

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

11

Гость журнала -
ПИТЕР СНЕЛЛ

ВЧЕРА,
СЕГОДНЯ
И ЗАВТРА
РОССИЙСКОЙ
«КОРОЛЕВЫ»

1001
упражнение
для легкоатлетов

ШТУТГАРТ-93:
вокруг
чемпионата

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



Возле живописной сиднейской бухты раскинется олимпийский город 2000 года

ПОЧЕМУ СИДНЕЙ?

Драматическая коллизия выборов города, в котором состоится Олимпиада 2000 года, завершилась результатом, который предсказывали многие эксперты - победил Сидней.

В истории олимпийского движения еще не было столь яростной борьбы за олимпиаду. Сидней, Пекин, Манчестер, Берлин, Стамбул - пятерка этих городов вышла на финишную прямую, и никто до последнего момента «не складывал оружие».

Олимпиада 2000 года попала в сферу первостепенных интересов многих политиков и глав государств. Переговоры с Самаранчем велись на высшем уровне. Активно пропагандировавший кандидатуру Манчестера премьер-министр Великобритании Джон Мейджор вел переговоры непосредственно с президентом МОК в его штаб-квартире. Была устроена впечатляющая презентация заявки Манчестера в посольстве Великобритании в Москве, на которой британцы попытались произвести самое благоприятное впечатление на вице-президента МОК Виталия

Смирнова, как человека близкого к Самаранчу.

В последние месяцы перед выборами усилия Манчестера вроде бы дали свои плоды, и по оценкам ряда наблюдателей, он вплотную приблизился к двум главным соперникам Сиднею и Пекину.

А на чемпионате мира по легкой атлетике в Штутгарте последний рывок предпринял Берлин. На соревнованиях присутствовали 40 из 91 членов МОК, повсюду им втолковывали, что только Германия может провести настоящие олимпийские старты. «У нас нет финансовых проблем, мы получим столько денег, сколько понадобится», - объявлял на пресс-конференциях мэр Берлина. Олимпийская гонка наложила сильный отпечаток и на чемпионат, когда немцы всячески старались подчеркнуть образцовое проведение соревнований, отвергались любые попытки поставить под сомнения решения судей. Куда ни глянь, повсюду была надпись «Берлин 2000», на рекламную кампанию были потрачены десятки миллионов долларов. За Олимпиаду боролись и крупные немецкие фирмы, готовые вложить в Игры немалые деньги. Но нашлись в Берлине и противники Олимпиады, ими оказались экстремистские организации, устраивавшие в городе шумные акции протеста, они даже

разослали всем членам МОК видеокассету с фильмом «Нет олимпиаде!».

Но самое большое воздействие на МОК оказывал, безусловно, Пекин. Шла огромная закулисная работа на дипломатическом уровне. Правительство Китая, вся страна убеждали мир в том, что лучшего места для Олимпиады 2000 не сыскать. Высказывались предположения, что Западу будет на руку победа Пекина, ибо подготовка к олимпиаде совпадает с присоединением к Китаю Гонконга, и китайское правительство вряд ли осмелится из-за него вступать в конфликт с западным миром, опасаясь бойкота Игр. Так, в замысловатую схему входили олимпийский спорт и мировая политика.

Приходилось слышать утверждения, что Самаранч будто бы уже полностью склонился в пользу избрания Пекина и такого сюрприза, как проигрыш Афин на прошлых выборах, в этот раз не произойдет. Корреспонденты информационных агентств передавали с места предстоящего события о том, что Пекин привез в Монте-Карло на сессию МОК самую многочисленную делегацию, китайцы были повсюду и продолжали тратить на пропаганду Пекина новые и новые миллионы долларов. Казалось, ничто уже не могло их остановить.

Правда, раздавались предостережения - отдать Игры Пекину значит поощрить репрессии по отношению к инакомыслящим, Олимпиаде

будет угрожать неопределенность будущей политической обстановки в Китае и третий довод, который не слишком афишировался, - Пекин был способен превратить Игры в то же самое, что было в олимпийской Москве. Когда все спортивные организации и чиновники работают под полным государственным контролем, то неизбежно возникает опасность существенных подтасовок, начиная от судейства и кончая допингконтролем.

Сиднейские организаторы были не столь заметны, как посланцы Пекина. Все, что они могли представить на суд членов МОК, было доложено, олимпийским деятелям была представлена возможность самим слетать в Сидней, где они убедились, что более удобной инфраструктуры Олимпиады не предлагал ни один из кандидатов. А кроме того, они почувствовали, что перелет в Сидней не так уж и обременителен. Козырем Сиднея стало то, что с самого начала было объявлено - всем участникам соревнований и официальным лицам будет оплачен перелет в Австралию и обратно из бюджета Игр. Добавим к этому великолепный климат, чистый океанский воздух, местную экзотику и высокоразвитую экономику вполне цивилизованной страны. Сидней прочно занял лидерство в предвыборной компании. Но как же близко он оказался к проигрышу! Ведь разница с Пекином составила только 2 голоса...

С одной стороны можно отдать должное здравомыслию МОК, который из всех кандидатов выбрал самое надежное место, где жизнь представляется наиболее стабильной и мирной.

С другой стороны - только два голоса! И это настораживает. Еще до выборов в Монте-Карло приходилось слышать от знающих людей о том, что в МОК сейчас складывается непростая обстановка. Минувшие выборы показали - это на самом деле так.

Н. ИВАНОВ

На 1-й странице обложки:

чемпионка и рекордсменка мира в тройном прыжке Анна Бирюкова

Фото Роберта Максимова

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредитель:
Всероссийская
Федерация легкой атлетики
Издается с 1955 года
№ 11 (462) ноябрь 1993

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
По России: Кубань	2
«Эстафета»	6
Звездный час Ани Бирюковой	8
Разумовский Е. Российская легкая атлетика вчера и сегодня. А завтра ?	9
Попов В. 1001 упражнение для легкоатлетов	12
Мемориал Куца	14
«Бег и здоровье» (журнал в журнале)	17
Байрамгалин Н. Питер Снелл: 30 лет спустя	19
Хинчук-Михайлова Г. Без «рекордсменского уклона»: год 1929	22
Португалов С., Панюшкин В. Альтернатива допингам	26
Пауэлл: «Мы с Льюисом уникальны»	28

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

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ



Редакция журнала «Легкая атлетика», как, впрочем, и некоторых других из еще оставшихся спортивных изданий, переживает состояние, когда каждый номер может оказаться последним...

Поясним. За подписку во втором полугодии (тираж около 7000 экземпляров) на счет журнала было перечислено чуть больше миллиона рублей. По прежним понятиям - огромная сумма. А сейчас? Она была полностью «съедена» только при производстве одного (!) июльского номера. А между тем читатели уже получили и августовский, и объединенный (из-за обилия материалов с чемпионата мира) сентябрьско-октябрьский, и нынешний ноябрьский номера «Легкой атлетики».

Конечно, это было бы абсолютно невозможным, если бы не действенная помощь со стороны, прежде всего, Всероссийской федерации легкой атлетики, которая, как учредитель журнала фактически взяла на себя обязательство по обеспечению издания журнала.

Оказало нам поддержку Министерство печати и информации, дотирующее часть производственных расходов.

Обещал пособить Национальный фонд спорта России.

И, наконец, помощь в издании именно этого, ноябрьского номера оказали сами легкоатлеты. После окончания сезона в редакцию пришли три прыгуна - серебряные призеры чемпионата мира Леонид Волошин из Краснодара, москвичка Иоланда Чен и победитель Кубка Европы нынешнего года Радион Гатауллин из Санкт-Петербурга. Зная о тяжелом положении журнала, они пожертвовали на его нужды миллион рублей. Сердечное им за это спасибо!

Тем, кто захочет последовать примеру спортсменов и оказать журналу посильную материальную помощь, сообщаем наши банковские реквизиты: р/с 362610 во Фрунзенском коммерческом банке МФО 201412 с пометкой - для «Легкой атлетики». Или можно послать деньги почтовым переводом на адрес редакции и на имя главного редактора.

В заключение хотим еще раз напомнить: наш индекс 70482, подписная цена на 1 месяц - 300 руб., на 3 месяца - 900, на полугодие 1800 руб. Жители Москвы и Московской области могут подписаться на «Легкую атлетику» в редакции, где и получать ежемесячно свой журнал. Это избавит Вас от дополнительных расходов по доставке журнала.

Наш адрес:
103031, Москва,
Рождественский бульвар д. 10/7. Редакция.
Телефоны: 928-96-72 и 923-04-57.

КУБАНЬ

РОДОСЛОВНАЯ КУБАНСКОЙ «КОРОЛЕВЫ»

Первые состязания
стали проводиться в
Краснодаре в 20-х
годах

Как известно, столицей Краснодарского края Краснодар стал в 1937 году, а до этого входил в состав Азово-Черноморского края с центром в Ростове. Но спорт здесь развивался как и в других крупных городах России. В крае проходили различные соревнования, пробеги. Особо в те годы блистал майкопчанин Павел Истаманов. 3 октября 1927 г. на соревнованиях между командами Майкопа и Ростова-на-Дону он прыгнул в высоту на 181,5 см, превысив тем самым на три с половиной сантиметра рекорд знаменитого москвича Владимира Дьячкова.

В самом Краснодаре активнее легкая атлетика стала развиваться в 30-40 годах. Состязания преимущественно проходили на городском стадионе «Динамо», построенном в начале тридцатых. Стадион был небольшой, с прекрасным футбольным полем, кинотеатром, рестораном, небольшими деревянными трибунами. Позади ресторанчика был большой теннисный корт и танцплощадка, вокруг беговых дорожек - замечательные газоны с белыми и красными розами. Повсюду работали буфеты. Все это превращало проведение соревнований в праздник.

Соревнования проводились часто, в основном между спортсменами ДСО «Медик», «Учитель», «Пищевик», «Спартак», «Динамо». Соревнования любого ранга собирали всегда большое количество зрителей, болельщики знали своих чемпионов и кумиров.

В предвоенном 1940 г. самым ярким событием для спортсменов и любителей

легкой атлетики стало проведение на «Динамо» первенства Центрального совета ДСО «Медик». На дорожках в секторах зрители увидели звезд отечественной легкой атлетики, заслуженных мастеров спорта: Марию Шаманову, Александра Пугачевского, братьев Знаменских.

Рекордсменом в беге на 200 м (22,9) был член «Медика» Савицкий, в прыжках в высоту (1,42) - М.Максис, С.Веточкин в метании молота - 44,56.

Самым же известным легкоатлетом Кубани в предвоенные годы был Николай Добриков. В 1939 г. он установил рекорд края в тройном прыжке - 13,62, простоявший 10 лет. В том году в Москве он установил рекорд России и СССР среди юношей в прыжках в длину - 6,78.

В июне 1941 г. он одним из первых среди спортсменов ушел на фронт и погиб в 1942 г. в лесах Брянщины. И вот уже многие годы на Кубани проводится первенство края по легкой атлетике на призы Николая Добрикова. Его портрет устанавливается в центре стадиона.

Оставили след в кубанской легкой атлетике кубанский прыгун в длину Артем Агаекос, копьеметательница Людмила Бондаренко.

Но подлинный рассвет кубанской «королевы» начался в послевоенные десятилетия.

С 1950 г. стала проводиться всекубанская спартакиада, костяк программы которой составляли легкоатлетические виды. В 1962 г. открылась первая в крае специализированная спортшкола по легкой атлетике.

Первым мастером спорта среди мужчин в крае стал в далеком 1948 г. Т.Репкин в толкании ядра, а среди женщин - прыгунья в длину Нина Казьмина в 1955 г. Первую золотую медаль чемпиона СССР в кубанскую копилку положила в 1955 г. бегунья на короткие дистанции Александра Мизгирева в эстафете 4x100 м, а вторую - все та же Нина Казьмина в 1957 г.

Первой олимпийское золото привезла в 1972 г. из Мюнхена Людмила Брагина, победившая в беге на 1500 м. Она же принесла Кубани и первый мировой рекорд. А первой чемпионкой мира стала Екатерина Фесенко в беге на 400 м с/б в 1983 г.

- ИТОГИ НА ПЕРЕПУТЬЕ
- УСПЕХ НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ
- МОНОЛОГ СЕЛЬСКОГО ТРЕНЕРА
- РЕКОРДЫ

Сегодня на Кубани живет 10 участников олимпийских игр, пятеро - участники Барселонской олимпиады, несколько заслуженных мастеров спорта.

Сегодняшняя гордость и достояние Кубани - сильнейшие дискболы страны и мира Лариса Короткевич и Дмитрий Шевченко, прыгуны Леонид Волошин и Ирина Мушаилова.

М.Есяян,
ветеран кубанской легкой атлетики

КУБАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ

● В нынешнем году для легкоатлетов краснодарского края было проведено около полусотни легкоатлетических соревнований самого разного уровня.

● В спортивных школах края трудятся 220 штатных тренеров и 170 заместителей.

● В сентябре в краевом центре состоялся третий чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов, причем два предыдущих проходили также здесь. В рамках последнего прошел и чемпионат Кубани - уже четвертый по счету.

● О продуктивности работы тренеров края говорят цифры подготовки мастеров спорта международного класса и мастеров спорта. В 1988 г. их было подготовлено соответственно 4 и 6; в 1989 г. - 1 и 6; в 1990 г. - 1 и 9; в 1991 г. - 2 и 5; в 1992 г. - 0 и 9; и, наконец, в нынешнем 1993 г. - 1 и 3.

● 24 июля исполнилось 50 лет самой титулованной спортсменке Краснодарского края заслуженному мастеру спорта, олимпийской чемпионке, многократной рекордсменке мира Людмиле Брагине. Ныне она является заместителем исполнительного директора Фонда физкультуры и спорта, созданного недавно для финансирования спортивных мероприятий, помощи спортсменам края.



ИТОГИ НА ПЕРЕПУТЬЕ

Каждый год в полку кубанских «международников» и мастеров спорта прибывает

Кубанская федерация легкой атлетики существует как самостоятельная общественная организация уже более трех лет. Начало ее деятельности было положено приказом департамента физкультуры и спорта края «О совершенствовании управления развитием легкоатлетического спорта в Краснодарском крае», главным положением которого как раз и был тезис о том, что все полномочия по развитию легкой атлетики в крае передаются федерации. С департаментом федерация заключила четырехлетний договор о совместной деятельности, где четко разграничены их функции.

Президиум федерации решает все организационные вопросы. А исполком, который собирается один раз в неделю, реализует эти решения.

Средства федерации - это бюджетные средства департамента на проведение соревнований, средства спонсоров и деньги «Спортлото» на содержание межведомственного центра олимпийской подготовки.

Сегодня у нас в крае 34 горрайспорткомитета, где развивается легкая атлетика (а всего 42), 4 ДСО - Профсоюзы, «Армия», «Динамо» и общество «Юность России», одна ШВСМ, 2 СДЮШОР, 22

ДЮСШ, из которых 19 - системы минпроса и 3 профсоюзных и 9 детско-юношеских клубов физической подготовки. В крае работают 220 штатных тренеров и 170 совместителей.

Федерация тесно контактирует со всеми школами, с обществами, особенно хорошие связи налажены со школами системы минпроса. Например, все краевые соревнования среди юношей финансируются краевым детско-юношеским клубом физической подготовки, то есть свои средства они тратят не только на себя, но и на спортсменов других ведомств. Но на ведомственные всероссийские соревнования изыскивает возможность послать спортсменов уже федерация.

Из-за финансовых трудностей прекратила было существование одна из наших лучших школ - СДЮШОР «Динамо», там тренируются наши лучшие легкоатлеты - участники стuttgartского чемпионата мира (их было всего трое) - Л. Короткевич, Л. Волошин, Д. Шевченко. Но сейчас финансовые проблемы «Динамо» позади, и динамовцы смогут возродить свою школу, которая была в свое время одной из сильнейших в стране.

О базе. Она достаточно современная. В краевом центре это стадионы «Динамо» и «Юность», на которых базах в уходящем году было проведено сборной командой России пять учебно-тренировочных сборов, зимний чемпионат России по метаниям, Кубок России по многоборьям, всероссийские соревнования среди СДЮШОР и ДЮСШ, чемпионат России среди ветеранов. На базах Сочи и Адлера прошло 6 всероссийских сборов.

Кроме Краснодара и Сочи в крае есть современные базы в Кропоткине - для метателей и кроссменов, в Армавире - для выносливости и прыжков, и в Анапе. Сейчас, когда в результате распада Союза Россия лишилась многих южных баз, мы понимаем, что помогать сборным

С 1985 г. на Кубани традиционно проводятся легкоатлетические состязания на призы олимпийской чемпионки Людмилы Брагиной

России придется нам. Тем более что в краевом центре есть институт физкультуры, располагающий самой современной аппаратурой для обследования спортсменов высокого уровня.

При краевой школе высшего спортивного мастерства работает легкоатлетический межведомственный центр олимпийской подготовки. В списках этого центра спортсмены независимо от ведомственной принадлежности. Раньше он существовал за счет кооперирования средств, сейчас все расходы центра взял на себя департамент спорта.

Несмотря на сокращение выделяемых на легкую атлетику средств, в крае проводятся в год около полусотни легкоатлетических мероприятий.

Среди них много пробегов, потому что бег у кубанцев популярен. Развиты и ветеранская легкая атлетика, неспроста все три прошедших ветеранских чемпионата России по легкой атлетике были проведены у нас, на стадионах Краснодара.

На сегодняшний день в крае живут 9 действующих мастеров спорта международного класса. Пятеро из них участвовали в Барселонской олимпиаде, а трое - в чемпионате мира в Штутгарте, откуда Л. Волошин и Д. Шевченко привезли домой серебряные медали. В юношеских и юниорских командах России 29 представителей Кубани.

В завершение хочу сказать и о нашем золотом фонде, без которого не будет легкой атлетики - о тренерах. Их в крае около четырехсот. Среди них - заслуженные тренеры России А. Никитин, Н. Нарожиленко, М. Поддубнов, А. Синецын, П. Безъязычный, Е. Мартианов, В. Карапетов, Ю. Волков, Б. Купоросов.

П. БЕЗЪЯЗЫЧНЫЙ,
председатель федерации легкой атлетики Краснодарского края

КУБАНЦЫ - УЧАСТНИКИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- 1968 Геннадий Кондрашов молот (6)
- 1972 Людмила Брагина 1500 м (1)
- Михаил Барибан тройной (9)
- 1976 Людмила Брагина 1500 м (5)
- 1980 Людмила Чернова эстафета 4x400 м (1)
- 400 м (5-я в п/ф)
- Евгений Евсиков ходьба 20 км (4)
- 1988 Леонид Волошин тройной (8)
- 1992 Леонид Волошин тройной (4)
- Лариса Короткевич диск (4)
- Ирина Мушайлова динна (5)
- Людмила Нарожиленко 100 м с/б (сошла)
- Дмитрий Шевченко диск (8)

УСПЕХ НЕ В КОЛИЧЕСТВЕ

**Профсоюзная
СДЮШОР «Юность» -
одна из лучших
в России**

СДЮШОР «Юность» ФСО профсоюзов была создана после пресловутого слияния всех спортобществ в 1987 г.

Сегодняшняя школа работает и на детский спорт, и на высшее мастерство. У нас 580 учащихся, среди них - 180 юниоров и взрослых спортсменов и 400 - учащихся детских групп. Развиваем практически все виды легкой атлетики, благо есть тренеры всех специальностей.

База школы - стадионы «Юность», «Динамо» и небольшой манеж при стадионе «Юность». Есть филиалы и в городе, и в крае - в Геленджике, Сочи, Армавире, Новороссийске, в станице Павловской. Там, естественно, развиваются отдельные виды. В Сочи - шест, в Новороссийске - спринт и барьеры. Потом пытаемся талантливых ребят из провинциальных городов перевести в краевой центр. И цепочка эта налажена, хотя работает недостаточно эффективно. В Сочи, кстати, кроме нашей школы существуют две школы системы горно, и детская легкая атлетика развивается в основном там, наши же тренеры работают со взрослыми. Это разделение дает хорошие результаты. Например, в Армавире есть неплохая школа, но она может держать ребят до десятого класса. В городе есть вузы, и ребята остаются дома, но тренироваться приходится к тренерам нашей школы, поскольку у нас нет таких возрастных ограничений.

Сейчас в школе трудятся 38 тренеров - 20 штатных и 18 совместителей. 4 ставки свободны, потому что тренеров не хватает. Наша тренерская профессия становится непрестижной. Что мы можем тренеру предложить? По нынешним временам - не много, в зависимости от категории и разряда. Например, заслуженный тренер республики М. Поддубнова, у которой занимаются одна из сильнейших прыгуний в длину страны Ирина Мушаилова и еще несколько мастеров спорта международного класса, получает 60 тысяч рублей. Конечно, это маловато и тренеры ищут возможность подзаработать. Здесь мы, к сожалению, пока помочь им ничем не можем.

Меняется и качественный состав тренеров, правда, компенсируется повышением качества их работы благодаря более современной «подушной» оплате труда. Она предполагает оплату не за количество учеников, которых ведет тренер, а по конечному итогу. Набрал тренер 8 высококвалифицированных учени-

ков - получай 150% зарплаты, набрал и ведет больше - получай больше. Дважды в год мы проверяем списочный состав его групп. Снижается уровень групп - автоматически снижается зарплата. Но мы не контролируем ни расписание занятий, ни посещаемость - все это на совести тренера. Он должен в итоге выдать результат. Это исключает липу, приписки. Правда, сказывается и на количественных показателях.

Эта система сдвинула мастерство в крае.

Есть ли проблема с набором? Есть. Детей стало труднее затащить на стадион, меньше стало спортивных классов. Правда, некоторые тренеры ушли в школы, оставшись совместителями у нас. От них, естественно, идут к нам талантливые ребята.

