоростью 62-65 с, в зависимости от возможностей бегуна, перерыв между каждой 1000 м — 2 мин, вторая и третья 1000 м пробегаются в режиме «колебательного бега» с разбивкой каждой 1000 м на 5x200 отрезков, первые 200 м — за 40 с, два последующих — за 35, четвертый — за 30 и последние 200 м с максимальной скоростью.

Ср: вечер — тренировка с отягощениями, 6-8 миль нестабильного фартлека, на скорости в зависимости от состояния

Тренер Джон Чаплин излагает основные методы подготовки, стратегию и тактику соревновательного бега, которым обучались сильнейшие бегуны, и среди них мировые рекордсмены Хенри Рон и Питер Козч. Вашингтонский университет всегда славился блестящей доводкой формы своих рекрутов из стран Африки. Именно здесь опытные специалисты в короткий срок «творили» кенийское чудо.

бегуна, после этого либо тренировка на спринтерских отрезках, как в понедельник, либо 5-7х300 м прыжков с интервалом в 1 мин, стипльчезисты могут включать прыжки в воду с последующим преодолением двух барьеров.

Чт: утро - как во вторник, вечер - 5000 м по схеме вторника, стипльчезисты могут преодолевать барьеры, отстоящие друг от друга на 600-800 м.

Пт: вечер - легкая разминка, легкий бег по дороге.

Сб: утро - 20-30 мин легкой разминки, вечер - соревнования.

Вск: вечер - медленный бег на длинную дистанцию от 15 до 20 миль, однако скорость превышает уровень 6.30 на мило.

Концепция фартлека и интервального бега

В Вашингтонском университете понятие «фартлек» обозначает систему подготовки, в которой чередуются сильные и легкие нагрузки с переходом во все возрастающее соотношение расстояния и скорости бега. Такие тренировки вызывают серьезное утомление и позволяют не увеличивать объем недельного бега. По словам Джона Чаплина, его бегуны пробегают еженедельно 60-80 миль на протяжении всего 9-месячного календарного плана занятий в университете. Он убежден, что продолжительный медленный бег по дороге не имеет преимуществ по сравнению с его применением в интервальной тренировке на дорожке стадиона.

В программе Джона Чаплина два вида фартлека - стабильный и вариационный, в последнем каждое изменение темпа бега сопровождается сменой интервала, в стабильном же интервалы не меняются на протяжении всей дистанции. Пример стабильного фартлека - милья - милья - милья, вариационного - милья - 800 м - 1200 м - 400 м и т.д.

Чаплин считает, что не обязательно каждый интервал должен занимать не более 90 с. При пульсе, превышающем на 90-й с каждого интервала 140 ударов, бегун нуждается в более продолжительном отдыхе. Тренер уверен, что образу современного стайера наилучшим образом соответствуют занятия, в которых система более длинных интервалов (1000 м) комбинируется с максимально необходимым временем для восстановления.

Джон Чаплин твердо убежден, что его система комплексных тренировок с применением фартлека и одновременным поиском оптимальных режимов интервального бега готовит более совершенного бегуна, чем большинство программ, использующих фартлек в комбинации с 90-секундной интервальной схемой.

Анаэробная и аэробная подготовка
Джон Чаплин считает необходимым рассматривать тактику бега в зависимо-

сти от анаэробного порога, после достижения которого у бегуна начинает резко повышаться концентрация лактата в крови и соответственно кислородная задолженность. Это требует составления индивидуальных программ, целью которых является увеличение минимального темпа, сопровождаемого максимальным потреблением кислорода без вовлечения атлета в ситуацию, вызывающую кислородный долг. Для этого тренеры стремятся понижать время бега в аэробном режиме, например, с 70 с до 68 с на 400 м, а с другой стороны повышать скорость анаэробного порога, например, с 65 до 62 с. На практике это проявляется в прогрессивном увеличении скорости бега в тренировках без увеличения недельного километража. Если у бегуна возникают проблемы, связанные с увеличением скорости преодоления отрезков или с коротким временем между интервалами, нагрузки сокращаются, пока атлет не освоится. Джон Чаплин полагает, что такой подход явился ключом к успеху бегунов Вашингтонского университета.

(По материалам зарубежной печати)

КАК ДЫШАТЬ

По утверждению физиолога и тренера по кроссу из Нью-Йоркского университета Джека Дэниэлса все ведущие бегуны на длинные дистанции приобретают примерно одинаковый дыхательный ритм в ходе бега, на который они, как правило, не обращают внимания, поскольку он возникает естественным образом. В большинстве случаев на два шага делается вдох и на два шага выдох. Этот ритм достаточно быстр, чтобы вдохнуть необходимое количество воздуха, и в то же время он позволяет сохранять хорошую глубину дыхания. Ритм 1-1 менее эффективен и создает слишком большое напряжение дыхательных мышц. 3-3 - слишком медленно для серьезных усилий. Некоторые бегуны переходят на вдох на два шага и выдох на один, но это бывает тогда, когда нарастает усталость, и атлеты чувствуют потребность в большем количестве воздуха, чтобы обеспечить возрастающие усилия. Но при комфортном беге такой ритм используется редко.

отовсюду о разном

ЗАГАДКА ДЕРАРТЫ ТУЛУ

● Борьбу за «золото» Барселоны на последней тысяче метров дистанции 10 000 м вели только две спортсменки — южноафриканка Элана Мейер и 20-летняя Дерарту Тулу из Эфиопии. Это были исторические мгновения, во-первых, еще никогда две африканки - белая и черная - сражались за золотую олимпийскую медаль, в этом было нечто символическое, представлявшее новый облик Африканского континента. И во-вторых, впервые африканская бегунья становилась чемпионкой олимпийских игр.

Мейер бежала великолепно, ее последовательницы расстались с надеждами догнать лидеров. Но Тулу выглядела просто фантастично. Все заметили, как на последних кругах дистанции Мейер потеряла живость взгляда, Элана больше не оглядывалась на трибуны, где приветствовали ее болельщики, недавняя улыбка превратилась в гримасу невероятного терпения. Ее тело белело от пота и воды, выжатой из губки.

В ином виде представала Тулу. Прежде всего обращала на себя внимание ее одежда, явно не по погоде. Барселонское пекло, наверное, казалось ей слишком прохладным. Поэтому под беговой безрукавкой на ней была еще одна просторная майка с широкими рукавами. Спортсменка была абсолютно сухой и не пыталась себя как-то освежить. На вопрос, почему она так основательно оделась для самого жаркого бега, Тулу ответила, что учла опыт прошлогоднего чемпионата мира в Токио, где ее продуло ветром. В Токио! Ветер! Да там было как в бане!

Когда начался последний круг, Тулу без задержки ринулась вперед, и Мейер

не смогла поддержать этот рывок. Гнаться за эфиопской бегуньей было выше всяких сил. Потом они пробегут вместе круг почета, но уже не будут такими же равными, какими являлись на старте бега.

Не известно точно, когда родилась эфиопская спортсменка, по одним источникам в 1971 г., по другим - в 1972 г., да и сама она по-разному называет свой возраст. Для страны, в которой придерживаются довольно суровых обычаев и где стайерский бег считается делом мужчин, пробиться женщине в чемпионки было геройским поступком. Тулу вспоминает, как ее критиковали за то, что на людях она показывается в беговой форме. Тем самым она нарушала положенное одеяние эфиопской женщины. Но она отстаивала свое право заниматься бегом. На тренировках ей пришлось осваивать нелюбимый скоростной бег. Куда легче было пробегать 5000 км по каменистой пустыне, чем заниматься интервальной тренировкой. Но и с этой трудностью Тулу быстро совладала. В ее повседневную тренировочную практику вошел быстрый бег на отрезках: «Я практикуюсь дома пробегать последние 400 метров за 58 или 59 секунд».