Есть в школе система традиционных соревнований - «День метателя», открытый «День прыгуна с шестом», на который съезжаются прыгуны из Ростова, Ставрополя, других городов юга России. Школа наша - одна из лучших в стране. Конкурсов, как раньше, конечно, не проводится, но в первенстве среди профсоюзных школ России мы заняли первое место женским составом и второе - мужским.

В школе трудятся одни из лучших тренеров края. С прыгунами занимается М. Поддубнова, со спринтерами - М. Гладырь, с многоборцами - Н. Кривошапов, с шестовиками - С. Мирошниченко.

Среди наших лучших учеников - чемпионы России И. Мушаилова, А. Скворцов (шест - 5,72), А. Игнатов (длина - 8,10). Начал культивироваться в школе женский шест, и две наши воспитанницы - одни из лучших в стране - Галина Енаваренко (3,80) и Марина Андреева (3,70).

**А. НИКИТИН,
директор СДЮШОР «Юность»,
заслуженный тренер СССР**

КУБАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ

● Из 13 кубанцев-участников олимпийских игр четверо еще выступают - это Д. Шевченко, И. Мушаилова, Л. Короткевич и Л. Волошин, Л. Нарожиленко - дисквалифицирована, тренерами работают Т. Проскуракова, Е. Грунь-Фесенко, Л. Чернова, учителем физкультуры в средней школе - Т. Сторожева-Скоробогатова, тренером сборной России - Е. Евсюков, Л. Брагина - работает в краевом Фонде физкультуры и спорта, прыгун тройным М. Барибан - коммерсант и метатель молота Г. Кондрашов - пенсионер.

РЕКОРДЫ КУБАНИ

(на октябрь 1993 г.)

МУЖЧИНЫ

100 м	10,35	В. Панов (П) 86
200 м	20,8	Е. Борисенко (П) 69
400 м	46,31	Ля Красников (П) 85
800 м	1.48,59	А. Иванов (П) 87
1500 м	3.39,9	О. Сергизов (П) 79
5000 м	13.37,6	И. Шопша (П) 69
10 000 м	28.50,0	И. Шопша (Д) 71
Марафон	2:17.17	Н. Здоровьев (П) 79
110 м с/б	13,6	С. Рыжков (П) 79
400 м с/б	50,01	С. Седов (Д) 85
3000 м с/п	8.32,94	М. Романов (СА П) 84
4x100 м	40,88	А. Боговский (Д) Д. Донцов (Д) С. Полищук (ТР) В. Панов (П) 86
4x400 м	3.08,54	В. Смеричинский (П) А. Поселенов (П) С. Седов (Д) М. Бабанин (П) 83
Длина	8,46	Л. Волошин (Д) 88
Высота	2,23	А. Перевезенцев (П) 77
Тройной	17,75	Л. Волошин (Д) 91
Шест	5,65	А. Скворцов (П) 91
Диск	67,76	В. Пицальников (П) 84
Ядро	19,27	С. Коробейников (П) 83
Копье	83,32	В. Бочин (П) 84
Молот	82,24	В. Коровин (Д) 87
10-борье	8019	Н. Лесной (Д) 86
Ходьба		
20 км	1:19.52	Е. Евсюков (П) 80
50 км	3:42.04,0	Е. Евсюков (П) 85

ЖЕНЩИНЫ

100 м	11,21	С. Червякова (Д) 88
200 м	22,63	С. Червякова (Д) 85
400 м	50,91	Л. Чернова (ТР) 83
800 м	1.56,78	Л. Борисова (П) 84
1500 м	4.01,4	Л. Брагина (Д) 72
3000 м	8.27,12	Л. Брагина (Д) 76
100 м с/б	12,26	Л. Нарожиленко (Д) 92
400 м с/б	54,14	Е. Фесенко (П) 83
4x100 м	44,98	С. Морарь (СА) Е. Чичерова (Д) С. Зуева (Д) 83 Т. Проскуракова (Д)
4x400 м	3.27,17	С. Зуева (Д) Л. Чернова (ТР) Л. Борисова (П) Е. Фесенко (П) 83
5000 м	15.48,6	М. Максимова (СА) 82
10 000 м	33.50,4	Т. Ратегова (ТР) 81
Марафон	2:43.17	Т. Ратегова (ТР) 82
Длина	7,04	Т. Проскуракова (Д) 83
Тройной	14,79	И. Мушаилова (П) 93
Высота	1,92	И. Бугкус (П) 88
Шест	3,80	Г. Енаваренко (П) 93
Диск	71,30	Л. Короткевич (Д) 92
Ядро	19,20	Г. Кукуль (П) 87
Копье	60,48	Н. Шиколенко (П) 83
Семиборье	6232	С. Дробязко (П) 91
Ходьба 5 км	22.11,0	З. Синокваева (П) 89
Ходьба 10 км	45.24,0	З. Синокваева (П) 88
Ходьба 20 км	1:36.47	О. Осыко (П) 88

МОНОЛОГ СЕЛЬСКОГО ТРЕНЕРА

Сегодня трудно
работать и в городе,
и в селе

Легкую атлетику люблю и остаюсь предан ей уже не одно десятилетие. Найти талантливого мальчишку, научить его бегать и довести до мастерских высот - что может быть интереснее и увлекательнее. Помню, с каким желанием ехали мы из Сибири, где я в свое время работал в сельской школе, на беговые соревнования на призы журнала «Легкая атлетика» куда-нибудь в Курск или Гулькевичи. К этому стоило готовиться целый год, и мы готовились. Кстати, сейчас очень не хватает соревнований как раз типа тех, что проводил журнал «Легкая атлетика» и тогдашний «Урожай», разыскивая в отдаленных сельских школах талантливых бегунов. Ведь именно на призах журнала была «открыта» будущая олимпийская чемпионка Ольга Бондаренко.

В Сибири было сложнее тренироваться, хотелось получить лучшие условия, вот почему я и остановил свой выбор на теплой гостеприимной Кубани, поселившись в Кореновске. Но, как оказалось, беды сельской легкой атлетики практически одинаковы и в холодной Сибири, и на теплом юге.

Отделение легкой атлетики в кореновской ДЮСШ было открыто в 1981 г. Прошло 12 лет, но до сих пор никакой спортивной базы у школы как не было, так и нет. В зал общеобразовательной школы не пускают, потому что школа двухсменная, здесь работают свои собственные секции да плюс ко всему пошла тенденция сдавать в вечернее время залы в аренду богатым любителям «размяться». Может, это и хорошо - люди должны, конечно, иметь возможность заниматься здоровьем. Но, я считаю, не в ущерб детям и детскому спорту. Вот и получается, что практически круглый год мы занимаемся на свежем воздухе.

Как ни странно, но в последнее время и на селе удержать ребят в школе трудно: как и у городских, у них появилось много соблазнов да вот плюс к этому отсутствие приличного стадиона, зала. Раньше хоть ребят привлекали кроссовки и спортивная форма, которые им могла выдать школа. А теперь ведь мы ничего практически не получаем. Шиповок в группах - одна пара на 5-10 человек. Поэтому ребята бросают занятия, до выпуска приходят лишь единицы.

Проблемы не только с учениками, проблемы и с тренерами. Зарплата у нас по-прежнему ниже, чем у учителей физкультуры, отпуск меньше. Многие согласны работать по совместительству, но совместитель, как известно, он и есть совместитель, больших лавров он не ищет.

Есть и свои сугубо сельские «прелести» - сельхозработы каждую осень. Они практически обрывают наш спортивный сезон, потому что ни выездов из-за них, ни тренировок.

Хоть школа небольшая, хоть вот столько трудностей, о которых я с болью поведал, но все же она живет и делает, как ни странно, успехи. Рекорды школы у девушек - на уровне первого спортивного разряда и даже кандидата в мастера спорта, у ребят - первого разряда. Но мы успешно выступаем, многие воспитанники становились призерами и победителями краевых и республиканских соревнований. А лучшая среди них - Ирина Ягодина - уже в составе сборной России выступала на чемпионате мира по марафону, стала бронзовым призером чемпионата мира по бегу по шоссе.

В.ЗЛОБИН,
председатель Кореновского
райспорткомитета, тренер ДЮСШ,
член президиума краевой
федерации легкой атлетики

КУБАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ

● Начиная с 1985 г. в крае проводятся традиционные легкоатлетические соревнования на призы олимпийской чемпионки Людмилы Брагиной.

● Каждый год на Кубани традиционно определяется десятка сильнейших спортсменов, и каждый год в ней обязательно присутствуют легкоатлеты. В 1991 г. лучшей спортсменкой края была признана Людмила Нарожиленко, в прошлом году - Леонид Волошин. В нынешнем году кандидатом на звание лучшего претендует серебряный призер стuttgartского чемпионата мира в метании диска Дмитрий Шевченко.

● Три кубанских легкоатлета были награждены правительственными наградами. Орденом «Трудового Красного Знамени» награждены Людмила Брагина и одна из лучших прыгуньей в длину страны середины пятидесятых годов, одна из первых мастеров спорта на Кубани Нина Протченко, медалью «За трудовую доблесть» - первая чемпионка мира в беге на 400 м с/б Екатерина Грунь-Фесенко.



ПЕРВЫЙ В КРАЕ - ВТОРОЙ В МИРЕ

В нынешнем году лучшим спортсменом Кубани наверняка будет признан метатель диска из краевого центра Дмитрий Шевченко. К этому он шел последние годы. В 1991 г. на чемпионате мира в Токио он был седьмым, на Олимпиаде в Барселоне через год попал в сборную команду и занял восьмое место, и это где-то было вполне закономерно, потому что в том олимпийском году в списках лучших в мире Шевченко занял седьмую строчку, хотя покажи он свой лучший результат - и был бы чемпионом. В Штутгарте он был уже вторым.

Но Дмитрий не был огорчен ни восьмым местом в Барселоне, ни вторым в Штутгарте. «Впереди еще большая спортивная жизнь, и всего можно достичь, если подходить ко всему с умом и со знанием дела». С умом у Димы все в порядке, а знаний каждый прожитый в большом спорте год дает все больше.

Штутгартский старт безоговорочно поставил Дмитрия в ряд сильнейших дискоболов мира. Об этом однозначно сказал на пресс-конференции после завершения состязаний чемпион мира Ларс Ридель. На вопрос, кого из соперников вы будете опасаться в ближайшие годы, он ответил: «Шевченко».

Такое признание ко многому обязывает, и потрудиться Дмитрию предстоит много. Тем более, что будущий сезон обещает быть насыщенным: состоится чемпионат Европы в Хельсинки и, кроме того, в метании диска будет разыгран «Гранпри».

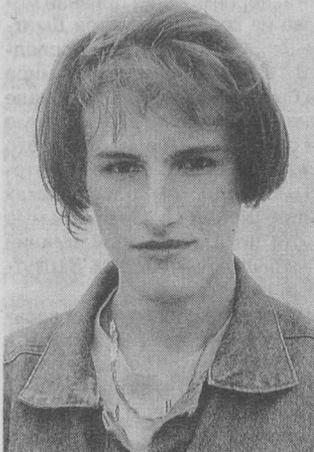
Новый 1994 год Дмитрий Шевченко встретит в новой квартире, которую получил, наконец, после многих лет скитаний от родителей к бабушке, от бабушки - в гостиницу. Тренироваться же будет на своем любимом динамовском стадионе в центре Краснодара. Пожелаем ему успеха.

Материалы рубрики
«По России: Кубань»
подготовлены А.Шедченко



**ПЕРВЫЕ
НОМЕРА**

СЛЕД НА ПЕСКЕ



В этом году только в одном виде легкой атлетики российским спортсменам удалось установить мировые рекорды и среди взрослых, и среди юниоров - в тройном прыжке у женщин. Причем и Анна Вирюкова, и Елена Лысак установили их на крупнейших соревнованиях сезона - Анна на чемпионате мира в Штутгарте улетела на 15,09, а Елена на чемпионате Европы среди юниоров в Сан-Себастьяне прыгнула на 13,86. Поэтому в этом номере журнала рассказ об обеих чемпионках и рекордсменках, к тому же фотография Анны Вирюковой на обложке журнала. Фото Лены Лысак пока только в «Эстафете». Надеемся, что только «пока»...

Впервые я увидела ее в автобусе, когда в прошлом году юниорская сборная ездил на матч в Италию. После долгой дороги по Европе (а ехали мы от Бреста до Пизы) Лена выиграла в Сан-Джулиано матч в тройном прыжке и была 2-й в длине.

К сожалению, поездка настолько вымотала Лену, что она не сумела попасть на чемпионат мира в Сеул, хотя ее лучший результат в тройном 13,43 в 1992 году выше на 1 см, чем результат серебряного призера чемпионата мира. Но... Судьба распорядилась иначе. И спорт есть спорт. Тем более,

что в прошлом году она была на два года моложе тех, кто выступал в Сеуле.

По результатам 1992 года она была лучшей в своем возрасте в тройном прыжке и 2-я в длине. А это значило, что на Лену возлагались определенные надежды на 1993 год.

В конце прошлого года она вместе с одним из своих тренеров Вадимом Годлевским переехала в Брянск. Уехали из Узбекистана, потому что там уже начали скальзаться национальные вопросы - отделение, самостоятельность, выдвигание «своих». Ее даже не наградили, как лучшую юниорку Узбекистана, на торжественной церемонии на стадионе. Других (вторых, третьих) награждали, а ее «забыли». Все это только подстегнуло их уехать в Брянск, куда их пригласили. Конечно, есть определенные трудности - в Ташкенте осталась Маргарита Георгиевна Воробьева - первый и нынешний тренер Лены. Остались родные - мама и папа. Но в Брянске их приняли настолько хорошо, что это компенсировало все потери.

И поэтому несколько раз и от Лены, и от Вадима я слышала слова благодарности Е.П. Сняеву, директору общества «Динамо», который принял их и делает все возможное для них. Вот только один факт - специально для Лены он распорядился практически за его счет сделать специальную дорожку для тройного.

Все это я узнала, когда Лена и Вадим пришли к нам в редакцию по моей просьбе. Они были очень уставшие, и Лена часто повторяла: «Скорее бы на самолет и домой». Да, Ташкент по-прежнему остался домом, как наверное для любого человека город, в котором прошло детство.

- Ты очень устала от этого сезона?
- Очень. И если бы нам не дали возможность отдохнуть после всего в Сочи, я, наверное, сорвалась бы. Но я люблю тренироваться, люблю соревноваться и поэтому усталость проходит после небольшого отдыха.

Кто-то может подумать, откуда у 18-летней девушки может быть усталость. Но Лена в спорте с 6 лет (анималась спортивной гимнастикой и в 10 имела II взрослый разряд). Потом пришла на стадион, где тренировались легкоатлеты, и осталась. Однажды увидела, как прыгают в длину девочки и тоже попробовала. Ее увидела Маргарита Георгиевна и забрала к себе в секцию.

- Бегать, прыгать, просто двигаться было твоей потребностью? - спросила я Лену.

ЕЛЕНА ЛЫСАК Чемпионка Европы среди юниоров

Брянск, Динамо

Родилась 19 октября 1975 г. в Ташкенте Рост 174 см, масса 56 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1986 г. Студентка 4 курса УОР.

Тренеры: с 1986 г. Воробьева М.Г., с 1989 г. - Годлевский В.Е.

Впервые выполнила норматив мс в 1992 г. на УОР (Брянск);

Лучшие результаты: 100 м с/б 13,9 (92), 200 м 25,2 (90)

Тройной Длина

1988 (13)	5,79
1989 (14)	5,83
1990 (15)	5,97
1991 (16)	13,22 6,21
1992 (17)	13,43 6,20 6,53в
1993 (18)	13,86 6,40

1991: ЧСюн (Запорожье) 5,93 (4), ЧУзб (Ташкент) 13,22 (вк), ЧСюн (Дзержинск) 6,21 (1), 12,83 (1), Трю(Белая Церковь) 5,96 (26), 12,57 (31), ДЮСШ (Тольятти) 5,86 (6)

1992: ЧСюн (Липецк) 13,30 (1), 6,20 (2), ЧСюн (Запорожье) 5,99 (3), 12,91 (4), УОР (Бровары) 12,47 (2), Знамя (Москва) 5,97 (13), 12,92 (8), КФСш (Дзержинск) 6,53 (1), 13,43 (1), СНГ-Германия ю (Москва) 6,17 (2), 13,44 (1), Италия-Великобритания-СНГ ю (Сан-Джулиано) 6,12 (2), 13,16 (1), ЧСюн (Брянск) 13,32 (4) 1993: ЧРос ю (Волгоград) 5,76 (9), РУОР (Ростов) 6,03 (1), 13,07 (1), ЧРос ю (Владимир) 6,38 (2), 13,77 (1), ЧЕю (Сан-Себастьян) 6,40 (4), 13,86 (1), Молодежная олимпиада (Дзержинск) 6,31 (3), 13,74 (1)

- Меня с детства очень трудно было загнать домой, я ни минуты не могла сидеть спокойно. Очень шустрая была, - смеется Лена.

Ее подвижность и естественная быстрота, гибкость и координированность, как природная, так и приобретенная в гимнастике, конечно, помогли ей в легкой атлетике. Один раз в зимнем чемпионате Узбекистана она выиграла сразу 4 вида - оба прыжка

(тройной и длину), гладкий спринт (60 м) и 60 м с/б.

Как пришла к тройному прыжку? Просто попробовала в 1991 году. Стало получаться, но Маргарита Георгиевна не хотела, чтобы Лена раньше времени стала получать такие серьезные нагрузки, считала, что и спина у Лены слабая, да и рано еще. Но сын Маргариты Георгиевны Вадим Годлевский, которого она сама тренировала в тройном прыжке, начал заниматься с Леной именно тройным и стал, таким образом, ее вторым тренером. В Брянске они сейчас вместе. Конечно, и оба тренера и сама Лена понимают, что трудно совмещать оба вида. Но длина по-прежнему остается, как считают многие прыгуны, более престижным видом и поэтому хочется прыгать в длину, хотя тройной постепенно становится более любимым - Лену привлекает сложность самого прыжка.

- Конечно, спорт для меня сейчас - это все. Понимать я это стала, правда, только совсем недавно, когда пришла первая настоящая победа в Сан-Себастьяне.

- Говорят, что тебя там очень подерживала испанская публика.

- Да. Сначала я никак не могла привыкнуть к аплодисментам и крикам поддержки, они мне даже мешали, но потом поняла, что люди делают это искренне и желают мои победы, и это дало мне новые силы.

- Ты была готова к победе? Ведь были девочки старше тебя на год, для которых это выступление в юниорах было последним, и они, конечно же, хотели победить...

- Меня тренеры настраивали на победу, причем с мировым рекордом.

- Сколько же тебе планировали? - 14 метров. Так что я немножко недобрала, - поскромничала Лена.

- А ты чувствуешь себя в соревнованиях лидером?

- Нет. Просто делаю конкретные соревнования. Наблюдают за прыжками соперниц, стараюсь думать.

Судя по победам, которые Лена одержала в этом году - а она не проиграла ни одного юниорского соревнования в тройном прыжке и выиграла молодежную Олимпиаду России, где были прыгуны 1971 года рождения и моложе - она все делала правильно. По крайней мере об этом говорят результаты соревнований.

Но главное, что она выиграла чемпионат Европы среди юниоров с мировым рекордом. Вот так выглядят ее победная и рекордная серия прыжков - 13,51-13,21-13,52-13,78-13,83-

13,86 (!). Ни одного заступа, а последние три прыжка просто один в один хороши. Кстати, ее самые удачные прыжки приходится на пятую попытку, а в данном случае и на шестую тоже.

От удачных попыток соперниц Лена не теряет, наоборот «заводит» ее. Раньше, правда, было не так. Были и слезы, но не на людях, а в одиночку. Что ж, это тоже говорит о характере.

Практически во всех соревнованиях Лена прыгает и тройным и в длину. Так ей планируют и следующий год. На Европе, кстати, она в длину была четвертой. Выступала в этом сезоне она и среди взрослых.

- На тебя не дают авторитеты?

- Нет. Просто я понимаю, что мой черед еще не пришел и надо делать каждому свое дело и в свое время. «Логично», - подумала я после этого ответа и поняла, что Лена человек серьезный и думающий.

Что на будущий год?

Естественно, победить на чемпионате мира среди юниоров в Лиссабоне в тройном прыжке и быть в призерах в прыжке в длину. И еще - установить новый мировой рекорд и такой, чтобы подольше его не превышали. Короче - оставить после себя след... Так они мне сказали - Лена Лысак и Вадим Годлевский. Пожелаем им удачи. И молодой спортсменке, и молодому тренеру.

Л.ВОЛОШИНА

МЫ
СОРЕВНУЕМСЯ

ПЕРВАЯ МОЛОДЕЖНАЯ

В «Эстафете» мы в основном рассказываем о юношах и юниорах. Но не можем забывать и тех, кто отошел к этому возрасту в недавнем прошлом. В этом году молодежь (легкоатлеты 1971 года рождения и моложе), конечно, выступала на соревнованиях среди взрослых, но было для них и два своих соревнования - это матч Германия-Россия-Великобритания, который проходил в Москве в конце июля, и Молодежная олимпиада, проходившая в конце августа в Дарджилинге.

Молодежная олимпиада проходила в России впервые. И интерес был к ней большой, ведь это своеобразный смотр сил к следующей Олимпиаде в Атланти. Эти соревнования помогают искать резервы в разных территориях России. Всего было около 700 участников, объединенных в 50 команд: 18 мастеров спорта международного класса, 202 мастера спорта и 392 кандидата в мастера спорта. Золотыми медалями были награждены спортсмены 20 территорий: Екатеринбург - 6, Волгоград - 5, Москва и Санкт-Петербург - по 4, Пермь, Нижний Новгород и Чувашия - по 3.

Вообще же медали увезли спортсмены 38 команд: Екатеринбург и Санкт-Петербург - по 13, Москва - 10, Пермь - 9, Волгоград - 8, Нижний Новгород - 7.

Результаты были, к сожалению, невысокие. Конечно, сказалось, что это был конец сезона, что основные соревнования, на которые планировался пик спортивной формы для многих спортсменов уже прошел, а многие просто устали. Нормативы мскм были показаны только 4 спортсменами, мс - 68, кмс - 201. Только 6 новых мастеров спорта появилось на этих соревнованиях.

Выяснилось, что наиболее популярные виды у мужчин - это гладкий спринт и бег на 800 и 1500 м, а менее популярны, где набралось всего по 8 участников и это толкание ядра, метание диска и 10-борье. У женщин картина почти та же - больше всего участников в беге на 100, 200, 800 и 1500 м, меньше (и значительно) в технических видах (в толкании ядра их было только 5).

Нет ни одного результата мастера спорта у мужчин в средних бегах (несмотря на их популярность), в стипльчезе, метании диска и копья, у женщин в беге на 1500, 3000 и 10 000 м и толкании ядра. Все это о многом заставляет задуматься.

СОРЕВНОВАНИЯ
ДЛЯ ТЕБЯ

УДАЧНЫЙ ДЕБЮТ

В Европе уже в шестнадцатый раз прошел чемпионат Европы среди юниоров для клубных команд. Только однажды - в 1991 году - в них принимали участие советские спортсмены -

это была команда школы братьев Знаменских из Москвы, которая заняла тогда 8-е место. У нас не очень обращали внимание на эти соревнования, хотя среди европейских стран они пользуются популярностью. На этот раз в чемпионате участвовали и команды - клубы от России. В Антверпене (Бельгия) соревновались мужские команды, и Россию представляла московская СДЮШОР № 10, а в Целле (Словения) женские - от нас выступала команда школы «Орленок» из Санкт-Петербурга.

Соревнования проводятся по кубковой системе. От команды в каждом виде участвует по одному спортсмену. Мужской команде школы № 10 (директор А.Григорин) повезло. Их школа входит в московское городское физкультурно-спортивное объединение (генеральный директор Л.Кофман) и к поездке своих воспитанников там отнеслись очень серьезно. У ребят было несколько сборов, им выдали экипировку фирмы «Алдидас», которой позавидовали даже члены юниорской сборной, летели они в Антверпен самолетом и выглядели на уровне. Скажу сразу - команда сильная, имеет член сборной России среди юниоров. К соревнованиям этим готовились в этой школе давно. Они и победили.

Как мне сказали, главным соперниками они считали англичан, но оказалось, что опасаться следует команде из Польши. Всего было 17 команд. Наши заняли 4 первых, 7 вторых и 1 третье места, что и решило исход борьбы. Хотя сами понимаете в командной борьбе никогда нельзя до окончания последнего вида быть уверенными в победе - важно выступление каждого и не дай Бог получить «баранку». Так что 1 очко Михаила Коровина в метании копья тоже было нужно. Ему пришлось делать не свой вид, так как не было в команде копье-метателя, а в метании диска он занял второе место.

Погода в день соревнований была, мягко говоря, не подходящей - дождь, холод. Юра Елисеев приземляясь на маты после прыжка с шестом просто уходил под воду, а потом с фонтаном брызг пружины выталкивали его наверх. После победы с результатом 5,30 он даже заказал 5,60, но тренеры его не пустили. Кстати, из-за того, что соревнования в прыжке с шестом задерживались, Юра, заявленный в эстафете 4x400 м, не смог в ней участвовать - и Косте Демину пришлось бежать эстафету 4x400 м после того, как он пробежал 200 м и этап в эстафете 4x100 м. Именно это, конечно,

повлияло на его выступление - за 150 м до конца своего этапа у него свело ногу и он допрыгал буквально на одной ноге. При этом ребята заняли 2-е место! Так что вы, надеюсь, понимаете чего стоят эти очки.

В итоге команда России победила - 276 очков, у команды Польши 251,5, Испании - 200,5. Наша команда завоевала право как победительница приехать на следующий год без отбора в своей стране, хотя они уже это право имеют.

Теперь о соревнованиях среди женских клубных команд. Они проходили в Словении. От России в них участвовала команда школы «Орленок» Октябрьского района Санкт-Петербурга (директор М.Гусев). Девочкам было труднее, потому что они ехали из Петербурга на автобусе и, конечно, устали. Хотя никто в этом не признавался, да и не хотелось, уж очень красивой была дорога, хоть и утомительной. Но все равно они благодарны отделу народного образования своего района, которым заведует В.И.Сахарова, за то, что им дали возможность поехать на эти соревнования (12 млн.рублей выделило РОНО, и девочки их, конечно же, отработали сполна). После трудной дороги соревноваться на следующий день - это нелегко. Но они сумели занять 2-е место (218 очков). На 1-м месте команда Украины (238 очков), на 3-м - Словения (211).

У «Орленка» одно первое место - его завоевала Люда Вороничева (1977 г.р.) в беге на 1500 м, четыре вторых - это Климова Настя (400 м), Вичикова Света (100 м с/б), Люда Мельникова (тройной) и команда в эстафете 4x400 м, и три третьих места.

Очень хочется надеяться, что на будущий год и для команды СДЮШОР № 10, и для команды «Орленка» найдутся средства для поездки на очередной чемпионат Европы среди клубов.

А командам других школ хочется пожелать настойчивости. Ищите спонсоров, помогайте своим тренерам и педагогам убедить взрослых, что от того, будете вы выступать на международных стартах или нет, зависит не только ваше будущее, но и престиж ваших школ, вашего города. Надеюсь, что придет помощь и от Всероссийской федерации легкой атлетики, и от Комитета по физической культуре. Это тоже в их интересах. Ведь будущие победы взрослых легкоатлетов зависят от того, как развивается юношеский спорт.

ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС АНИ БИРЮКОВОЙ



● Бывают случаи, когда даже специалисты по сердечным болезням «попадают» в прединфарктное состояние. Именно так чувствовала себя заведующая кардиологическим отделением городской больницы в подмосковной Ивanteeвке Ольга Михайловна Деревянкина вечером 21 августа. В этот день, как назло, ни «Останкино», ни Российское телевидение не вело передач из Штутгарта с Ю чемпионата мира по легкой атлетике. И сердце матери томила тревожная неопределенность: как там дочь?..

А в это время Анна Бирюкова (в девичестве Деревянкина) выходила в прыжковый сектор штутгартского «Готлиб Даймлер Стадиона», чтобы вести борьбу за медали в тройном прыжке. Можно назвать это двойным дебютом. Сами соревнования женщин в тройном прыжке дебютировали на чемпионате мира и для Анны участие в столь крупном международном состязании тоже было первым.

Это, конечно, не значит, что Бирюкову можно было причислить к робким новичкам, которых немало было в Штутгарте. За плечами Ани и много лет выступлений, и призовые места на чемпионате СССР и России, и второй результат в мире в сезоне 1993 года. Она пробилась в команду России, к слову сказать, тоже дебютантки чемпионата мира, сразу в двух видах: в прыжках в длину и в тройном прыжке.

В прыжке в длину Аня выступила неудачно: не выполнила квалификационного норматива, но не была этим особо расстроена. Понимала, что там медали «не светит» и настраивалась на главное - на тройной. А сам факт выступления в прыжке в длину, безусловно, был положительным: предстартовое волнение, вполне объяснимое рангом соревнований и переполненным стадионом (для наших такая редкость!), у нее было значительно меньшим, чем у подруг. И когда уже во второй попытке Аня установила личный рекорд - 14,77, причем сделала это с завидной легкостью, всем стало ясно, что вопрос о победительнице решен. Ясно это стало и самой Бирюковой, и поэтому очередной прыжок она выполнила свободно и уверенно, как и подобает чемпионке мира. Прыжок получился на славу - мировой рекорд 15,09!

...А в доме в Ивanteeвке все ждали вести из Штутгарта. И она пришла из «Останкино», но не с экрана телевизора: отец второй российской прыгуньи Иоланды Чен, завоевавшей серебряную медаль, пользуясь журналистской привилегией видел состязания в прямой трансляции на студии и по телефону передал в Ивanteeвку весть о победе Ани. Так сердечное волнение было ликвидировано без всяких лекарств!

РОССИЙСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ. А ЗАВТРА?

ХОТЯ ГОВОРЯТ, ЧТО «СПОРТ ВНЕ ПОЛИТИКИ», НО ИМЕННО ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПЕРТУРБАЦИИ РАЗДЕЛИЛИ (МОЖЕТ ТОЧНЕЕ СКАЗАТЬ - РАЗВАЛИЛИ?) СОВЕТСКУЮ ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ. РАЗОШЛИСЬ ПО РАЗНЫМ КРАЯМ РЕКОРДЫ СССР, РАСПАЛАСЬ ЕДИНАЯ ОРГАНИЗАЦИОННАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ КВАЛИФИКАЦИЙ, ИСЧЕЗЛИ ТРАДИЦИИ, ШКОЛЫ, СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ. И ТЕПЕРЬ УЖЕ КАЗАХАМ И УКРАИНЦАМ, ЭСТОНЦАМ И БЕЛОРУСАМ, ГРУЗИНАМ И ЛИТОВЦАМ ПРИДЕТСЯ ОТСТАИВАТЬ СВОИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ, ДОКАЗЫВАТЬ ПРЕИМУЩЕСТВА СОБСТВЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (ЕСЛИ ЭТИ ПРЕИМУЩЕСТВА ИМЕЮТСЯ...) САМОСТОЯТЕЛЬНО.

● Все сказанное в полной мере относится и к российской легкой атлетике, которая уже в этом году доказала свою жизнеспособность на зимнем чемпионате мира и на Кубке Европы, где легкоатлеты Российской Федерации вышли победителями. Конечно, в основе этих побед лежат традиции формирования и развития высшего спортивного мастерства легкоатлетов, заложенные много лет назад и реализованные сейчас. Но не все виды легкой атлетики развивались одинаково даже в СССР. Были дисциплины традиционно благополучные (например, метание молота), виды, развивающиеся с переменным успехом (скажем, прыжки в высоту у мужчин и женщин), а были виды, которые не одно десятилетие вызывали только огорчение и досаду. Такое «моделирование» еще более справедли-

во для российской легкой атлетики: ведь в основе различного развития отдельных видов лежат и различные специфические характеристики, факторы и причины.

Анализ развития различных видов современной легкой атлетики, очевидно, целесообразно начать с момента выхода советских спортсменов на международную арену в 1946 г. Поскольку многие ведущие тренеры, специалисты, и сейчас еще задающие определенный методический тон, начинали свою спортивную карьеру именно в тот период. Они сами и их ученики побеждали и становились призерами крупнейших спортивных состязаний, устанавливали мировые, европейские и другие рекорды. Их спортивный опыт, теоретические обобщения и научно-практические основы спортивной тренировки изложены в учебниках, различных пособиях, монографиях, брошюрах, отдельных книгах, сборниках и других изданиях. За это же время в институтах физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических институтов, в Школе тренеров обучались и были подготовлены практически все тренерские кадры, которые затем создавали и развивали советскую школу легкой атлетики, прошедшую за 45 лет испытания на 9 олимпиадах, 3 чемпионатах мира, 13 чемпионатах Европы и многих других крупных международных соревнованиях (имеются в виду лишь летние старты).

● Как бы нам того ни хотелось, но говорить о создании и успехах отечественной школы спринтерского бега, пожалуй, не приходится. И в этом нас убеждают достижения советских и российских бегунов, «успешность» выступлений которых напоминает своеобразную «пилу» (под «успешностью» мы понимаем: а) завоевание призовых мест на крупнейших соревнованиях; б) достижение высших спортивных результатов сезона на главных соревнованиях; в) установление новых мировых и европейских рекордов).

Весьма значимые достижения были лишь в раннем периоде: победа на чемпионате Европы Н. Каракулова, 5-е место в олимпийском финале В. Сухарева и ... почти 20 лет (вплоть до «эры» В. Борзова) практически никакого влияния на мировой спринтерский бег советские спринтеры не оказывали. Но в то же время отметим довольно устойчивые успехи в эстафетном беге 4x100 м.

Выдающиеся достижения В. Борзова, который вывел наш спринт на передовые рубежи в мире в конце 60-х - начале 70-х годов, не были затем поддержаны его коллегами. Да и в списках рекордсменов мира наших спортсменов за всю «регистрируемую» историю бега на короткие дистанции не было...

Таблица 1
Динамика мировых результатов в беге на 100 м (мужчины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	10,1	10,2	10,3	10,4
1972	9,9	10,1	10,2	10,3
1982	10,0	10,15	10,20	10,32
1992	9,93	10,07	10,14	10,24

Таблица 2
Динамика мировых результатов в беге на 200 м (мужчины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	20,4	20,7	20,8	21,0
1972	20,0	20,4	20,6	20,7
1982	20,15	20,39	20,47	20,74
1992	19,73	20,15	20,27	20,57

В настоящее время результаты 10,03 в беге на 100 м и 20,00 на 200 м, оставшиеся как рекорды СССР, числятся за Украиной. Если же спроецировать рекорды России (100 м - 10,13 А. Прокофьева в 1980 г. и В. Крылова в 1988 г.; 200 м - 20,23 В. Крылова в 1987 г.) и достижения наших бегунов в 1993 г. на матрицу табл. 1 и 2, то можно увидеть истинное место российского спринта на мировой шкале.

Место это завидным никак не назовешь. И если мы не хотим оставаться в аутсайдерах и далее, то, на наш взгляд, российский тренерам необходимо, собравшись вместе, объединить свои знания и усилия в создании собственной концепции и программы развития мужского спринта, позаимствовав, возможно, в чем-то опыт работы тренеров-специалистов в женском беге на короткие дистанции, чьи успехи выглядят более весомо.

В женском спринте совладелицами мировых рекордов в свое время были В. Крепкина (100 м - 11,3 в 1958 г.), Л. Самотесова (11,1 в 1968 г.), М. Иткина (220 я - 23,6 в 1956 г.) и советские команды в эстафетном беге 4x100 м (6 поправок в мировые рекорды). Выступления Л. Кондратьевой, Л. Маслаковой,

Н.Бочиной, И.Приваловой на Олимпийских играх и чемпионатах Европы свидетельствуют о более стабильном положении женского спринта. Однако стабильность эта весьма хрупкая (табл. 3 и 4).

Специфика спринтерского бега такова, что улучшение высшего достижения на 0,01 - событие. В этом отношении женские рекорды России в спринте вполне современны (10,82 и 21,93. И.Приваловой в 1992 г.)

К группе коротких дистанций относятся и бег на 400 м, успешность выступлений на которой в несколько меньшей, чем в спринте, степени обусловлена врожденными, генетически детерминированными факторами, но в значительной мере обеспечивается факторами специально тренируемыми.

После весьма успешных выступлений А.Игнатъева в середине 50-х гг. и до 1980 г. в беге на 400 м у мужчин - сплошной провал. Но Олимпийские игры в Москве принесли нашим спортсменам звание чемпиона (В.Маркин - 44,60) в беге на 400 м и победу в эстафете 4x400 м. Чемпионат мира 1983 г. показал, что успех не был случайным. В это время и состав участников подобрался соответствующий, и методика тренировки была предложена несколько иная, чем это было ранее (кстати, этот опыт был широко использован в подготовке конькобежцев-спринтеров, спринтеров-пловцов и в других видах спорта). Но на этом успехи закончились, и сейчас результаты быстрее 46,00 спортсмены показывают лишь «по праздникам», а рекорд России застрял на уровне восьмидесятого года. Правда, в эстафетном беге новое поколение бегунов смогло улучшить рекорд России до 3.00,75.

Со времени включения бега на 400 м у женщин в программу соревнований ИААФ рекордсменками мира были М.Иткина и эстафетные команды разных времен. Успехи на Олимпийских играх и чемпионатах мира и Европы были более внушительными, чем достижения мужчин. Но рекорды России (49,11 - О.Назаровой в 1988 г. и 3.24,70 - сборной Ленинграда в 1986 г.) заметно уступают мировым и европейским.

● Бег на 800 и 1500 м у мужчин оставляет, пожалуй, самое удручающее впечатление. За исключением эпизодически успешных выступлений (Е.Аржанова в 1970-1972 г. и Н.Кирова в 1980 г.) эти виды легкой атлетики следует считать весьма неблагоприятными. Подчеркивает это и сравнение рекордов России и мира: 1.44,10 и 1.41,73. Лучший результат в России в 1992 г. - 1.45,68 (В.Землянский). В беге на 1500 м рекорд России - 3.34,49, а рекорд мира - 3.28,86. Лучший результат России в 1992 г. - 3.37,04 (А.Логинов).

Таблица 3
Динамика мировых результатов в беге на 100 м (женщины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	11,4	11,6	11,7	11,9
1972	11,07	11,2	11,3	11,4
1982	10,88	11,14	11,28	11,43
1992	10,80	11,07	11,15	11,32

Таблица 4
Динамика мировых результатов в беге на 200 м (женщины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	23,3	23,8	24,2	24,5
1972	22,40	22,96	23,11	23,6
1982	21,76	22,39	22,91	23,23
1992	21,72	22,4	22,60	23,06

Таблица 5
Динамика мировых результатов в беге на 400 м

Год	Мужчины			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	45,5	45,9	46,3	46,7
1972	44,1	45,1	45,4	46,1
1982	44,68	45,09	45,46	45,89
1992	43,50	44,52	44,95	45,50
Год	Женщины			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	51,9	54,8	55,7	56,8
1972	51,08	51,91	52,3	53,4
1982	48,16	50,63	51,18	52,08
1992	48,83	50,30	50,89	51,88

Таблица 6
Динамика мировых результатов в беге на средние дистанции (мужчины)

Год	800 м			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	1.44,3	1.47,4	1.48,1	1.48,9
1972	1.44,3	1.45,6	1.46,4	1.47,3
1982	1.44,45	1.45,05	1.45,44	1.46,50
1992	1.42,80	1.44,33	1.45,15	1.46,03
Год	1500 м			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	3.38,3	3.41,7	3.43,0	3.45,1
1972	3.36,33	3.38,3	3.38,9	3.40,2
1982	3.32,12	3.34,40	3.37,02	3.38,88
1992	3.28,86	3.33,80	3.35,27	3.37,71

Таблица 7
Динамика мировых результатов в беге на 5000 и 10 000 м (мужчины)

Год	5000 м			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	13.38,4	13.36,4	13.57,2	14.06,8
1972	13.13,0	13.27,4	13.32,4	13.39,6
1982	13.00,41	13.12,91	13.19,62	13.30,88
1987	12.58,39	13.17,44	13.22,37	13.28,62
1992	13.00,93	13.10,47	13.15,67	13.25,15
Год	10 000 м			
	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	28.18,2	29.04,8	29.22,0	29.39,0
1972	27.38,35	28.07,8	28.18,8	29.39,4
1982	27.22,95	27.38,10	28.01,00	28.17,71
1992	27.14,26	27.45,46	27.52,03	28.06,86

Также сильно отстают современные рекорды России в беге на длинные дистанции: 5000 м - 13.11,99 и 12.58,39. Лучший результат в России в 1992 г. - 13.21,78.

Но интересно вспомнить, что еще в 1957 г. В.Куц установил мировой рекорд, преодолев эту дистанцию за 13.35,0. В 1956 г. тот же В.Куц пробежал 10 000 м за 28.30,4, а в 1962 г. П.Болотников довел рекорд мира до 28.18,2. Эти спортсмены добились для нашей легкой атлетики на Олимпийских играх 3 золотые медали. А затем и до настоящего времени - провал. И пока не виден выход из этого тупика. А в мире? В начале написания этой статьи мы ориентировались на мировой рекорд в беге на 10 000 м А.Барриоса (Мексика) - 27.08,23. Но Р.Челимо из Кении внес свою поправку в мировой рекорд, преодолев дистанцию за 27.07,91. И не успели специалисты оценить достижение одного кенийца, как пришло новое сообщение: Д.Ондиеки (Кения) улучшил результат своего соотечественника, пробежав 25 кругов по стадиону за 26.58,38. На фоне этих «рекордных» процессов высшее достижение России 27.55,17 (В.Абрамов, 1984) выглядит более чем скромно...

Здесь необходимо со всей определенностью сказать: в эпоху В.Куца и П.Болотникова отечественная методика спортивной тренировки в беге на стайерские дистанции была самой передовой. Наши концепции подготовки стайеров изучались и перенимались лучшими тренерами и сильнейшими бегунами мира. Но где же наши преемники - последователи и разработчики новых методических концепций? На последнем чемпионате России в конфиденциальных беседах со специалистами была высказана такая мысль: не стоит «ломать копья», а надо вернуться к методике тренировки В.Куца и П.Болотникова... Что ж, мысль интересная, и заслуживает быть здесь отмеченной в связи с создавшейся ситуацией. Ведь все попытки как-то «осовременить» подготовку стайеров, сформировать методическую концепцию спортивной тренировки, придать ей хоть сколько-нибудь профессиональные очертания напоминают жалкие потуги дилетантов (только исключительность ситуации позволяет автору высказывать такие резкие, но, думается, вполне справедливые суждения).

Вот всего один факт в поддержку высказанной идеи. В книге «Бег с Лидьярдом», выпущенной в свет издательством ФИС в 1987 г., авторы А.Лидьярд и Г.Гилмор пишут (с.157): «Перед соревнованиями шведские физиологи, которые обследовали его (Д.Бедфорда - мирового рекордсмена в беге на 10 000 м. Е.Р.), проверяя уровень подготовленности, определили, что уровень потребления кислорода у него очень высок - 87 мл/мин/кг, - один из самых высоких, если вообще не самый высокий, когда либо зарегистрированный учеными». Так

вот намного раньше, чем это было сделано с Д.Бедфордом, нами (Н.И.Волков, Е.А.Разумовский) еще в 1965 г. был зафиксирован уровень максимального потребления кислорода у П.Болотникова, равный 85 мл/мин/кг, у С.Попова - 86 мл/мин/кг, что вполне определенно можно было считать своего рода мировыми рекордами (к сожалению, в силу «высокой государственной секретности» эти данные не были в то время опубликованы!). Реальные измерения максимального уровня потребления кислорода у современных российских стайеров показывают величины на порядок ниже - 68-73 мл/мин/кг.