До победы в Барселоне Тулу вела довольно скромный образ жизни, у нее не было ни личного менеджера, ни индивидуального контракта с фирмой-спонсором. И только сейчас у нее появилась возможность заключить хороший контракт со спортивной фирмой. Ее менеджером решил стать Джос Херменс из Нидерландов, опекающий также и нашу Ирину Привалову.

- Условия, в которых живет в Эфиопии Тулу, не сравнить с теми возможностями, которые имеет ее соперница Элана Мейер в Южной Африке, - говорит Херменс. - Немногие фирмы решаются иметь дело с Эфиопией, страдающей от войны и голода. До недавнего времени в эфиопском спорте было такое же положение, как в старые дни в России или ГДР, где атлеты были лишены свободы, и большая часть зарабатываемых ими денег забиралась федерацией.

Дерарту Тулу поразила своим быстрым прогрессом. Она стала серьезно заниматься легкой атлетикой лишь пять лет назад. Вскоре ее заметили и привезли в эфиопскую столицу, где она получила работу тюремного администратора. В 1991 г. Тулу победила на чемпионате мира по кроссу среди юниоров. И в Барселоне Дерарту уже стала объектом внимания

всех соперниц. По возвращении домой она была встречена в аэропорту людскими толпами, прямо там ей дарили подарки - украшения из золота и драгоценных камней. А от правительства она получила около 6 тысяч фунтов стерлингов и чин майора тюремной службы. Правда, в тюрьме она не появлялась ни разу. Единственное, что прерывает ее тренировки, - это занятия с юными бегунами, хотя по виду она сама - девочка-подросток.

- Меня не волновало, какой цвет кожи у моей главной конкурентки, - говорит Тулу о своей главной сопернице из Южной Африки. - Единственным желанием было увидеть, как поднимается вверх флаг моей страны. Меня также не беспокоило, что Элана Мейер представляет Южную Африку. Это - спорт. Нашему делу свойственны дружба и партнерство, и я вовсе не против того, что южноафриканские спортсмены допущены к выступлению на Играх.

Тулу считает, что происходящие в Эфиопии политические перемены идут на пользу развития спорта. Ей помог установившийся в стране относительный мир, когда к власти пришло коалиционное правительство, оно обратило большое внимание на спорт.

- Обычно все атлеты причислялись к вооруженным силам, - рассказывает Тулу, - но сейчас они приходят из других центров и общин, а не только из армии.

Тулу уверена, что ее личный потенциал очень высок. Она постоянно выступает в кроссах, пробегах по шоссе, не пропуская ни одного заметного международного состязания. Она стремится полностью реализовать свою способность выигрывать состязания. Поэтому после Барселоны Тулу без колебаний отправилась в составе сборной Африки на Кубок мира в Гавану. Этим летом Тулу хочет попытаться превзойти мировой рекорд Ингрид Кристиансен в беге на 10 000 м по дорожке. Для этого она специально будет готовиться в Европе.

Итак, всего пять лет занятий бегом сделала юную спортсменку лучшей в мире. Чтобы объяснить этот феномен, можно обратиться к детским годам чемпионки. И вновь, как и в случае с кенийскими «звездами», мы видим, как уже в детские годы Тулу закладывала основу своего триумфа. Ежедневно она бегом преодолевала 5 километров, отправляясь с их семейной фермы в школу и обратно.