Примерно такая же картина наблюдается и в беге на 3000 м с/п. Некогда мы - одни из сильнейших в мире, вспомним многократных призеров Олимпийских игр, чемпионов Европы и всех крупнейших международных соревнований, мировых рекордсменов В.Казанцева (1951-1952), В.Власенко (1955), С.Ржищина (1956-1958), Г.Тарана (1961), В.Дудина (1969). А в настоящее время наши стипльчезисты на мировой арене как бы и не существуют. Современный мировой рекорд - 8.02,08, а рекорд России - 8.19,38, а лучший результат 1992 г. - 8.25,65, более 3 секунд уступает результату последнего мирового рекордсмена из СССР В.Дудина (8.22,2 в 1969 г.).

С марафонским бегом «разбираться» несколько сложнее: нестандартные дистанции (имеется в виду их профиль), погодные условия и другие факторы - все это накладывает определенный отпечаток на достижения спортсменов. Выступая сравнительно успешно в отдельных пробегах, в целом российские марафонцы большими победами нас не балуют. Справедливости ради отметим, что в свое время они были обладателями высших мировых достижений - 1958 г. С.Попов преодолел 42 км 195 м за 2:15.17,0. Современное мировое достижение - 2:06.50,00 (1988 г.), а высшее достижение России - 2:09.12,00.

● Что самое удивительное: совсем по другим схемам развивался отечественный бег на средние и длинные дистанции у женщин, в списках мировых рекордсменок наши бегуны представлены наиболее полно, так же, как и в списках призеров самых крупных соревнований. Иными словами позиции российских бегуний в беге на выносливость во все времена были и остаются довольно прочными. Это и есть школа! Все те методические концепции, которые используются в подготовке российских спортсменок, с полным основанием можно считать вполне современными. Естественно, на фоне всех дополнительных мероприятий организационного, медико-биологического, психологического и другого обеспечения, которые в определенной части случаев носят далеко не вспомогательный характер. И это тоже школа!

Таблица 8

Динамика мировых результатов в беге на 3000 м с/п

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	8.32,6	8.39,6	8.43,8	8.51,1
1972	8.20,8	8.25,4	8.27,0	8.33,2
1982	8.16,17	8.21,15	8.23,94	8.31,0
1992	8.02,08	8.13,65	8.19,65	8.28,38

Таблица 9

Динамика мировых результатов в марафоне (мужчины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
1962	2:16.10	2:20.17	-	-
1972	2:10.30	2:14.12	2:15.22	2:16.57
1982	2:08.51	2:11.08	2:11.44	2:12.54
1988	2:06.50	2:08.49	2:10.19	2:11.51
1992	2:08.07	2:09.30	2:10.19	2:11.50

Таблица 10

Динамика мировых результатов в беге на 100 и 400 м с/б (женщины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
100 м с/б				
1972	12,59	12,9	13,3	13,6
1982	12,44	12,88	13,09	13,42
1987	12,25	12,80	12,91	13,22
1988	12,21	12,73	12,84	13,10
1992	12,26	12,76	12,86	13,09
400 м с/б				
1982	54,57	55,76	56,48	57,86
1991	53,11	54,88	55,51	56,71
1992	53,23	54,70	55,48	56,35

Таблица 11

Динамика мировых результатов в беге на 110 и 400 м с/б (мужчины)

Год	1-й	10-й	20-й	50-й
110 м с/б				
1962	13,3	13,9	14,1	14,3
1972	13,24	13,5	13,6	13,8
1982	13,22	13,46	13,65	13,85
1989	12,92	13,37	13,51	13,75
1992	13,04	13,33	13,45	13,63
400 м с/б				
1962	49,2	50,8	51,3	52,0
1972	47,82	49,3	49,6	50,6
1982	47,48	48,90	49,64	50,19
1992	46,78	48,60	49,10	49,85

Как ни странно, ситуация, сложившаяся в барьерном беге, весьма напоминает картину, которую мы уже отмечали в беге на выносливость. Барьерный бег наших женщин также имеет «победное лицо». А школа барьерного бега имеет солидный, почти прочный фундамент.

Советские барьристки доминировали как в беге на 80 м с/б (им принадлежали и мировые рекорды, и олимпийские, и европейские победы: М.Голубничая, Г.Гринвальд, И.Пресс, В.Корсакова), так и на более длинной - 100 м (Т.Анисимова, Н.Лебедева, В.Комисова, Л.Нарожиленко).

Так весьма впечатляюще достижения в беге на 400 м с/б на олимпийских, мировых и европейских аренах (Т.Зеленцова, А.Амбразене, М.Пономарева, Е.Фесенко, М.Степанова, Т.Ледовская), что позволяет считать этот вид легкой атлетики сравнительно благополучным.

У мужчин же традиции чемпионов Европы в коротком барьерном беге Е.Буланчика (1954 г.) и А.Михайлова (1962), как могут, поддерживали современные барьеристы - призер Игр-80 А.Пучков и участники олимпийских, мировых и европейских финалов В.Шишкин и С.Усов.

Но в целом достижения наших мастеров где-то «около сильнейших».

То же можно сказать и о беге на 400 м с/б. По пути, проложенному Ю.Литувевым, А.Юлиным, пошли в дальнейшем победители и призеры крупнейших соревнований В.Скоморохов, Е.Гавриленко, В.Архипенко, Н. и А.Васильевы и другие.

Исходя из сказанного, можно заключить, что в настоящее время наши специалисты сильно сдали свои позиции в плане методического обеспечения системы подготовки бегунов с барьерами. Наблюдения показывают, что современный тренировочный процесс наших барьеристов практически ничем не отличается от тренировки спортсменов и 10, и 20 лет назад. Хотя за это время барьерный бег продвинулся вперед, накопились научно-методические новинки, изменились взгляды на биомеханику двигательных действий бегунов, определились четкие представления об их рациональном построении при быстром беге, сформировались довольно эффективные подходы воспитания высококвалифицированных барьеристов. Но «ахиллесовой пятой» наших барьеристов по-прежнему является недостаточная скоростная подготовленность.

(Окончание следует)

Е.РАЗУМОВСКИЙ
кандидат педагогических наук

1001 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Продолжение.
Начало в № 7-10

● Достижению спортивных результатов способствует помимо многократного повторения соревновательного упражнения с разной интенсивностью выполнение специальных упражнений.

Все они являются частичками - элементами соревновательного упражнения, но обладают целым рядом преимуществ: могут оказывать избирательное воздействие, их можно повторить большее число раз, быстрее или более мощно, что дает значительный тренировочный эффект.

Эффект использования специальных упражнений так же как и основного - соревновательного - можно условно рассматривать в двух направлениях: первое - преимущественно на развитие качеств; второе - на реализацию последних - на совершенствование техники движений для построения нового темпа, ритма и в конечном итоге нового уровня спортивных результатов.

Зависит эффект воздействия от выбора условий выполнения. Облегченные условия (сокращенная амплитуда движений, верхняя опора, наклонная дорожка и др.) способствуют овладению свободной, лучшей координацией движений, совершенной техникой; утяжеленные условия (отягощения, сопротивление, повышенная амплитуда и др.) предъявляют повышенные требования к определенным группам мышц и развивают скоростно-силовые качества атлета.

Наибольший эффект достигается при многократном чередовании (3-6 раз в одном занятии) специальных упражнений с соревновательными, используя срочный эффект последствия - «свежих следов».

При этом придерживайтесь следующих методических требований:

- следите за правильным рисунком, амплитудой и темпом, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;

- используйте рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулируйте рефлекс на растяжение, выполняя упражнения в режиме упругих покачиваний;

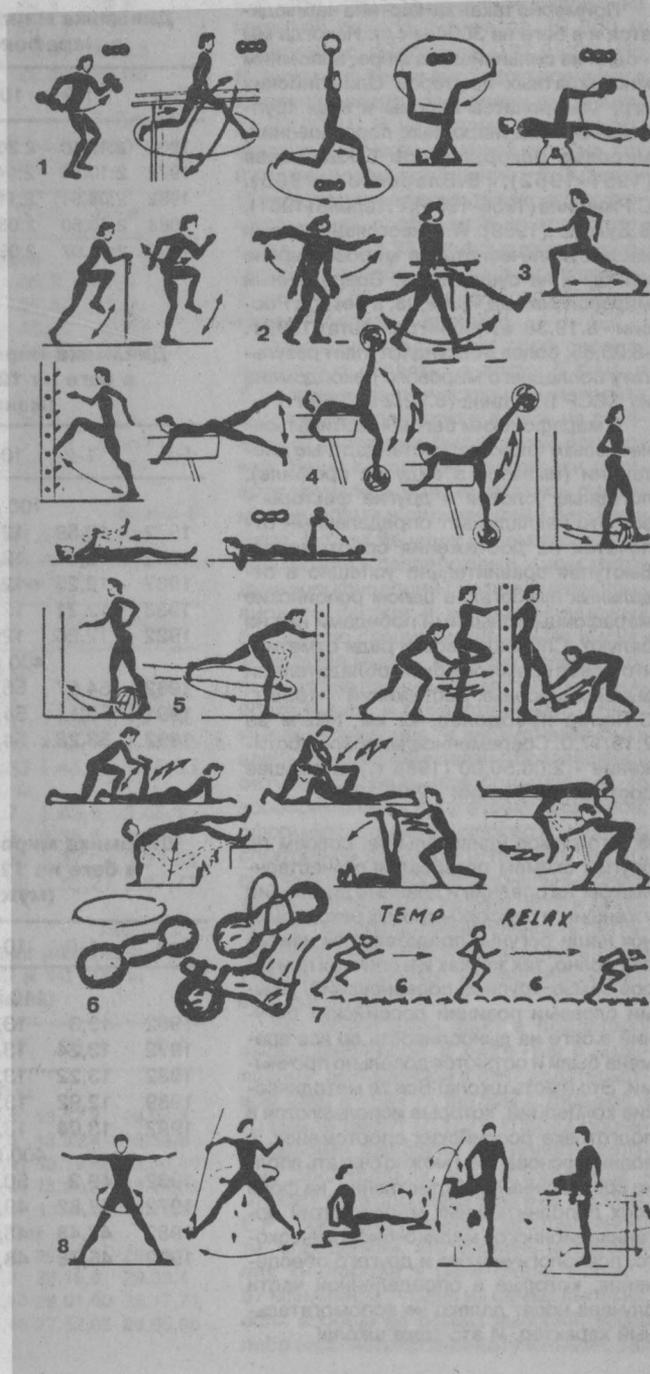
- чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, от «скручивания» к «раскручиванию», тем большее воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат спортсмена;

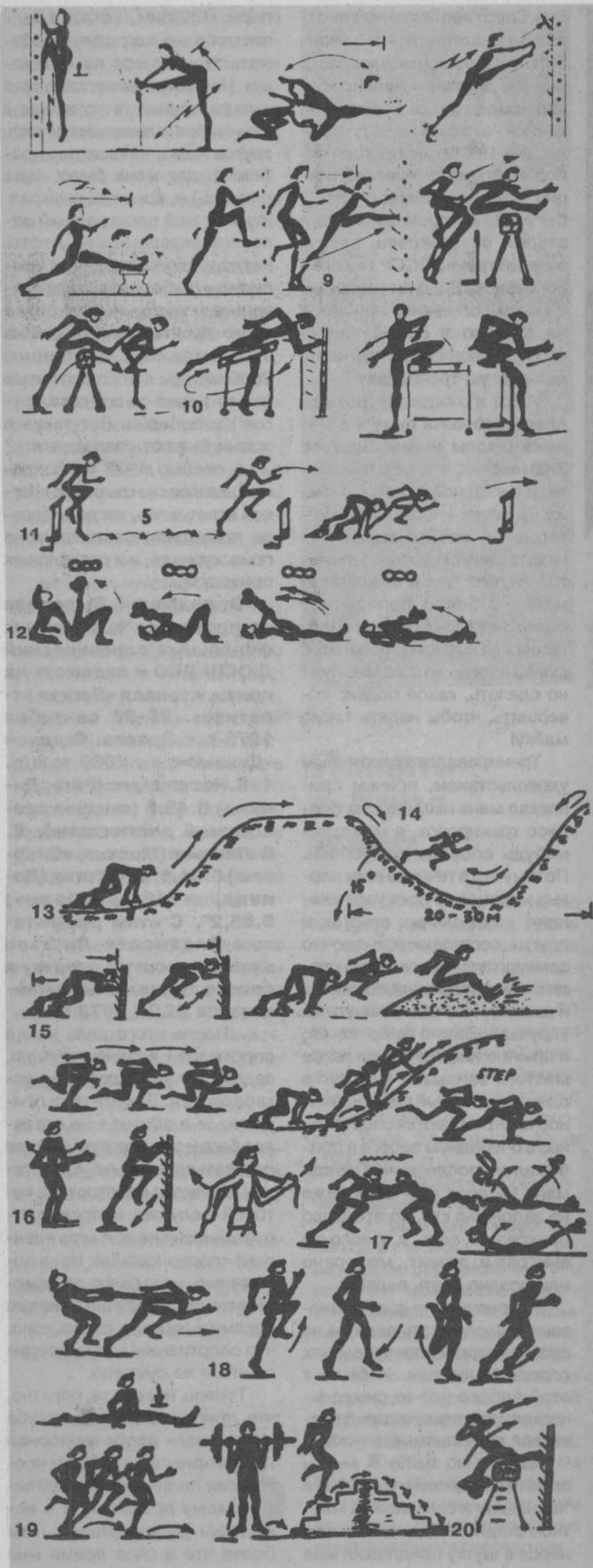
- число повторений в одном подходе - до чувства легкого утомления, но не должно превышать 20-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах, 3-5 в упражнениях со средними отягощениями или усилиями, 1-2 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Чем больше число повторений, тем больше развивается силовая выносливость.

После выполнения серии из 2-4 специальных упражнений по 1-3 подхода в каждом включайте основное упражнение (1-2 раза).

По мере приближения к соревнованиям соотношение числа повторений специаль-

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СПРИНТЕРСКИЙ И БАРЬЕРНЫЙ БЕГ





ных упражнений и основного достигает 1:1.

Рассмотрим специальные упражнения для развития и совершенствования качеств и навыков, проявляемых в спринтерском и барьерном беге.

1. Движения руками и ногами как при беге в разных исходных положениях, то же с небольшими отягощениями.

2. Движения прямыми руками и ногами в верхней опоре на барьерах, брусьях.

3. Смена положения ног в выпаде, лежа на коне.

Упражнения 1-3 выполнять с разной амплитудой - от максимально широкой до минимальной, но предельно быстро.

4. Поднимание, толчки и удары по набивному мячу разной стороной стопы.

5. Упражнения с сопротивлением резины (лучше партнера) в разных положениях.

6. Самый простой способ крепления гантели к стопе.

7. Бег с переменной усилии и темпа: 6 беговых шагов активного бега, 6 б.ш. по инерции и т.д. на отрезках от 80 до 120 м и более.

В этих упражнениях укрепляются мышечные группы, обеспечивающие преимущественно горизонтальное продвижение и темп бега.

Упражнения для барьеристов (дополнительно):

8. Гимнастика барьериста для развития подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц.

9. Имитация атаки на барьер и с переходом через коня.

10. Перенос толчковой ноги через барьер в сочетании с работой рук.

11. Барьерный бег с разным числом шагов между барьерами (3-5 б.ш.) и со старта (7-11 б.ш.).

12. Упражнения на гибкость с небольшими отягощениями.

Для достижения согласованности и повышения темпа движений эти упражнения надо чередовать с барьерным и гладким бегом.

Для совершенствования важнейших элементов техники бега (низкого старта, стар-

тового разгона и перехода к бегу по дистанции) используют следующие упражнения:

13. Бег со старта в гору (6-8 б.ш.) с выбеганием на горизонтальную дорожку.

14. Встречный бег через небольшой овраг (20-30 м) с активным сбеганием вниз и вбеганием вверх по инерции, затем поворот и т.д. (5-6 повторений, отдых, всего 2-3 серии).

15. Выход со старта с опором в колодки и стенку, то же с выносом ноги; прыжок в длину из колодок; имитация бега со старта в ходьбе широкими шагами, сохраняя наклон и равновесие.

16. Максимально быстрые движения руками, ногами с опорой о стенку, подъем туловища и ног в положении лежа на животе и спине.

17. Бег со старта с сопротивлением партнера: с упором в плечи и в упряжке.

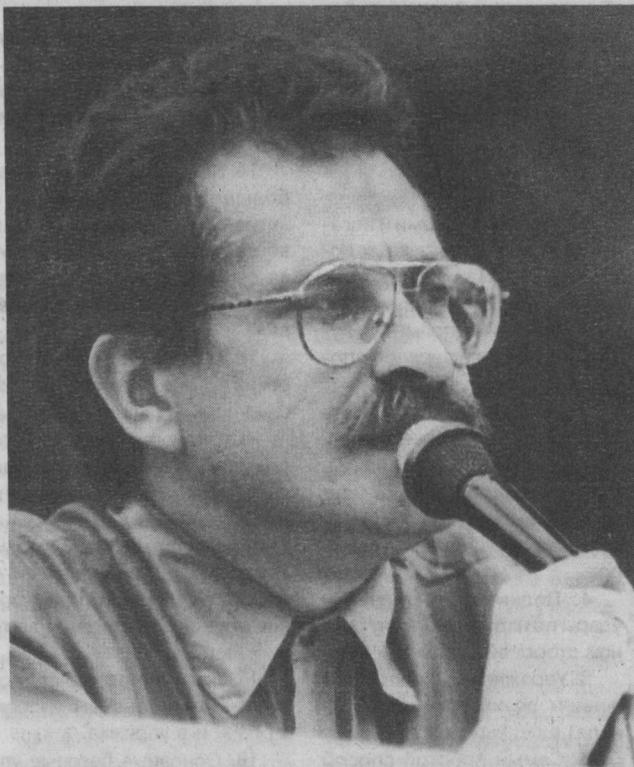
18. Основные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра с акцентом на подъем и на опускание бедра, с захлестыванием голени, с продвижением отталкиваясь стопой. В каждом упражнении полезно изменять степень продвижения вперед за счет разной длины шагов, а иногда заканчивать упражнение переходом в бег.

19. Многоскоки с подбега 2-4 б.ш.: «шаги» с ноги на ногу, «скачки», то же по наклонной дорожке, ступенькам вверх и вниз; прыжки с отягощением - штангой, партнером на спине или на плечах. В этих упражнениях развивается упругость в связях частей тела и повышается мощность отталкивания.

20. Упражнение для укрепления задней поверхности тела и особенно поясничного отдела позвоночника.

(Окончание следует)

В. ПОПОВ,
доктор педагогических наук,
заслуженный тренер СССР



МАСТЕР - КАНДИДАТ В МАСТЕРА!

Те, кто присутствовал 30 июля на московском стадионе «Локомотив» во время проведения мемориала В. Куца, конечно, обратили внимание на необычного диктора-информатора. И неудивительно: ведь в этой роли выступил специально приглашенный организаторами турнира Владислав Листьев - самый, пожалуй, известный сейчас телевизионный ведущий России. Что привело на стадион Владислава Листьева, создавшего «Взгляд», «Звездный час» и одну из популярнейших программ - «Тему»? Только ли желание проявить себя в новом качестве или были какие-то другие причины, побудившие мастера TV взяться за новое дело? С этого вопроса и началась наша беседа.

- Спорт вообще и легкая атлетика в частности - это очень большой кусок моей жизни. В раннем детстве я перепробовал немало видов - плавание, коньки - это было еще до школы, а в 1970 году прошел отбор в легкоатлетической секции и меня приняли в группу бегунов, которой руководил старый спартаковец, заслуженный тренер СССР Николай Голованов. Надо ли говорить, с каким волнением пришел я на первую в своей жизни «профессиональную» легкоатлетическую тренировку.

И вот в ожидании Николая Александровича сижу я в манеже школы имени братьев Знаменских, что на Стромынке, и с ужасной завистью гляжу на своих сверстников, которые бегают по дорожке в спартаковской форме. Помните? Белые трусы и красные майки с белой поперечной полосой, где в середине спартаковская эмблема. Боже мой, думал я тогда, что же мне нужно сделать, какой подвиг совершить, чтобы надеть такую майку!

Тренировался я с истинным удовольствием, причем привлекал меня именно сам процесс тренировок, а не какие-нибудь спортивные успехи. Потому что в течение всех первых месяцев во всех упражнениях, контрольных стартах и других состязаниях я прочно занимал последнее место среди своих товарищей по группе и школе. И меня это ничуть не удручало. Важно было то, что я прыгаю или бегу, а не какое место я занимаю. И вдруг в один прекрасный день (наверное так и рождаются спортсмены) в очередном забеге я прибежал не последним! Позади меня остался кто-то! Я даже не запомнил кто, но это было прекрасно: ведь я у кого-то выиграл и, значит, могу рано или поздно стать первым.

И, конечно, не сразу, мне таки удалось стать первым на спартаковских соревнованиях города Черновцы. И было в этой победе что-то символическое, поскольку ей предшествовал любопытный эпизод.

Когда мне было 6 лет, я вместе с родственницей был в Черновцах и оказался на местном стадионе, где один из тренеров в шутку предложил мне

пари. «Спорим, - сказал он, - что тебе не под силу пробежать пять кругов по стадиону». Несмотря на малолетство я пари принял (в то время я занимался плаванием и пять кругов - два километра - пробежать для меня было - раз плюнуть) и, конечно, выиграл. И тогда мой проигравший оппонент сказал: через десять лет этот парнишка станет чемпионом по бегу. И вот хотите - верьте, хотите - нет, но ровно через десять лет я бежал на этом стадионе дистанцию 2000 метров с препятствиями (а это ровно те же пять кругов!) и победил. Вот такие в жизни бывают совпадения.

А осенью 1973 года произошло мое знакомство с «Легкой атлетикой», когда в Одессе проходили состязания на приз журнала «Легкая атлетика». 29-30 сентября 1973 г. г. Одесса. Стадион «Динамо». «...2000 м с/п.

1. Я. Иесалникс (Рига, Динамо) 5.43,6 (высшее все-союзное достижение); **2. В. Листьев (Москва, «Спартак») 5.54,6**; **3. Г. Хотин (Донецк, «Труд. резервы») 5.55,2**". С этим результатом Владислав Листьев занял четвертую строчку в списке лучших юных легкоатлетов СССР 1973 года.

...После этого дела мои в спорте шли вполне успешно, ведь я стал кандидатом в мастера спорта. Даже будучи призванным в армию я не оставлял бега и при этом умудрился оставаться верным «Спартаку»: командир спортроты, в которой я служил, исправно отпускал меня на все «гражданские» соревнования. Но, к сожалению, незадолго до демобилизации я получил тяжелую травму и вскоре стало ясно, что спортивным моим мечтам сбыться не суждено.

Теперь, наверное, понятно, что приглашение спортклуба «Империял» вести мемориал Куца я принял с чувством ностальгии по своему легкоатлетическому прошлому и с искренним удовольствием. Тем более что в свое время мне

приходилось встречаться с великим бегуном на соревнованиях (к тому времени он работал тренером ЦСКА), когда я выступал в забегах с его воспитанниками - Владимиром Афониним и Сергеем Скрипкой. Хорошее было время!

- Скажите, Владислав, а как случилось, что вы пришли в журналистику?

- Когда я понял, что не смогу реализовать в спорте, то настало время серьезно думать о будущей работе. По своему складу - я человек с гуманитарными наклонностями. А спорт научил быть упорным в достижении цели и, простите, некоторому халатству. Поэтому, хотя Московский университет и казался мне поначалу недостижимой вершиной, решил рискнуть. И, как оказалось, не напрасно.

Похожее чувство было, когда мне, Захарову и Любимову предложили «родить» современную публицистическую и одновременно музыкальную программу (если вы помните, название «Взгляд» она получила уже после довольно продолжительного пребывания в эфире). Тоже поначалу было страшновато, но с помощью руководителей - Лысенко и Сагалаева и собственного «командного» духа дело пошло на лад. «Взгляд» был весьма популярен.

А затем пришло желание попробовать себя уже не в командном, а в индивидуальном виде. Так родились «Поле чудес», «Тема», «Звездный час». Есть и другие задумки, о которых говорить еще рановато.

- Владислав, а почему бы в одной из «Тем» не поднять проблему современного российского спорта? Ведь о нем вы знаете не понаслышке.

В этом месте беседы Владислав Листьев слегка задумался, закурил французскую «Житан» и помедлив ответил по-английски: «Мэй би» - «Может быть!»



Память о Куце жива

Третий по счету (но не по качеству проведения!) после «Русской зимы» и мемориала Знаменских крупный коммерческий турнир по легкой атлетике состоялся в Москве 30 июля и был посвящен памяти выдающегося бегуна XX века, двукратного олимпийского чемпиона и многократного рекордсмена мира в стайерском беге Владимира Куца (1927-1975 гг.).

После безвременной кончины великого спортсмена в 1975 г. решение Федерации легкой атлетики СССР об учреждении соревнования его памяти - мемориала Куца - было совершенно естественным. Большой вклад в организацию этих состязаний внесли также легкоатлетическая федерация Москвы и родной клуб Владимира Петровича - ЦСКА. Однако, будем честны: ни в 70-80-х годах, ни тем более в последние суматошные годы мемориал Куца так и не достиг уровня, достойного памяти великого спортсмена...

Украшением мемориала В.Куца стало выступление на дистанции 5000 м москвича В.Шабунина, победившего с результатом 13.47,78

И вот в нынешнем году предпринята попытка, скажем без преувеличения, возродить мемориал, придать ему соответствующий статус, повысить интерес и зрелищность, привлечь к участию сильнейших атлетов. Инициаторами возрождения стали руководители спортклуба «Империал» Николай Зимин и Влас Ларькин, привлечшие к решению этой задачи и московское отделение фирмы «Адидас». В результате были собраны средства, достаточные для солидной рекламы, четкой организации соревнований и достойного призового фонда. Спортивное действо, происходившее на стадионе «Локомотив», было компактным и динамичным - три часа «игрового» времени вместили полтора десятка видов, объединенных увлеченным дикторским комментарием знаменитого телешоумена Владислава Листьева. Из результатов же отметим прежде всего 49,89 Ирины Приваловой в беге на круг - лучшее на тот момент достижение сезона-93.

Словом, старт возрождающегося мемориала можно считать удачным. И все же хотелось бы, чтобы организаторы мемориала-94 более профессионально отнеслись к срокам его проведения. Думается, что примерно за неделю до выезда сборной команды России на чемпионат Европы-94 многие сильнейшие атлеты с удовольствием приняли бы участие в мемориале Куца. А это, в свою очередь, повысило бы и престиж соревнования, и его зрелищность, и результативность. Чего же еще желать организаторам?!

Мемориал В.П.Куца

Москва (30.07)

Мужчины. 100 м (-1.2): В.Савин (Каз) 10,55; П.Галкин (Смр, П) 10,59; А.Федорив (М, П) 10,60; И.Грошев (М.о., ТР) 10,61; А.Порхомовский (М, Им) 10,61; Ю.Мизера (М.о., ТР)

10,73. 800 м: И.Комар (Бел) 1.47,64; А.Дедков (Ом, П) 1.48,74; С.Камаев (Турк) 1.49,69; Е.Авербух (Ир, ВС) 1.49,79; Т.Войтецкий (Влг, Д) 1.50,10; В.Граудынь (М, П) 1.50,16. 5000 м: В.Шабунин (М, П) 13.47,78; М.Дасыко (СПб, ВС) 13.50,29; П.Андреев (СПб, ВС) 13.59,54; С.Караванов (М, П) 14.00,70; Г.Панин (Н-Ч, П) 14.03,48; М.Абубакиров (Орб, П) 14.03,85. 110 м с/б (-0.8): А.Дыдалин (М, ВС) 13,80; Д.Колесниченко (Укр) 13,93; А.Маркин (М, ВС) 13,96; Д.Бульдov (СПб, П) 14,00; Г.Дакшевич (Укр) 14,25; С.Ветров (М, ВС) 14,35. 4x100 м Россия (П.Галкин, Э.Иванов, А.Федорив, А.Порхомовский) 39,45. Шест: И.Транденков (СПб, Д) 5,60; В.Степанов (СПб, Д) 5,40; К.Семенов (Бел) 5,40; Ю.Елисеев (М, ЮР) 5,20. Тройной: Д.Капустин (Кз, П) 17,09 (-0.7); А.Мартirosян (Арм) 16,83 (0.6); Д.Бызов (Брил, Д) 16,64 (0.3); С.Арамазов (Каз) 16,63 (-0.5); Е.Москаленко (Турк) 15,97 (1.0); Д.Марков (Турк) 15,46 (-0.3).

Женщины. 100 м (1.4): Т.Богословская (Н-Н, П) 11,34; Г.Мальчугина (Бри, П) 11,40; Е.Мизера (Тверь, П) 11,52; Н.Рощупкина (Т, П) 11,85; С.Долматова (М.о., ВС) 11,86. 400 м: И.Привалова (М, П) 49,89; Т.Чебыкина (М.о., Д) 53,44; А.Петухова (Кр, П) 55,25; С.Ополева (Кз, П) 55,81. 800 м: С.Мастеркова (М, ТР) 2.00,38; Т.Куприянович (Бел) 2.00,63; О.Нелюбова (М.о., Д) 2.01,20; Т.Гребенчук (Бел) 2.01,22; Л.Чжао (Прм, П) 2.01,33; Г.Резникова (М, ВС) 2.04,02. 100 м с/б (-1.4): М.Азлябина (Иж, П) 12,81; Е.Соколова (СПб, П) 12,90; Е.Горбатова (М, П) 13,34; А.Паскина (М, П) 13,37; И.Бурханова (Ул, П) 14,13; А.Князева (Укр) 14,22. 400 м с/б: Т.Ледовская (Бел) 54,74; М.Пономарева (СПб, П) 55,05; Ю.Тарасенко (СПб, П) 57,33; С.Бордукова (СПб, ВС) 59,25. Высота: Е.Топчина (СПб, ВС) 1,98; Е.Родина (М, ВС) 1,88; Т.Моткова (Ярс, П) 1,88; Е.Жданова (Ект, ВС) 1,88; Е.Елесина (Чл, П) 1,84; Ю.Курзина (Клг, П) 1,70. Длинна: И.Мушаилова (Кр, Д) 6,70 (0.8); С.Москалец (М, ВС) 6,56 (0.8); А.Бирюкова (М, П) 6,49 (1.5); И.Чен (М, П) 6,34 (0.9); Н.Переведенцева (Кз, П) 6,18 (1.6).

Всероссийская молодежная олимпиада

Дзержинск (28-30.08)

Мужчины. 100 м (29) (-1.2): С.Фуртов (М, Луч) 10,87; (в п/ф 10,67); А.Потапов (Анг, П) 10,88; (в п/ф 10,51); В.Лебедев (М, ВС) 10,90; (в п/ф 10,64); А.Бойков (СПб, Д) 10,97; (в п/ф 10,72); М.Родионов (М, Ю) 11,01; (в п/ф 10,69); В.Комаров (Орб, П) 11,02. (в п/ф 10,70); 200 м (30): А.Потапов (Анг, П) 21,28; А.Бойков (СПб, Д) 21,32; В.Комаров (Орб, П) 21,43; К.Демин (М, П) 21,45; (в заб. 21,40); В.Игнатов (Брн, П) 21,49; В.Стеньков (Н-Н, П) 21,79. 400 м (29): Ю.Рудаков (СПб, П) 47,64; В.Язев (Прм, П) 47,80; А.Винокуров (Ект, П) 47,93; В.Стеньков (Н-Н, П) 47,95; Д.Пастернак (Курск, П) 48,05; К.Демин (М, П) 48,24. 800 м (30): С.Самойлов (Курск, ТР) 1.51,50; (в заб. 1.50,86); А.Задорожный (Ярс, НО) 1.51,82; (в заб. 1.51,07); С.Землянов (Ул, ТР) 1.52,06; (в заб. 1.51,74); Р.Ахтямов (Ект, П) 1.52,23; (в заб. 1.51,67); А.Рязанов (Крг, П) 1.52,47; (в заб. 1.52,01); В.Модин (Н-Н, МО) 1.52,50. (в заб. 1.51,92); 1500 м (28): А.Логинов (М, П) 3.49,28; С.Самойлов (Курск, ТР) 3.49,58; А.Задорожный (Ярс, НО) 3.51,42; А.Казаков (Н-Н, П) 3.51,59; А.Рязанов (Крг, П) 3.51,63; А.Махонько (СПб, ВС) 3.52,13. 5000 м (30): Д.Сударский (Ект, П) 14.26,85; М.Абубакиров (Орб, П) 14.41,78; С.Бурмынский (Прм, ВС) 14.45,97; В.Кузьмин (Влг, Д) 14.51,75. 10 000 м (29): Д.Сударский (Ект, П) 29.55,82; А.Ромашенко (Абк, ТР) 29.57,74; С.Иорданов (Кр, П) 30.01,04; А.Суслин (Влг, П) 30.07,09; А.Филонов (М.о., П) 30.24,62; В.Шутов (Прм, П) 30.24,64. 110 м с/б (29) (0.4): Е.Печенкин (Нс, П) 14,04; С.Манаков (Кз, П) 14,56; (в заб. 14,55); В.Калявин (СПб, Р) 14,59; (в заб. 14,38); Г.Ткаченко (Р-Д, П) 14,64; (в заб. 14,32); Д.Ульянов (М, П) 14,79; (в заб. 14,70); С.Смирнов (М.о., Д) 14,86. (в заб. 14,63); 400 м с/б (29): С.Подрез (Врж, ТР) 51,78; В.Ширяев (Ект, Р) 51,80; С.Смирнов (М.о., Д) 52,60; А.Семакин (Ект, П) 53,51; А.Ягофаров (Влд, Д) 53,91; (в заб. 53,27); В.Резвых (Лпц, П) 53,97. (в заб. 53,54); 3000 м с/п (30): Ю.Майоров (Чбк, ТР) 8.52,89; В.Яровиков (Прм, П) 9.10,23; М.Попов (СПб, ВС) 9.10,73; С.Суджин (Крс, ТР)

9.16,69; П.Кулагин (Н-Н,) 9.19,55; И.Неустров (Пыз, П) 9.22,67. 4x100 м (29): Москва (А.Фуртов, В.Лебедев, М.Родионов, А.Лягин) 41,74; Свердловская обл. (В.Макаров, В.Ширяев, А.Семакин, А.Самойленко) 42,64; Ростовская обл. (М.Данильченко, Г.Ткаченко, А.Задорожный, Д.Пономаренко) 43,27. 4x400 м (30): Нижегородская (В.Стеньков, Д.Буйнов, А.Калашников, А.Яшин) 3.15,50. Ходьба 20 км (30): И.Марков (Асб, ТР) 1:23.09,64; Я.Лесков (Чл, ТР) 1:24.48,32; С.Тюленев (Пыз, П) 1:26.35,92; А.Архипов (Чбк, Д) 1:27.44,98; Ю.Андронов (Смр, П) 1:27.52,48; С.Иванов (Чбк, ТР) 1:29.55,54. Высота (29): А.Махурин (Стр, Д) 2,14; И.Сухарев (Тула, П) 2,11; С.Перепелов (Ул, Р) 2,00; А.Ермоленко (Р-Д, НО) 2,00; Е.Колмогоров (Нс, П) 2,00. Шест (28): А.Гусев (СПб, П) 5,20; С.Моисеев (М, П) 5,10; Л.Мурин (СПб, П) 5,10; Е.Смирнов (М, ВС) 4,90; В.Макаров (Влг, П) 4,90; А.Комиссаров (Клин, П) 4,90. Длина (28): А.Буйволлов (Влг, П) 7,77 (0.9); А.Жуков (СПб, ТР) 7,76 (1.1); В.Таранов (Влг, П) 7,46 (0.4); И.Сауткин (Хб, ВС) 7,46 (0.8); А.Лягин (М, ТР) 7,42 (0.7); Н.Птицын (Н-Н, Д) 7,38 (0.6). Тройной (30): И.Сауткин (Хб, ВС) 16,71 (2.2); С.Кочкин (Смр, П) 16,52 (1.1); Н.Телушкин (СПб, П) 16,43 (1.6); А.Куренной (Кр, Д) 16,29 (2.6); Д.Абакумов (СПб, Д) 16,24 (1.4); А.Жуков (СПб, ТР) 16,12 (2.7). Ядро (28): П.Мужиков (Смр, П) 18,42; В.Капустин (Смл, ВС) 18,22; А.Горячев (Тула, П) 16,85; А.Сальников (Кз, П) 15,99; В.Луковкин (Р-Д, П) 15,65; В.Низлов (Омск, П) 15,30. Диск (29): А.Рыженко (М, ВС) 54,14; Н.Орехов (Тлт, П) 52,52; П.Барышников (СПб, Д) 52,00; А.Токарев (М, П) 51,42; П.Чумаченко (Ир, П) 50,06; М.Забрусков (Р-Д, ВС) 48,00. Молот (29): И.Коновалов (Курск, ВС) 75,80; В.Евдокимов (Чбк, ТР) 73,52; А.Будыкин (М, ВС) 71,30; В.Филиппов (Влг, П) 68,08; А.Гурский (Тлт, П) 66,88; В.Херсонцев (СПб, ВС) 66,50. Копье (29): А.Щепин (М.о., П) 72,34; М.Садов (Н-Н, П) 69,94; С.Макаров (М, Д) 68,30; А.Соколов (М, П) 66,60; Е.Станкевич (Тлт, Р) 66,22; Ю.Чижов (У-У, ВС) 65,48. Десятиборье (29): Р.Разбойко (Р-Д, П) 7278 (11,59-7,14-12,88-2,01-51,92-15,30-40,46-4,30-54,30-4.44,24); М.Дагаев (Тула, П) 6821 (11,94-6,85-12,53-1,86-51,11-16,83-38,14-4,10-49,04-

4.23,23); А.Красов (Чл, П) 6460 (11,84-6,56-12,18-1,83-50,70-16,01-37,28-4,00-40,72-4.52,68); А.Дроздов (Кр, П) 6224 (11,80-6,62-10,61-1,86-55,60-16,64-35,88-4,00-51,70-5,00,23). Жейцины. 100 м (29) (-1.7): Е.Лещева (Влг, П) 11,3; Е.Дубцова (Ул, П) 11,4; Н.Анисимова (СПб, ТР) 11,5; Е.Тишкова (Анг, П) 11,5; О.Хрескина (Рб, П) 11,6; Е.Сидорова (М, П) 11,6. 200 м (30): Е.Лещева (Влг, П) 23,60; Е.Дубцова (Ул, П) 23,64; О.Хрескина (Рб, П) 24,30; Е.Тишкова (Анг, П) 24,36; (в заб. 24,27); Н.Соловьева (Чл, П) 24,50; О.Повтарева (Р-Д, П) 24,78. (в заб. 24,54); 400 м (29): Н.Хрущелева (Ект, ВС) 54,23; Н.Шарова (Нврж, П) 54,25; Н.Чистякова (У-У, ТР) 54,51; (в заб. 54,07); Н.Соколова (Крв, П) 55,58; В.Головко (Брн, Д) 56,68; (в заб. 56,01); 800 м (30): Л.Чжао (Прм, П) 2.04,58; Л.Малахова (Влг, П) 2.04,92; Н.Купцова (Н-Н, П) 2.09,92; (в заб. 2.09,84); С.Таранова (Ств, ТР) 2.11,52; (в заб. 2.09,16); Н.Мальцева (М, П) 2.11,66; Н.Леднева (Ект, МО) 2.12,80. (в заб. 2.11,32); 1500 м (28): О.Егорова (Чбк, П) 4.22,20; М.Пантохова (Анг, П) 4.23,94; Е.Зотова (Прм, П) 4.24,08; Л.Василевская (М, П) 4.26,98; С.Шемеева (Чбк, ТР) 4.27,68; С.Виноградова (Омск, П) 4.28,61. 3000 м (30): О.Егорова (Чбк, П) 9.25,44; Е.Зотова (Прм, П) 9.26,68; Л.Василевская (М, П) 9.26,70; С.Шемеева (Чбк, ТР) 9.27,78; Е.Жилкина (Нврж, П) 9.28,17; Е.Чулкинова (Прм, П) 9.42,52. 10 000 м (28): Л.Бикташева (К-У, ВС) 35.12,86; И.Козина (Омск, П) 35.16,24; Л.Корчагина (Ект, ВС) 35.28,07; Л.Никифорова (Тлт, Р) 35.36,78; Л.Белавина (Прм, П) 35.38,90; Т.Петрова (Чбк, П) 36.12,05. 100 м с/б (29) (-0.5): Н.Шеходанова (Крс, П) 13,14; А.Пасхина (М, П) 13,37; С.Лаухова (СПб, ТР) 13,39; Н.Тимофеева (Брнл, П) 14,34; Л.Устьянцева (Ект, П) 14,38; (в заб. 14,24); Н.Торопчина (Брл, П) 14,48. (в заб. 14,35); 400 м с/б (29): А.Кожевникова (Прм, П) 59,65; (в заб. 59,30); Т.Григорьева (Крг, П) 60,06; Ю.Бавилевская (Влд, П) 60,95; Н.Торопчина (Брнл, П) 61,51; И.Сагалова (Кр, П) 62,82; (в заб. 62,65); С.Махнева (Ект, П) 63,07. (в заб. 62,90); 2000 м с/п (29): С.Виноградова (Омск, П) 6.35,66; Е.Старикова (Н-Н, П) 6.40,32; Е.Чулкинова (Прм, П) 6.41,87; Р.Ульянова (Чбк, ВС)

6.58,58; Е.Бурькина (Тлт, ТР) 7.20,70; Л.Низамова (Брз, П) 7.24,14. Ходьба 10 км (29): Ю.Озидилева (Пыз, П) 45.12,31; И.Савинова (Томск, П) 45.13,35; Е.Киселева (Асбест, П) 46.18,10; С.Нифонтова (Чл, П) 46.43,64; В.Васильева (Чбк, П) 49.02,94; О.Пастухова (Нвк, П) 49.18,12. 4x100 м (29): Волгоградская обл. (Н.Шаталова, Е.Лещева, О.Рублева, Н.Кушева) 48,04; Ярославская обл. (Ю.Волкова, Т.Глухова, О.Евдокимова, О.Хрескина) 48,09. 4x400 м (30): Пермская обл. (Л.Чжао, А.Кожевникова, Е.Зотова, С.Яшина) 3.50,40; Нижегородская обл. (Н.Месякова, М.Чудалева, Н.Купцова, Н.Анисимова) 3.50,92. Высота (29): В.Федорова (СПб, ТР) 1,83; О.Калитурина (М, ВС) 1,80; С.Иванова (Р-Д, ВС) 1,80; Е.Иванова (СПб, ТР) 1,80; Е.Бодягина (М, ВС) 1,75; В.Сергина (Влд, Д) 1,75. Длина (28): О.Рублева (Влг, П) 6,52 (-0.8); Я.Кузнецова (Нс, Д) 6,38 (-1.0); Е.Лыска (Брн, Д) 6,31 (1.0); И.Волкова (Арх, П) 6,01 (1.0); И.Курович (Р-Д, П) 5,85 (1.0). Тройной (29): Е.Лыска (Брн, Д) 13,74 (-0.3); Ю.Концевая (Клг, ТР) 12,77 (-0.3); Е.Кожевникова (Срн, П) 12,65 (0.2); И.Волкова (Арх, П) 12,51 (0.0); М.Огородова (Н-Н, П) 12,46 (0.0); Ж.Парамзина (Арх, П) 12,00 (-0.8). Ядро (29): И.Захарова (Ект, ЮР) 15,35; Е.Королева (М.о., П) 14,82; И.Коротаяева (Кстр, П) 14,81; О.Рябинкина (Брн, П) 14,74; Е.Клочичкина (Прв, ЮР) 13,98. Диск (28): Е.Садова (М, П) 58,14; О.Андрусина (М, П) 51,98; М.Вавилова (Влд, П) 49,26; Л.Викуюлова (М, П) 48,66; О.Есипчук (Брн, П) 48,58; М.Астафьева (Прм, П) 47,40. Копье (28): Т.Сударикова (СПб, ТР) 62,18; Т.Черненкова (Влд, Д) 50,38; Е.Сычева (Ярс, П) 48,96; Н.Пудовикова (М, ВС) 47,62; О.Соловьева (Прм, П) 46,48; Т.Степанничева (Смр, ВС) 45,88. Семьборье (30): Е.Ковалева (Крс, П) 5675 (14,54-1,77-12,79-25,94-5,77-44,52-2,23,06); Т.Гордеева (Влг, П) 5362 (15,02-1,74-12,59-26,40-5,67-38,72-2.24,42); О.Горбачева (Мк, П) 5257 (14,92-1,74-10,24-25,94-5,55-40,00-2.23,77); А.Панфилова (Рб, П) 4944 (15,68-1,74-10,91-27,54-5,86-33,64-2.31,26); В.Осипова (Кырв, П) 4870 (15,09-1,59-10,87-26,53-5,61-30,54-2.24,83); С.Кичик (СПб, ТР) 4777 (15,18-1,80-12,66-26,02-0.39,04-2.19,40).