Н. ИВАНОВ

**Читайте в
ближайших
номерах:**

ПО РОССИИ:

**легкая атлетика
в Нижнем
Новгороде**

**ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА:**

**1001 упражнение
для легкоатлетов**

**РЕКОРДЫ
ВETERАНОВ
РОССИИ**

**НАКАНУНЕ
ШТУТГАРТА-93**

**НОВОЕ
КАЧЕСТВО
МЕМОРИАЛА**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва, К-31,
Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 928-96-72,
отделов 923-04-57

Фото в номере Роберта Максимова.
Подписано к печати 20/V-1993 г. Формат 84x108 1/16. Усл.печ.л. 5,04.
Отпечатано по офсетной печати. Печ.л. 3. Уч.-изд.л. 7,0. Тираж 10750 экз.
Заказ 690. Цена по подписке 10 руб.
Компьютерная верстка выполнена в журнале «Легкая атлетика»
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации Российской Федерации
142300, г.Чехов Московской области

**ДОРОЖКА
ДЛЯ
РЕКОРДОВ**

**ФИРМА
"ПРИРОДА
И СПОРТ"**

**ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО –
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
КЛАСС**

Ведущая в области спортивного строительства фирма "Природа и спорт" гарантирует высокий уровень исполнения всех синтетических покрытий для легкоатлетических беговых дорожек и прыжковых секторов. Начиная с 1978 года изготовленные нами покрытия украшают легкоатлетические стадионы и манежи в Москве, Волгограде, Челябинске, Сочи, Рязани, Одессе, Таллинне, Нарве, Пярну

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО – МЕЖДУНАРОДНЫЙ КЛАСС

На покрытиях фирмы "Волгоградспортсинтетика" установлены 4 мировых рекорда:
Сергей Бубка, прыжок с шестом, Волгоград и Москва (6,08, 1991 г.)
Инесса Кравец, тройной прыжок, Москва (14,95, 1991 г.)
Ирина Привалова, 300 м, Москва (35,45, 1993 г.)

**ПРИНИМАЕМ
ЗАКАЗЫ
ПО АДРЕСУ:
400005, Волгоград,
ул. Советская, 36
ТЕЛЕФОНЫ:
34-86-08; 34-31-13
Факс: 34-83-67**

**ДОРОЖКА
ДЛЯ
РЕКОРДОВ**

Шаг навстречу вашей мечте

6 из 49

КОТИТЕ
ВЕЛИЧИТЬ
ПАНСЫ
НА ВЫИГРЫШ?

ИГРАЙТЕ
ПО
РАЗВЕРНУТОЙ
СИСТЕМЕ.

Отмеча
а игровых полях
более
десяти чисел.

ТО
БОЙДЕТСЯ
ОРОЖЕ,
О ИГРА
ТОИТ СВЕЧ!

Например,
отметив 8 чисел
на одном поле
угадав
настлившую
пестерку,
и, кроме
суперприза,
получаете
2 выигрышей
категории
угадана
пятерка)
15 выигрышей
I категории
угадана
четверка) -
то тоже
большие суммы.

О ДАЖЕ
Е УГАДАВ
ПЕСТЕРКУ,
И, ВЫИГРАВ
О
РАЗВЕРНУТОЙ
СИСТЕМЕ,
МЕЕТЕ ЯВНЫЕ
РЕИМУ -
ДЕСТВА.

Например,
отметив 9 чисел
на одном поле



и угадав пятерку
вы получаете
4 выигрыша
II категории
и 30 выигрышей
III категории!

Билет лотереи
выдается
бесплатно
в любом
фирменном
киоске
или другом
пункте
реализации
(в метро,
отделениях
Сбербанка
и почты,
в магазинах,
кинотеатрах,
в гостиницах).

Отметив
6 чисел
на одном,
двух
или на всех
трех
игровых полях
билета,
вы сыграете
по простой
системе,
заплатив
по 10 рублей
за каждую
комбинацию
(вариант)

ВНИМАНИЕ!
Комбинация
удачных чисел,
отмеченных
на разных полях,
выигрышной
не является!

13-45

Ваша цель - угадать 6 чисел из 49

Больше отмеченных чисел (сыгранных вариантов) - больше шансов выиграть - крупнее выигрыш!

Каждый четверг вы можете выиграть миллионы рублей!

Лотерея
проводится
Олимпийским
комитетом
России.