ПОИСК ДАЛЕКИХ ПРЫЖКОВ

Ветераны после 40 лет теряют в результатах с уровня 7,80 в среднем по 7-8 см ежегодно. Что же требуется, чтобы восстановить наилучшим образом свой потенциал и замедлить неминуемые потери?

Прежде всего постарайтесь представить физический смысл прыжка в длину и выяснить свои сильные и слабые стороны. Для ветеранов каждые 0,1 м/с скорости разбега это 5-6 см к результату, а один градус угла вылета стоит 10-12 см дальности прыжка. Совершенствуя ритм разбега и добиваясь повышения мощности отталкивания, возможно прибавить к своему лучшему на сегодня результату более 50 см. Мне удалось за три сезона повысить результат с 5,09 до 5,66.

Какие упражнения я использовал в своей тренировке в этот период? Прежде всего старался повысить скорость разбега, так распределить силы по разбегу, чтобы почувствовать набегание на последних 6 шагах. «Озвучить» ритм разбега мне помог подсчет шагов (каждое наступание на дорожку толчковой ногой): «раз», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть» до попадания на контрольную отметку и еще три с некоторым ускорением до планки.

С отталкиванием у меня дело обстояло сложнее, травма спины лимитировала использование силовых упражнений, и я просто перестраховывался в их при-

менении, ограничиваясь прыжковыми упражнениями.

Сколько беговых шагов (б.ш.) достаточно в разбеге? Для прыжков за 6,50 - 20 б.ш., за 5,50 - 18 б.ш., а за 5,00 - достаточно 16 б.ш., чтобы повысить скорость, добиться точности и уверенности в разбеге. После разминки и беговых упражнений в каждом ускорении следует постараться смоделировать - проиграть ваш разбег. Каждое ускорение, даже разминочное, начинайте из исходного положения как в разбеге и в том же ритме, пусть несколько замедленном, но осмысленном и прочувствованном: это не только согревающее ускорение, это уже ваш разбег.

Целесообразнее всего начинать построение и совершенствование ритма разбега, разметив его рулеткой (можно и ступнями) на беговой дорожке. В этом случае можно к обычному по длине разбегу добавить 2-4 б.ш., чтобы почувствовать большую скорость на последних шагах. Место отталкивания - планку разметьте мелом или ярким предметом. Пользуйтесь контрольной отметкой за 6 б.ш. Она придаст вам больше уверенности. Зрительное восприятие движущихся вам навстречу предметов и звуковое сопровождение (подсчет шагов), так же как и ощущения усилий, являются составными компонентами, входят в содержание общего ритма разбега.

Повторять разбег пробуйте в разных «тональностях», легко, быстро, но свободно, с набеганием, сохраняя при этом способность оттолкнуться. После нескольких тренировок (3-5) на дорожке, где вы способны развивать наивысшую скорость, можно переходить на сектор.

При всем вашем старании на секторе скорость на последних шагах перед отталкиванием будет ниже на 0,2-0,3 м/с и еще на 0,2 м/с при обозначении отталкивания от планки или при прыжке. Это зафиксированная объективная закономерность. Поэтому для ощущения вашей скорости раз в неделю, а лучше в начале каждого занятия, посвященного разбегу, пробегайте в ритме разбега по дорожке.

Эффективным приемом повышения скорости разбега служит чередование

выполнения упражнений в облегченных и стандартных условиях. В данном случае бег в ритме разбега по наклонной дорожке (до 1-2 градусов) поможет прочувствовать наивысшую скорость, улучшит взаимодействие в переключении напряжения и расслабления мышц, придаст вам уверенность в более высоком темпе движений без напряжения.

Достижение точности и уверенности в разбеге является вашей следующей заботой. Наиболее важным предметом разрешения этой проблемы служит постоянный контроль за местом попадания на планку. Постарайтесь отклонения в разбеге (заступы, недоступания), а также точные попадания на планку сопоставлять с вашими ощущениями ритма, его эмоциональным и силовым содержанием. Особенно внимательны и стандартны будьте на первых рубежах, где вероятность возникновения различий в длине шагов очень велика.

Для контроля последней части разбега я с успехом использую контрольную отметку, попадая на нее толчковой ногой за 6 б.ш. до планки (около 12 м). Хотя прием контроля попаданий на планку и ощущений ритма в тренировке не исключает полностью заступов в соревнованиях, но значительно повышает стабильность и уверенность. Уверенный стремительный разбег помогает сосредоточиться на сильном толчке. За сочетанием быстрого разбега и мощного толчка скрыты ваши личные рекордные достижения. А ради них не экономьте в тренировке за счет разбега. Формируют сильный толчок различные специальные упражнения, как силовые, так и прыжковые, о которых речь пойдет в следующем номере журнала, а также сами прыжки в длину и высоту с разбега.

Отталкивание лучше совершенствовать в прыжках с коротких (до 6 б.ш.) и средних (8-12 б.ш.) разбегов. Количество прыжков в тренировке зависит от вашей подготовленности и от качества ямы для приземления (взрыхлить песок, а еще лучше насыпать небольшое возвышение).

Начинайте с 2-4 прыжков с б.ш. разбега и по 2 прыжка с 4 и 6 б.ш. для подготовки и согревания коленей, а за-

тем по 2-3 прыжка со среднего (8-10-12 б.ш.) разбега. Не забудьте в конце сделать 3-5 прыжков с короткого разбега, толкаясь с маховой ноги.

Закончить прыжковую тренировку лучше легкими пробежками, а летом - босиком по газону.

Восстановление после прыжковой тренировки и успех приходят не сразу. Подготовка в прыжках требует времени - не менее 6-8 недель по 3-4 тренировки, в том числе по 2 прыжковые, и терпения.

В. ПОПОВ,
рекордсмен мира
среди ветеранов



ТРЕТИЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

Краснодар (10-12 сентября)
ЖЕНЩИНЫ

100 м 65 Н.Огнева (Кр) 18,5; 60 М.Клименко (СПб) 17,4; А.Гайфуллина (Кз) 18,4; 55 Р.Посидинок (Адыгея) 16,2; 50 Т.Тупикова (Срт) 17,5; 45 Е.Шафранская (Псков) 15,4; 40 Н.Ложкина (Загорск) 13,5; М.Косенкова (Смл) 14,5; А.Долгих (Глаз) 14,8; 35 Т.Потапова (Клг) 13,3; Т.Дремина (Чл) 13,6.

200 м 65 М.Мойкина (СПб) 36,1; М.Клименко (СПб) 35,6; 50 Н.Томилова (Кр) 33,4; 45 В.Терукова (Апатиты) 35,7; 40 Н.Афанасьева (Яр) 28,3; Н.Ложкина (Загорск) 29,2; Вечасова татьяна (Пнз) 30,8; 35 К.Чичерова (Кр) 26,9; Т.Дремина (Чл) 28,6; Г.Микрокова (Иж) 28,9.

400 м 60 М.Клименко (СПб) 1.20,6; 55 Юфрякова Роза (Крг) 1.24,9; 50 В.Гусева (Глд) 1.25,6; 45 С.Бухтиярова (Кр) 1.42,0; 40 Н.Афанасьева (Ярс) 1.02,5; Л.Александрова (Адыгея) 1.12,5; 35 Е.Чичерова (Кр) 1.01,8.

800 м 60 М.Клименко (СПб) 3.06,5; 50 З.Белюсова (Брн) 2.43,8; 45 С.Бухтиярова (Кр) 4.14,1; 35 В.Легачева (Апатиты) 3.28,0.

1500 м 65 Н.Егорова (Кстр) 7.16,0; 60 А.Гайфуллина (Кз) 6.01,0; 50 З.Белюсова (Брн) 5.18,0; 45 В.Терукова (Апатиты) 5.52,0; 40 Л.Качанова (Срт) 5.50,0; Н.Сивиринская (Уфа) 6.27,0.

3000 м 65 Н.Егорова (Кстр) 18.54,6; 60 А.Гайфуллина (Кз) 15.04,0; 55 Р.Юфрякова (Крг) 15.52,0; 50 З.Белюсова (Брн) 11.735,0; 45 В.Терукова (Апатиты) 12.48,0; 40 Л.Качанова (Срт) 12.21,0; 35 Т.Филиппова (Глаз) 11.53,0.

60 м с/б 50 Н.Томилова (Курган) 17,1. Ходьба 3 км 50 Г.Казанцева (Уфа) 16.42,0; 45 С.Бухтиярова (Кр) 21.55,0; 35 Т.Филиппова (Глаз) 43.56,0.

Высота 60 К.Гемберадзе (М) 1,15; 55 Т.Ченчик (М) 1,30; 40 Т.Королева (Пск) 1,40; 35 В.Новосельцева (Стрижевой) 1,45. Длина 60 К.Гемберадзе (М) 2,68; 55 Р.Посидинок (Адыгея) 3,79; 50 В.Кудрявцева (Кр) 4,32; 45 Е.Шафранская (Пск) 4,54; 40 М.Косенкова (Смл) 4,66; Т.Королева (Ярс) 4,51; А.Долгих (Глаз) 4,10; 35 Е.Чичерова (Кр) 5,63; Т.Потапова (Клг) 5,53.

Тройной 60 К.Гемберадзе (М) 6,74; 50 Т.Тупикова (Срт) 8,00.

Ядро 55 О.Мальянцевич (Кр) 10,90; Т.Ченчик (М) 10,55; 50 В.Кудрявцева (Кр) 12,40; 45 С.Бабич (М.о.) 9,80; 40 М.Косенкова (Смл) 10,73; 35 Т.Дремина (Чл) 10,80.

Диск 50 Л.Сергеева (Л.о.) 18,30; Р.Пешкова (Кр) 33,46; 40 В.Медведева (Срт) 42,50. Копье 60 К.Гемберадзе (М) 15,40; 55 О.Мальянцевич (Кр) 30,54; Н.Сухова (М) 22,00; 50 Л.Сергеева (Л.о.) 17,80; 45 С.Бабич (М.о.) 31,50; 35 Т.Кондратенко (Кр) 37,58.

Молот 55 Н.Сухова (М) 19,00.

МУЖЧИНЫ 100 м 80 М.Погосбеков (Кр) сошел; 75 В.Хачнаджи (Укр) 18,8; 70 В.Котенков (М) 16,2; 60 В.Кульков (Клг) 13,9; 55 А.Романов (Нрл) 12,9; 50 Н.Лещенко (М) 13,2; 45 С.Сауляк (М) 11,3; 40 В.Антропов (Н-Н) 11,5; А.Бобров (В.Устюг) 11,9; Н.Стражин (Пск) 12,3; 35 Р.Хайруллин (Кз) 11,6; 30 Ю.Герасимец (Каз) 11,6; М.Певнов (Слк) 12,1.

200 м 75 В.Хачхарджи (Укр) 39,2; 65 Н.Жихарский (Злт) 32,62; 60 В.Кульков (Клг) 28,1; 55 В.Каргаполов (Ект) 26,1; 50 Н.Разжигасев (Слк) 27,2; Н.Дмитриев (Ул) 27,3; В.Постников (Орел) 27,5; А.Булычев (Апатиты) 27,8; 45 Ю.Евстафиев (Пнз) 25,0; В.Мальшев (Кр) 25,5; 40 В.Антропов (Н-Н) 24,0; А.Бобров (В.Устюг) 24,3; Н.Стражин (Пск) 25,0; 35 А.Поселенок (Кр.кр) 24,6; 30 Ю.Герасимец (Каз) 23,2; Ю.Шамин (Влг) 24,0.

400 м 80 Г.Косых (Крг) 1.28,2; 75 В.Хачхарджи (Укр) 1.33,4; 60 В.Кульков (Клг) 1.04,4; 55 В.Каргаполов (Ект) 59,0; 50 Н.Разжигасев (Слк) 58,8; 45 Ю.Евстафиев (Пнз) 54,4; 40 Д.Брежнев (Укр) 56,8; В.Зубков (Кр.кр) 58,1; 35 Н.Иванов (Ленск) 54,6; А.Поселенок (Кр.кр) 54,8; 30 А.Тойшев (Св) 51,7; Ю.Шамин (Влг) 52,4. 800 м 80 Г.Косых (Крг) 3.30,0; 75 А.Маврин (Влд) 3.744,4; 65 Н.Жихарский (Злт) 2.59,0; 60 И.Осипов (Нов) 2.26,6; 55 Б.Ершов (Кр) 2.26,9; 50 А.Шевченко (Сврд) 2.15,4; 45 Н.Шатохин (Злт) 2.06,1; 40 В.Гринев (Орел) 2.08,3; А.Мальшев (Клг) 2.08,4; 35 Н.Иванов (Ленск) 2.01,0; А.Поселенок (Кр.кр) 2.08,4; 30 А.Тойшев (Сврд) 1.59,4.

1500 м 65 В.Матвеев (Кз) 5.19,0; 60 И.Осипов (Нвг) 4.53,0; 55 И.Кочубей (Кр.кр) 4.50,2; 50 В.Сафронов (Ирк) 4.39,3; 45 Н.Шатохин (Злт) 4.16,5; 40 Н.Головинов (Киселевск) 4.13,5; В.Гринев (Орел) 4.19,5; В.Сливочкин (Ул) 4.21,0; 35 Г.Нохтунский (Чурачка, САХА) 4.07,0; С.Лысюк (Брн) 4.41,0; 30 Р.Колесов (Як) 4.01,5.

5000 м 65 В.Матвеев (Кз) 19.41,0; 60

А.Сиразиев (Кз) 18.38,0; 55 В.Щелчков (Влг) 17.50,4; 50 В.Сафронов (Ирк) 17.06,0; 45 А.Бавкунов (Брн) 17.18,0; 40 Ю.Черканов (М) 15.54,0; П.Бородин (Н-Т) 16.07,0; В.Сливочкин (Ул) 16.08,0; 35 Г.Нохтунский (Чурачка, САХА) 15.22,0; 30 Р.Колесов (Як) 15.22,0; А.Шишкин (Клг) 15.33,0.

100 м с/б 60 В.Седов (Кр) 17,2; 50 Н.Лещенко (М) 16,2.

110 м с/б 40 В.Тремесов (Ул) 21,0; 35 П.Савенков (Нвг) 19,4.

300 м с/б 65 Н.Жихарский (Злт) 59,5; 60 П.Седов (Кр) 50,4.

400 м с/б 50 И.Быковский (Укр) 1.09,3; 45 Н.Перидирий (Укр) 1.11,9; 40 М.Такунцев (Крг) 1.05,2; В.Тремесов (Ул) 1.08,2; 35 А.Поселенок (Л.о) 1.03,0; 30 В.Мальков (Кр) 1.01,3.

Ходьба 5 км 75 Г.Крымин (Мхч) 31.26,0; 65 П.Бондалетов (Кр.кр) 25.09,0; 60 Е.Белюсов (Брн) 25.08,0; 55 А.Балашов (Рост.о) 24.37,0; 50 М.Темиргалиев (Брн) 24.23,0; 45 А.Олейник (Влд) 22.22,0; 40 П.Гаус (Кмр) 23.11,0; 35 А.Родионов (Кр) 22.19,0.

Высота 60 М.Арацкий (М) 1,30; 55 В.Макеев (Дн) 1,40; 50 А.Тимофеев (Р-Д) 1,70; 45 В.Рязанцев (Брз) 1,55; 40 В.Кунцевич 1,98; В.Жуков (М.о) 1,75; В.Отставнов (Кр) 1,75; 35 В.Волошин (Брз) 1,85; В.Гусаров (Псков) 1,80; 30 С.Белюсов (Ект) 1,90.

Шест 60 М.Арацкий (М) 2,20; 55 А.Романов (Нрл) 2,40; 50 Ю.Волков (Кр) 3,70; 45 П.Грачев (Мрп, Ул) 2,40; 40 В.Кунцевич (Ект) 3,00; 35 С.Кочнев (Прв) 2,30; 30 С.Можаров (Брн) 3,60.

Длина 70 В.Котенко (М) 3,72; 65 Н.Жихарский (Злт) 3,65; 60 И.Яковлев (Токко, САХА) 4,40; 55 Е.Высококов (Орел) 4,70; 30 А.Кирич (Ул) 12,39.

Диск 80 С.Андронов (СПб) 20,62; 75 В.Хачхарджи (Укр) 22,32; 65 В.Минеев (Крс) 23,82; 60 С.Саидов (Мхч) 44,50; 55 А.Романов (Нрл) 35,90; 50 И.Лебедев (Н-Н) 41,10; 45 В.Новиков (Влд) 37,90; 40 В.Отставнов (Кр) 38,40; 35 А.Смирнов (Орб) 32,70; 30 А.Гольштейн (Прохладный) 47,60.

Копье 60 С.Саидов (Мхч) 34,44; В.Архипов (Св) 33,80; 55 А.Романов (Нрл) 41,58; 50 Ю.Овсянников (Рз) 49,10; 45 Ю.Михайлов (Н-Н) 51,30; 40 С.Иванов (Дн.о) 51,20; 35 С.Яковлев (Нвг) 46,60; 30 С.Можаров (Брн) 40,30.

Молот 80 В.Свириков (Р-Д) 18,90; 75 Г.Крымин (Мхч) 15,90; 65 В.Миноев (Кр.кр) 21,40; 55 Х.Мехине (Пск) 27,04; 40 В.Королев (Ств) 50,70; А.Козлов (Ств) 35,00; 35 А.Туфанов (Ств) 51,80.

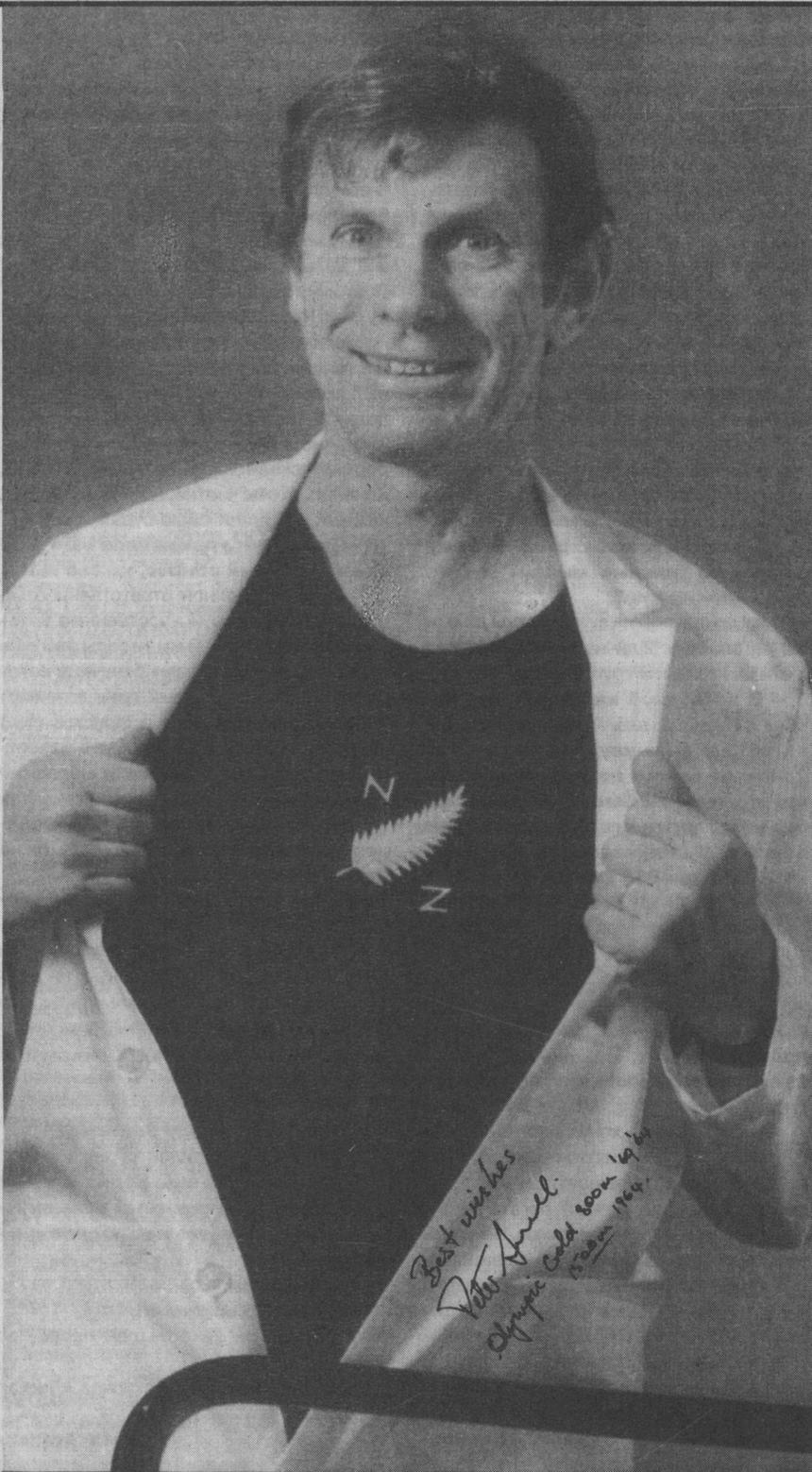
Ядро 80 С.Андронов (СПб) 7,20; 75 В.Хачхарджи (Укр) 6,66; Г.Крымин (Мхч) 6,44; 60 С.Саидов (Мхч) 13,00; М.Арацкий (М) 10,09; 55 Х.Мехине (Пск) 10,70; 50 Ю.Овсянников (Рз) 12,88; В.Бурчевский (В.Устюг) 11,80; 45 В.Альханов (Кр.кр) 11,27; 40 С.Маслов (Кстр) 11,00; Д.Горбунов (Р-Д) 10,00; 35 С.Гасанов (Кр) 10,88; 30 С.Можаров (Брн) 10,88.

Эксклюзивное интервью трехкратного олимпийского чемпиона Питера Снелла журналу «Легкая атлетика»

Я думаю, представлять поклонникам легкой атлетики Питера Снелла не стоит, но напомним, что новозеландский бегун - обладатель трех олимпийских медалей, неоднократный победитель Игр Британского Содружества и автор семи мировых рекордов в беге на средние дистанции. В нашей стране в начале семидесятых была издана книга Снелла «Без труб, без барабанов», ставшая бестселлером у любителей «королевы». В 1962 году, после установления пяти мировых рекордов, Питер Снелл был признан «спортсменом года». Вскоре после Токийской олимпиады легендарный бегун и ученик не менее легендарного Артура Лидьярда оставил большой спорт, после чего о нем практически ничего не было слышно долгие годы. В этом году мне посчастливилось встретиться и побеседовать с новозеландцем. Беседа произошла после соревнований по ориентированию в лесном массиве Сэм Хьюстон Форест в штате Техас (США).

- Питер, как сложилась Ваша послеспортивная жизнь?

- По иронии судьбы до 1974 года мне пришлось работать на табачной фабрике «Ротманс». Я бы сказал, что это были не самые лучшие мои годы. Затем я круто решил поменять свою судьбу чиновника на судьбу студента. Я продал свой дом в Окленде, с женой и двумя дочерьми уехал в США, поступив в Калифорнийский университет в Дэвисе, это недалеко от Сокраменто. Мне тогда было 36 лет. Кстати, ту большую сумму денег, необходимую для учебы, я выиграл в соревнованиях «Суперзвезд» во Флориде. Степень же доктора наук по спортивной физиологии я защитил в штате Вашингтон. В начале восьмидесятых, женившись во второй раз, а мою новую супругу зовут Мики, я уехал жить в Даллас (Техас), здесь я работаю и живу по сей день. Моя работа тесно связана с физиологией и медициной в Юго-западном медицинском Центре Техасского Университета, возглавляемого знаме-



**БЕЗ ТРУБ, 30 лет спустя
БЕЗ БАРАБАНОВ**

*Best wishes
Peter Snell
Olympic Gold 3000m 1964*

нитым Кеннетом Купером, где я являюсь директором лаборатории.

- Вы упоминали о соревнованиях «Суперзвезд», не могли бы Вы рассказать о них?

- Это сугубо коммерческие соревнования по различным видам спорта - плавание, теннис, бег, гольф и т.д., нечто вроде многоборья. Единственное условие для участия в этих стартах - быть спортивной суперзвездой в недалеком прошлом. Следовательно, победителем может стать только разносторонне развитый человек, независимо от вида спорта.

- Как отнеслись к Вашему «бегству» из Новой Зеландии на родине?

- Ну, во-первых, я до сих пор гражданин Новой Зеландии и где-то даже горд этим. А во-вторых, я часто летаю к родственникам и друзьям. В прошлом году на сорокалетие олимпийского чемпиона в беге на 1500 м Джона Уокера мы собрались в родине, где была вся наша компания бегунов пятидесятих и шестидесятых, включая Херба Эллиота из Австралии и первого «милевика», выбежавшего из 4 минут, англичанина Роджера Баннистера. Это был незабываемый вечер.

- Кстати, чем сейчас заняты Мюррей Халберг и Барри Мэги?

- Мюррей (олимпийский чемпион в беге на 5000 м - Н.Б.) работает тренером, он создал фонд помощи парализованным детям. (Если вспомнить, Мюррей и сам выиграл олимпийское золото будучи инвалидом, у него была парализована рука. -Н.Ю.) С Барри дела обстоят посложнее, он ушел из семьи и только две вещи его интересуют в жизни - бег и религия. Он и сейчас в свои шестьдесят пробегает марафон за 2:30.

- Скажите, спортивное ориентирование - это Ваша новая любовь или же Вы продолжаете быть верным бегу?

- Честно сказать, простой бег мне уже не интересен, я устал от него. Другое дело ориентирование, здесь ситуация меняется ежесекундно и итог тоже не предсказуем. Еще мне нравится горный велосипед и вообще велопогулки, это связано с тем, что занятия этим видом не нагружают мои коленные связки, которые у меня не достаточно крепкие.

- Простите, вышеказанное можно расценивать как хорошую антирекламу бегу.

- Нет, ради Бога, не поймите меня именно так. Бег - величайший вид спорта и оздоровления. Я говорю лишь о своих индивидуальных занятиях.

- Питер, свой мировой рекорд в беге на 800 м (1:44.3) Вы установили по травяной дорожке в Вангануи.

Насколько бы он мог быть выше, впрочем, как и другие Ваши рекорды, если бы Вы бежали по синтетическому покрытию?

- О, это больной вопрос. Я не раз над этим задумывался. Совсем недавно лучшие милевики Новой Зеландии бежали милоу в Вангануи, на стадионе, кстати, сохранившемся в том виде, когда еще бегал я. Так вот, по их словам, после финиша они пробежали примерно на 3 секунды хуже своих личных результатов. Далее считайте сами. Но, подчеркивая, мне трудно судить, я так и не испытал современных дорожек лично.

- Какой идеальный тип средневики Вам представляется?

- По-моему, это бегун, обладающий достаточно сильными и развитыми мышцами ног с легким верхом, чего, конечно, не скажешь обо мне. (Смеется. - Н.Б.)

- То есть Вы хотите сказать, что ему не нужны сильные мышцы спины, брюшного пресса?

- А я до сих пор не знаю, нужны ли они бегуну вообще. Я лично ничего не делал в отношении этих групп мышц.

- В последней книге А.Лидьярда «Бег с Лидьярдом» Артур утверждает, что его формулу «100 миль в неделю» не совсем поняли. А именно, что его ученики бежали 100 миль, но без учета утренних зарядок. Таким образом, получается, в месяц Вы набегали до 1000 км. Так ли это?

- Нет, это не так. Я заносил в дневник свой каждый шаг. Мой объем был ровно 100 миль в неделю. Не больше. Я не понимаю Артура в последнее время. Для чего он увеличивает наш тренировочный объем и вводит в заблуждение тысячи людей?

- А что Вы думаете об Артуре Лидьярде?

- Ну, для начала хочу сказать, что мы с Артуром в дружеских отношениях. Несмотря на свои семьдесят, он выглядит превосходно, продолжает бегать и консультировать молодых бегунов. Не прочь пофлиртовать с молодыми девицами. (Смеется. -Н.Б.) Что касается самого Артура и его взглядов на жизнь, здесь у нас разногласия. По жизни Артур - догматик. Для него всегда существуют лишь два цвета: черный и белый. Серых тонов и полутонов не бывает. Несмотря на достаточно гениальную систему тренировок оздоровительного плана, у него страдает та часть ее, которая завершает сделанный объем, оттачивает и подводит спортсмена к соревнованиям. Если вы помните, последние годы я уже готовился сам, что естественно раздражало Артура. Для Лидьярда хорош тот ученик, который выполняет все задания Артура,

не отходя от плана ни на йоту. Но это не умаляет заслуг Артура. Он великий тренер и популяризатор бега.

- Питер, что Вы думаете относительно применения запрещенных стимуляторов в спорте?

- Вы знаете, мое мнение не совпадает с общепринятым. Я бы разрешил все в большом спорте. Борьба с допингом ни к чему не приводит. Наука будет уходить все дальше и дальше в этом вопросе. Поэтому я считаю, каждый выбирает судьбу сам. Что касается применения анаболических стероидов в беге на средние дистанции, очевидно то, что бегун, который применяет стероиды, способен выполнять тренировочную работу гораздо интенсивней как по объему, так и по скорости, нежели бегун не применяющий. Конечно, это не честно, но, как я говорил, каждый выбирает свою судьбу сам.

- Питер, а что применяли Вы в свое время? Глупый вопрос, но все же.

- Я могу с полной ответственностью сказать, что даже искусственные витамины не применял. В наши годы этого не было. Моим «допингом» был мед, который я поглощал каждый день в неизменном количестве. Да и фруктов тоже хватало. Недавно я беседовал с известным ирландским стайером и марафонцем Джоном Триси. Он также старается не применять даже витаминов, выполненных искусственно. Так что можно бегать и «чистым».

- У Вас есть хобби? Какую музыку Вы любите?

- Я вообще не люблю музыку - ни классическую, ни современную, ни оперу, ни балет. Я люблю компьютеры, это и есть мое хобби. Впрочем, еще спортивное ориентирование.

- Вы верите в Бога?

- Нет.

- Кто Вы по знаку Зодиака?

- Стрелец. Я родился 17 декабря.

- А знаете, кто еще родился в этот день и тоже трехкратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции?

- Нет, не знаю.

- Татьяна Казанкина.

- Передайте ей большой привет от коллеги.

Что я и делаю через журнал «Легкая атлетика».

С трехкратным олимпийским чемпионом беседовал Н.БАЙРАМГАЛИН

Международный матч по прыжкам Испания-Греция-Россия

Манреса (10.07)

Мужчины. Высота: А.Ортис (Исп) 2,21; К.Ляпис (Гр) 2,21; К.ИСАЕВ 2,18; А.МАКУРИН 2,18; Х.Рофес (Исп) 2,18; Х.Лопес (Исп) 2,10. Шест: Х.Гарсиа (Исп) 5,50; Г.ВОРОНИН 5,45; Д.Марти (Исп) 5,40; Ф.Мас (Исп) 5,20. Длина: М.Васдекис (Гр) 7,94 (2.0); В.КАПУСТЯНСКИЙ 7,89 (4.1); А.ЖАРКОВ 7,84 (2.7); А.Коргос (Исп) 7,81 (0.7); Ф.Гарсиа (Исп) 7,70 (1.0). Тройной: В.МЕЛИХОВ 17,18 (0.6); Ю.СОТНИКОВ 16,61 (0.9); Т.Тантаносис (Гр) 16,20 (1.6). **Командный зачет:** РОССИЯ 32; Испания 26; Греция 19

Женщины. Высота: Е.ТОПЧИНА 1,93; Н.Бакогианни (Гр) 1,87; Е.ПОНИКАРОВСКИХ 1,85. Длина: Н.КАЮКОВА 6,47 (4.3); Н.ПЕРЕВЕДЕНЦЕВА 6,38 (2.8); М.Мартин (Исп) 6,35 (3.7). Тройной: К.Паредес (Исп) 13,97 (3.3); Н.КАЮКОВА 13,80 (1.7); Т.МАТЯШОВА 13,66 (3.6); О.Васдеки (Гр) 13,30 (2.6). **Командный зачет:** РОССИЯ 30; Испания 20; Греция 13

Кубок Европы среди юниорских клубов

Антверпен (25.09)

Мужчины. 100 м (3.6): Т.Камерон (Вбр) 10,64; К.Дуалено (Хорв) 10,65; П.Балсержак (Пол) 10,68; ... 6. Е.КОНЬКОВ 11,17 (11,03 в заб). 200 м (3.2): Т.Камерон (Вбр) 21,25; К.ДЕМИН 21,44; Д.Голдинг (Вбр) 21,48. 400 м: П.Тимко (Пол) 49,07; П.Саррис (Гр) 49,16; Ф.Гроффен (Нид) 49,49. Д.БУГАЕВ 49,50. 800 м: Э.Дрейпер (Вбр) 1,56,31; В.ГОРЕЛОВ 1,56,56; Д.Баллок (Вбр) 1,57,87. 1500 м: С.Михайлович (Слов) 4,08,54; Р.Бельфортин (Ит) 4,08,82; Р.Смудерс (Нид) 4,09,08; ... 5. А.ИШАНКУЛОВ 4,09,78. 3000 м: Б.Далибор (Хорв) 8,25,86; М.Стейли (Вбр) 8,27,01; А.Ардицоне (Ит) 8,36,31. Д.СТЕПАНОВ 8,37,23. 110 м с/б (4.7): А.ЮСИК 14,94; Д.Спотак (Чех) 15,10; Б.Мадьяр (Венг) 15,12. 400 м с/б: П.Белински (Пол) 52,39; Н.Левин (Вбр) 52,74; А.ЩЕГЛОВ 53,34. 2000 м с/ш: М.Пулавски (Пол) 5,55,72; К.ТОМСКИЙ 5,57,87;

М.Дургун (Турк) 6.01,58. 4x100 м: Польша 42,17; Россия (Е.Коньков, А.Андрюшин, К.Демин,) 42,31. 4x400 м: Польша 3,20,52; Россия (К.Демин, А.Щеглов, Д.Бугаев, В.Горелов) 3,21,17; Чехия 3,24,27. Высота: Т.Янку (Чех) 2,09; А.МЕЛЬНИКОВ 2,09; М.Зарецки (Пол) 2,00. Шест: Ю.ЕЛИСЕЕВ 5,30; К.Тамминга (Нид) 5,10; К.Аюш (Венг) 4,90. Длина: Х.Перес (Исп) 7,22 (3.5); Вейдема (Нид) 7,20 (1.3); Д.Войнович (Хорв) 7,17 (1.3); ... 5. В.ЕВТЕЕВ 6,96. Тройной: А.ПОТОМОВ 14,92 (1.0); Т.Янку (Чех) 14,91 (10.8); Э.Кларк (Вбр) 14,89 (10.8). Ядро: Ф.Хатман (Нид) 15,88; М.Плеско (Слов) 14,83; С.Эрчебовач (Хорв) 14,63. Д.НОВИЧКОВ 14,10. Диск: Д.Гола (Ит) 45,72; М.КОВРОВИН 45,48; С.Имре (Венг) 44,36. Молот: С.ЛОВЗОВ 56,90; Б.Брубич (Слов) 56,28; М.Джиротти (Ит) 47,26. Копье: Г.Красински (Пол) 68,56; Д.Мартагос (Гр) 60,90; Ф.Каульер (Фр) 60,20; ... 17. М.КОВРОВИН 34,06.

Международные соревнования по многоборьям

Талес (11.09)

Мужчины. Десятиборье: С.Фриц (США) 8317 (10,98-7,57-13,68-2,06-49,69-14,21-44,32-5,00-62,62-4,34-5,0); К.Плазы (Фр) 8234 (11,06-7,59-15,38-2,06-48,71-14,42-40,64-4,90-56,36-4,33,58); В.Колпаков (Укр) 8162 (11,24-7,41-14,52-2,09-48,73-14,65-46,88-4,80-59,36-4,45,74); А.Блонде (Фр) 8143 (11,13-7,43-13,02-2,00-49,12-14,56-40,70-5,10-59,68-4,20,21); Э.Фуччи (США) 7867 (11,12-7,43-11,95-2,00-49,79-14,25-42,56-5,10-59,14-4,59,95); В.Мотти (Фр) 7786 (11,68-6,99-14,64-2,06-51,28-15,40-50,00-4,60-68,78-5,02,92); К.Дженврин (США) 7742 (11,27-6,88-13,42-1,88-48,86-15,28-46,08-4,70-58,38-4,27,72); С.Левик (Фр) 7631 (11,44-7,03-12,64-1,94-51,31-15,11-43,14-5,00-60,76-4,41,33); ... 10. Р.Ганисв (Узб) 7581. Женщины. Семиборье: Т.БЛОХИНА 6703 (13,69-1,91-14,94-23,95-5,99-52,16-2,09,65); С.Димитрова (Болг) 6415 (13,03-1,61-13,94-23,37-6,61-4,5,02-2,13,87); Д.Флеминг (Авсл) 6221 (13,31-1,76-13,49-24,15-5,96-44,22-

2,14,20); У.Влодарчик (Пол) 6136 (13,47-1,76-13,47-24,58-6,32-39,54-2,17,28); К.Картер (США) 6114 (13,67-1,82-14,90-24,00-5,65-32,16-2,08,39); Р.Инанчи (Венг) 6113 (14,08-1,79-13,08-24,81-6,16-46,60-2,18,03); Т.Раттга (Финл) 6034 (14,08-1,70-13,10-25,04-6,15-45,04-2,12,02); Т.ЖУРАВЛЕВА 6025 (14,33-1,73-13,30-24,78-6,22-41,28-2,11,81); ... 10. Л.МИХАЙЛОВА 5967.

Чемпионат Российских Вооруженных Сил

Ростов (15-17.07)

Мужчины. 100 м (15) (-1.0): В.Мальчугин (Ект, ВС) 10,55; Д.Бартевен (М, Д) 10,60; И.Жаров (СПб, П) 10,65. 200 м (16) (-0.5): М.Вдовин (Пиз, ВС) 21,02; (в заб. 20,81); И.Жаров (СПб, П) 21,32; 400 м (15): Р.Рославец (СПб, ВС) 46,65; С.Габудулин (Ект, ВС) 47,25; А.Багаев (СПб, ВС) 47,40. 800 м (16): Е.Авербух (Ир, ВС) 1,50,06; В.Рыбалка (Р-Д, ВС) 1,50,19; А.Дедков (Ом, П) 1,50,19. 1500 м (15): И.Лоторев (М, ВС) 3,46,07; Ф.Гапулин (Й-О, П) 3,46,43; С.Самойлов (Курск, ТР) 3,46,61. 5000 м (16): С.Горинцев (Ств, П) 14,20,36; 10 000 м (15): П.Андреев (СПб, ВС) 30,00,14; 110 м с/б (16) (0.0): Д.Бульдов (СПб, П) 13,89; А.Маркин (М, ВС) 13,90; Т.Юдаков (М.о., ВС) 13,94. 400 м с/б (16): А.Сергеев (Р-Д, ВС) 51,24; А.Беликов (Ств, ТР) 51,34; А.Матвеев (Ект, ВС) 51,83. 3000 м с/ш (15): С.Каледин (Уфа, П) 8,47,17; А.Антропов (СПб, П) 8,50,33; С.Штырц (Ект, ВС) 8,51,75. Ходьба 20 км (17): Ф.Шайхутдинов (Иж, П) 1:25,34,8; И.Марков (Асб, ТР) 1:26,09,9; А.Першин (Смр, Д) 1:27,04,4. Высота (16): С.Мальченко (М, ВС) 2,26; О.Муравлев (М, ВС) 2,18; Ю.Карас (Тг, П) 2,18. Шест (15): А.Гладких (Ярс, П) 5,20; Е.Смирнов (М, ВС) 5,20; Е.Дудаков (Р-Д, ВС) 5,10. Длина (17): А.Жарков (Смр, П) 8,02 (-1.8); Э.Краснов (Тула, П) 7,27 (1.2); Д.Пономаренко () 7,16 (1.8). Тройной (15): О.Гроховский (Смр, ВС) 16,63 (1.2); И.Москалец (М, ВС) 16,16 (1.8); Ю.Сотников (СПб, ВС) 16,11 (-1.2). Ядро (15): В.Ярышкин (М, П) 19,87; В.Капустин (Смр, ВС) 18,59; Диск (16): В.Демаков (Чл, ВС) 62,68; А.Боричевский (СПб, ВС) 59,86; И.Дугинец (СПб, ВС)

59,22. Молот (17): А.Селеанев (Смр, П) 81,70; А.Будькин (М, ВС) 77,06; Копье (15): А.Моруев (М, ВС) 77,70; Г.Шапкин (Врж, П) 76,02; Десятиборье (16): В.Белоусов (Ств, Д) 7354 (11,46-6,73-13,26-1,99-51,79-14,87-36,94-4,60-52,86-4,30,17); Женщины. 100 м (15) (-4.0): З.Соколова (М, ВС) 11,69; 200 м (16) (-0.8): А.Кошелева (СПб, ВС) 23,78; (в заб. 23,61); 400 м (15): И.Радева (М, П) 52,37; В.Сычугова (Ект, ВС) 53,13; Т.Захарова (Хб, ВС) 53,44. 800 м (16): О.Чурбанова (Ект, ВС) 2,01,47; Н.Лобойко (Ств, П) 2,02,30; Г.Реаникова (М, ВС) 2,03,19. 1500 м (15): О.Чурбанова (Ект, ВС) 4,10,71; Е.Каледина (Уфа, П) 4,11,58; М.Ячменева (СПб, П) 4,12,33. 3000 м (16): Е.Каледина (Уфа, П) 8,55,42; Т.Пентукова (Тгн, П) 8,55,98; Н.Семина (Брлб, ВС) 9,10,39. 5000 м (15): Т.Пентукова (Тгн, П) 15,44,18; Н.Беликова (Влг, ВС) 16,02,09; С.Рогова (Нл, П) 16,07,27. 100 м с/б (15) (-2.9): А.Паскина (М, П) 13,33; (в заб. 13,24); Е.Горбатова (М, П) 13,37; (в заб. 13,25); С.Волошина (Курск, П) 13,85. 400 м с/б (16): А.Климова (СПб, ВС) 60,16; Л.Мячикова (Хб, ВС) 60,50. Ходьба 10 км (16): З.Свириденко (М.о., ВС) 45,01,65; О.Иванова (Чбк, П) 45,26,73; Т.Коваленко (Ярс, ВС) 46,42,42. Высота (16): Т.Моткова (Ярс, П) 1,92; Е.Жданова (Ект, ВС) 1,90; Л.Ковалева (Влг, ВС) 1,83. Длина (16): В.Оленченко (Р-Д, ВС) 6,44 (-1.2); Н.Телепнева (Хб, ВС) 6,17 (0.8); Л.Дубкова (М, ВС) 6,09 (1.8). Тройной (17): Л.Дубкова (М, ВС) 14,00 (-1.8); В.Оленченко (Р-Д, ВС) 13,57 (0.6); Н.Телепнева (Хб, ВС) 13,25 (0.4). Ядро (15): И.Худорошкина (М.о., П) 18,60; Л.Воеводская (М, ВС) 17,40; Диск (16): И.Грачева (Хб, ВС) 59,04; И.Шабанова (М.о., ВС) 58,46; Е.Зотова (М, ВС) 52,58. Молот (17): О.Кузенкова (Смр, ТР) 64,12; Т.Константинова (Смр, П) 56,00; Копье (15): Н.Шапкина (Ю-С, ВС) 50,04; Н.Пудюкова (М, ВС) 50,00. Семиборье (16): С.Акимова (М, ВС) 6282 (13,64-1,81-13,81-24,14-6,43-39,40-2,16,50); Л.Тарасюк (Р-Д, ВС) 5763 (14,84-1,72-13,84-25,68-6,13-41,70-2,20,03); С.Багаева (СПб, ВС) 5535 (14,75-1,72-13,86-25,57-5,46-37,86-2,18,28)

БЕЗ «РЕКОРДСМЕНСКОГО УКЛОНА»

год 1929

Если 1928 год характеризовался повышением уровня достижений почти по всем видам легкой атлетики, то в наступившем сезоне меньше стало состязаний крупного масштаба, но больше соревнований низовых коллективов с привлечением большого количества участников. Во многих городах страны, как правило, летний сезон открывался проведением эстафет, кроссов, пробегов и спортивных праздников. Агитационную эстафету по городу проводят спортсмены Саратова, по улицам города в эстафетном беге участвует 20 команд в Ростове-на-Дону и 38 команд в Одессе; «День эстафет» устраивается в Харькове, в Туле команды соревнуются в эстафете от 4x100 до 10x1000 м, первый массовый кросс проходит в Ленинграде на Крестовском острове, а на приз журнала «Спартак» идет соревнование в ходьбе на 8 км, где стартовало 356 человек.

В Москве в апреле спортсмены из «Пищевика» устраивают соревнования в беге на 3 км в Петровском парке, в начале мая там же проводится городской кросс на 3,5 км, и, наконец, 16 мая - эстафета по Бульварному кольцу на приз газеты «Вечерняя Москва». Как и в прошлом году старт был дан от Хохловской площади к Устинскому мосту, финиш на пл. Коммуны. Весь путь был равен 9100 м, разбитым на 10 этапов. Приз газеты получила второй год подряд команда ЦДКА, выигравшая у своих соперников команды «Пищевик» всего 4 секунды! Через 10 дней команда «Пищевик» берет реванш у команды ЦДКА, устанавливая всесоюзное достижение в эстафете 10x1000 м пройдя дистанцию за 27.43,5.

В мае в Москве проходят весенние соревнования студентов, 703 бегуна участвуют в кроссе, устроенном обществом «Динамо» на дистанцию 6 км, где победителем стал Г.Потемин (20,01). 14 июля в Москве проводится массовый кросс им. Ворошилова, в котором участвовало 1456 бегунов, а победителем стал динамовец А.Маляев, пробежавший 10 км за 33.40. 14 июля в Москве проходит «День многоборий», где в пятиборье И.Сергеев установил рекорд страны.

С 18 по 24 августа проходит первенство Москвы. В спринте героем дня был Роберт Люлько, выигравший бег на 200 и 400 м (23,6 и 51,9). Представитель «Пищевика» Николай Баранов первым из советских легкоатлетов пробежал 800 м менее, чем за две минуты: 1.58,9. А.Маляев (ЦДКА) стал чемпионом на 1500 м и выиграл кросс на 8 км. Победы в

метаниях достаются Сергею Ляхову: диск - 40,73, ядро - 12,64, молот - 39,625, мяч - 59,86 и Ивану Сергееву: копье - 61,17, граната - 65,68. У женщин успешно выступили Тамара Гусева: 60 м - 8,2, 100 м - 13,5 и Евгения Иванова (позже Егорова): 500 и 800 м. 1 сентября Владимир Дьячков установил новое всесоюзное достижение в прыжке с шестом - 3,825.

Знаменательным событием стало открытие стадиона им. В.И.Ленина в Ленинграде. Высшее достижение страны установил Т.Корниенко (Д) в беге на 60 м - 6,9, побив, наконец, результат А.Бирзина (7,0), показанный еще в 1918 году! 15 июня Корниенко, выступая в отборочных соревнованиях к матчу Москва и Ленинград установил новое всесоюзное достижение и в беге на 100 м - 10,7. На первенстве Ленинграда успех выпал на долю Григория Мееровича, который выиграл бег на 100 м, в забеге на 200 м показал 22,9 и выиграл прыжок в высоту - 1,75. Дистанции 5 и 10 км выиграл А.Максунов и сильнейшей многоборкой проявила себя О.Шахова.

В начале сентября ленинградцы проводят пробег на призы журнала «Спартак», где победителем из 165 человек на 15 км стал А.Максунов - 47.18,2, а у женщин из 44-х участниц - Е.Кузнецова, пробежавшая дистанцию 3 км за 14.08,8.

Большое место в спортивном календаре заняли матчевые встречи. 23-24 июня прошел матч Москва-Ленинград, где победили москвичи. Из результатов можно отметить результат В.Громова (М) на 400 м - 51,0. Москвич Н.Денисов и ленинградец А.Панов показали одинаковое время на дистанции 1500 м - 4.09,2, лучшим результатом в сезоне становится время Г.Потемина на 5000 м - 15.44,7. Новые всесоюзные достижения устанавливают А.Демин в прыжке в длину - 6,76 и учащийся московского института физкультуры харьковчанин Н.Выставкин в метании диска - 42,41. Успешно выступила М.Шаманова (М), выигравшая 100 м, а ленинградка А.Билида совершила рекордный толчок ядра весом 5,4 кг - 9,25.

27 июля соревнуются динамовцы Ленинграда и Белоруссии. Здесь за Ленинград прыгал в высоту ветеран легкой атлетики В.Романов - 1,74, который был рекордсменом России еще в 1913 году (1,77!). Зоя Романова из Орши пробегает 60 м за 8,6. В сентябре харьковчане соревнуются в Ростове-на-Дону, а в Донбасе горняки Украины встречаются с горняками из Баку. Здесь Н.Выставкин,

выступая за Украину, показал высокий результат в метании диска - 43,41 - выше всесоюзного достижения (как рекорд страны он не был зафиксирован).

Было запланировано проведение Всесоюзного праздника общества «Динамо». Предварительные состязания проводились по всей стране с 14 июля по утвержденному календарю ЦС «Динамо», а финальные состязания проходили в Москве 2-6 августа. Но наиболее высокие результаты были показаны в Ростове на Дону, где прошел I краевой Северо-Кавказский праздник «Динамо». А.Парфианович прыгнул выше рекорда страны в длину - 6,955, а у женщин лучший результат в сезоне показывает Крамаренко в беге на 60 м - 7,9.

20-24 августа в Москве проходила I-я Всесоюзная пионерская Спартакиада, которая собрала более 200 участников. Этим финальным состязаниям предшествовало проведение местных пионерских спартакиад.

Хочется еще отметить, что 23-24 июня в Вятке впервые был проведен I деревенский праздник физкультуры, в котором приняло участие 50 человек. Первенство деревенских физкультурников провели Московский уезд совместно с физкультурниками Коломенского и Бронницкого уездов.

Мы знаем, что официально в программу состязаний только в 1934 году был включен бег на 80 м с/б для женщин. Однако первыми попытками освоить барьерный бег следует считать именно этот спортивный сезон, когда в программу первенства Ленинграда был включен бег на 50 м с/б. Динамовки Ленинграда многоборки Григорьева, О.Шахова и Иссуринна показали соответственно 9,2, 9,4 и 9,6. В Тифлисе 9 июня, лучшая прыгунья в высоту Залдастанишвили первая из женщин страны исполнила тройной прыжок с разбега, показав результат 9,275.

Ряд побед одержали наши легкоатлеты в этом сезоне и в международных встречах. В августе они участвовали в больших международных соревнованиях в Таллине, где заняли девять первых мест. Г.Пужный, заняв второе место в беге на 100 м - 10,8, стал победителем на 200-метровой дистанции - 22,2. Н.Денисов первенствовал на двух дистанциях: 800 м - 2.00,0 и 1500 м, где установил рекорд страны - 4.07,8. А.Демин прыгнул в длину на 6,95, а В.Дьячков преодолел с шестом планку на высоте 3,85. Оба эти результата превышали всесоюзные достижения.

«СЧИТАЯ СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫМ (СЛАБЫЙ ОХВАТ ШИРОКИХ МАСС РАБОЧЕГО КЛАССА, РЕКОРДСМЕНСКИЙ УКЛОН, ВЕДОМСТВЕННЫЙ РАЗНОБОЙ, ПАРАЛЛЕЛИЗМ И ПР.) ЦК ВКП(Б) ПРИЗНАЕТ НЕОБХОДИМЫМ УСТРАНИТЬ РАЗНОБОЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЕ ...

Из постановления ЦК ВКП(Б) от 23 сентября 1929 года «О физкультурном движении»

Но тогда результаты, показанные за пределами страны, как рекорды не фиксировались. В.Громов первенствовал в метании диска (38,35), а Д.Марков в толкании ядра (12,69) и в метании копья (58,67).

8 и 9 сентября на соревнованиях в Москве с участием шведских и эстонских рабочих-легкоатлетов интерес представляла лишь встреча в беге на 400 м Г.Пужного со шведом Свенсеном. Москвич финишировал за 50,2, повторив рекорд страны М.Подгаецкого, установленный в 1928 году. В остальных номерах программы иностранные легкоатлеты были значительно слабее.

Успешно выступили наши спортсмены и на «Празднике единства», проведенном в первых числах октября в Гельсингфорсе с участием более 200 спортсменов. СССР на этот раз представляли пять москвичей. Г.Пужному в финале бега на 100 м конкуренцию оказал сильнейший бегун финляндии П.Виртанен. Последние метры решили исход борьбы в пользу советского спортсмена, закончившего дистанцию за 10,9 (у Виртанена 11,0). Значительное превосходство продемонстрировал Пужный и в беге на 400 м - 50,5.

Бег на 1500 м собрал исключительно сильный состав участников. Фаворитом 15 тысяч зрителей был Лассе Виртанен, неоднократно пробегавший эту дистанцию менее чем за 4 минуты. Не обладая

сильным финишем, Николай Денисов решил начать дистанцию в сильном темпе. Вскоре просвет между ним и Виртаненом достиг 20-25 метров и достать лидера последнему так и не удалось. Денисов установил рекорд СССР - 4.06,2 (!). Только Георгию Знаменскому в 1934 г. удалось превзойти этот результат. Мария Шаманова первенствовала в троеборье (100 - 12,8 - повторение рекорда, длина - 5,26, копье - 23,87). Ее результаты были недостижимы для финских легкоатлетов.

Подводя итоги спортивного сезона, беру на себя смелость сказать, что большую отрицательную роль сыграла развернувшаяся с 1928 года дискуссия вокруг вопроса «Нужны ли нам чемпионы?» В спортивных обществах, в профсоюзных кружках и клубах проводились дискуссии на которых высказывались диаметрально противоположные мнения, как то: «чемпионы - накали капиталистического общества», «чемпионы отрываются от общей массы спортивного кружка» и тому подобное - с одной стороны, а с другой - «чемпион, как держатель известных достижений, как мастер необходим и надо прекратить травлю, которая ведется иногда не физкультурной периодической печатью».

Все это повлияло на составление спортивного календаря 1929 года, в котором не оказалось ни первенства страны, ни

первенств республик, где бы могли померяться силами лучшие легкоатлеты всех регионов, что безусловно способствовало бы повышению мастерства, появлению новых рекордных результатов. Итогом этой дискуссии явилось Постановление ЦК ВКП(Б) от 23 сентября 1929 года «О физкультурном движении», в преамбуле которого говорилось: «Считая состояние физкультурной работы неудовлетворительным (слабый охват широких масс рабочего класса, рекордсменский уклон, ведомственный разнобой, параллелизм и пр.) ЦК ВКП(Б) признает необходимым устранить разнобой в физкультурной работе, внести в нее больше организованности и плановости, максимально расширить общий масштаб физкультурной работы, обеспечивавший вовлечение в физкультурное движение рабочих масс, и усилить физическую работу в деревне».

Фракция Президиума ЦИК СССР поручено было создать при ЦИК СССР Всеобщий Совет физической культуры с функциями Государственного руководящего органа, которому подчинить все Советы физической культуры при ЦИК союзных республик. Одновременно признавалась целесообразность организации добровольных обществ физкультуры.

Такое направление в спорте повлекло за собой потерю интереса к спортивному совершенствованию и борьбе за результаты. Подтверждением пагубного влияния этого Постановления на развитие легкой атлетики служат данные динамики количества рекордов, которое резко упало по сравнению с предыдущими годами и продолжалось в последующие годы.

Приведу данные о количестве рекордов, установленных за отдельные спортивные сезоны, опубликованные в книге «Легкая атлетика в СССР», авторы Л.Хинчук, Г.Михайлова изд. 1951 г. по регистрируемому в 1950-м году 46 мужских и 21 женских видов:

1925 г. - 28	1929 г. - 16
1926 г. - 25	1930 г. - 8
1927 г. - 49	1931 г. - 7
1928 г. - 55	1932 г. - 9

ВЫСШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1929 г.

Мужчины

60 м	6,9	Т.Корниенко (Л, Д)	26.05	Ленинград
	6,8	Т.Корниенко	09.06	Ленинград
100 м	10,7	Т.Корниенко	15.06	Ленинград
400 м	50,2	Г.Пужный (М, П)	09.09	Москва
800 м	2.00,0	Н.Денисов (М, П)	16.06	Москва
	1.58,9	Н.Баранов (М, П)	24.08	Москва
Высота	1,83	Г.Шварцбала (Тиф, Д)	04.08	Москва
Шест	3,825	В.Дьячков (М, ЦДКА)	01.09	Москва
Длина	6,76	А.Демин (М, ЦДКА)	23.06	Москва
	6,955	А.Парфианович (Р/Д, Д)	00.07	Ростов-на-Дону
Диск	42,41	Н.Выставкин (М, СКИ)	24.06	Москва
Молот	39,625	С.Ляхов (М, СКИ)	18.08	Москва
	40,535	И.Козырь (Зап, ВЦСПС)	12.10	Запорожье
5-борье	2879,40	И.Сергеев (М, ОППВ)	14.07	Москва
		(длина - 6,30, копье - 57,64, 200 м - 25,6, диск - 37,95, 1500 м - 4.55,5)		

Женщины

Ядро 5,4 кг	9,25	А.Билда (Л, ВОР)	24.06	Москва
	9,39	М.Шаманова (М, СКИ)	24.08	Москва
Диск 1,5 кг	27,96	О.Шахова (Л, Д)	15.09	Ленинград
Мяч 1,5 кг	37,60	Т.Васина (Х, Мет)	16.07	Москва

Г.ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

- 1 40 лет назад в Стара-Болеславе (Чехословакия) были установлены три мировых рекорда. Йозеф Долежал прошагал 20 км по дорожке стадиона (363,8 м по кругу) за 1:30.26,4. Эмиль Затопек пробежал 10 000 м за 29.01,6, а 6 миль (по ходу забега) - за 28.08,4.
- 2 35 лет назад в Тбилиси Галина БЫСТРОВА (Горький) установила мировой рекорд в пятиборье - 4872 очка (13,81-16,60-25,5-10,8-6,00).
- 4 70 лет Гуннару ХУСЕБИ (Исландия), чемпиону Европы 1946 и 1950 гг. в толкании ядра.
- 6 70 лет со дня рождения Александры ЧУДИНОЙ, обладательницы трех олимпийских медалей 1952 г. («серебро» в прыжке в длину - 6,14 и метании копья - 50,01; «бронза» в прыжке в высоту - 1,63), чемпионки Европы-54 в пятиборье (4526 очков), 7-кратной рекордсменки мира, 39-кратной чемпионки СССР 1945-1955 гг.; трижды чемпионки мира (1952, 1956 и 1960 гг.) по волейболу.
- 8 80 лет со дня рождения Рудольфа ХАРБИГА (Германия), чемпиона Европы-38 в беге на 800 м (1.50,6) и эстафете 4x400 м (3.13,7). Первым в мире пробежал 400 м за 46,0, 800 м - быстрее 1.48 (1.46,6) в 1939 г. Погиб в 1943 году.
- 10 45 лет Лючано СУШАНЮ (Югославия), чемпиону Европы-74 в беге на 800 м (1.44,07).
- 11 95 лет со дня рождения Густава СТАНДБЕРГА (Швеция), мирового рекордсмена 1923 г. в десятиборье (7226,905 очка).
- 13 40 лет Стиву УИЛЬЯМСУ (США), автору 8 мировых рекордов в спринте, победителю Кубка мира-77 в беге на 100 м и эстафете.
- 16 100 лет со дня рождения Дона ЛИППИНКОТТА (США), автора первого официального мирового рекорда (10,6) на стометровке (Стокгольм, 1912); олимпийская «бронза» 1912 г.
- 17 85 лет Торе ЭНОХССОНУ (Швеция), серебряному призёру чемпионата Европы-34 в марафоне (2:54.35,6). 40 лет (1953) Ульрике БРУНС-КЛАПЕЦИНСКИ (бывш. ГДР), рекордсменке мира 1978 г. в беге на 1000 м (2.32,0); «бронза» чемпионата Европы 1986 г. на 10 000 м (31.19,76).
- 20 95 лет со дня рождения Дика ЛЭНДОНА (США), олимпийского чемпиона-20 в прыжке в высоту (1,98). 45 лет Джеки ХАНСЕН (США), обладательнице двух мировых достижений в марафоне (2:43.54,5 - 1974 г. и 2:38.19 - 1975 г.).
- 21 75 лет англичанину Бернарду ЭЛЛИОТУ, серебряному призёру чемпионата Европы-46 в эстафете 4x400 м (3.14,5).
- 24 80 лет со дня рождения Гизелы МАУЭРМАЙЕР (Германия), олимпийской чемпионки-36 (47,63) и чемпионки Европы-38 (44,80) в метании диска, обладательницы 11 мировых рекордов 1934-1938 гг. в толкании ядра, метании диска и пятиборье.
- 25 90 лет со дня рождения Уильяма Де ХАРТА-ХАБДАРДА (США), олимпийского чемпиона-24 в прыжке в длину (7,445), мирового рекордсмена в прыжке в длину (7,89 - 1925 г.) и беге на 100 ярдов - 9,6 (1926 г.).
- 26 80 лет со дня рождения Фоя ДРЕЙПЕРА (США), олимпийского чемпиона-36 в эстафете 4x100 м (39,8). 60 лет со дня рождения Олави САЛСОЛЫ (Финляндия), рекордсмена мира 1957 г. в беге на 1500 м (3.40,2).
- 28 40 лет Надежде ОЛИЗАРЕНКО (Брянск-Одесса), олимпийской чемпионке 1980 г. в беге на 800 м (1.53,43 - мировой рекорд), чемпионке Европы-86 (1.57,15).

В. СПИЧКОВ

Чемпионат Украины

Киев (2-4.07)

Мужчины. 100 м (2) (-0.7): А.Шлычков 10,38; (в п/ф 10,34); А.Чихачев 10,43; (взаб. 10,35); Д.Ваняикин 10,48. (в заб. 10,47); 200 м (2) (0.2): А.Чихачев 20,84; И.Стрельцов 20,85; О.Крамаренко 21,18. 400 м (3): В.Лозинский 46,87; Р.Галкин 46,91; В.Козлов 46,99. 800 м (3): А.Митин 1,51,91; О.Курбак 1,52,08; (в заб. 1,51,55); 1500 м (4): Л.Ляшенко 3,46,17; 5000 м (4): Е.Сиротин 14,01,38; 10 000 м (2): В.Карпенко 28,55,38; Е.Сиротин 28,55,38; П.Сарафенюк 28,55,47. 110 м с/б (3) (0.0): В.Белоконь 13,48; Г.Дахевич 13,55; Д.Колесниченко 13,68. 400 м с/б (3): В.Ориччук 50,80; И.Мацкевич 51,36; В.Чумаченко 51,77. 3000 м с/п (3): А.Пацерин 8,49,98; Е.Юдин 8,51,78; Ходьба 20 км (3): В.Сойка 1:25.14,90; С.Пятченко 1:25.21,32; А.Ковальчук 1:27.06,28. Высота (3): В.Тыртышник 2,23; Р.Стипанов 2,23; В.Костенко 2,23. Шест (3): А.Черняев 5,50; С.Есипчук 5,30. Длина (3): В.Кириленко 8,15 (0.0); И.Стрельцов 7,94 (0.1); Е.Семенов 7,84 (0.3). Тройной (4): В.Иноземцев 16,98 (0.0); Н.Мусяненко 16,63 (2.8); Г.Глушенко 16,44 (0.3). Ядро (2): А.Немчианов 20,21; Р.Вирастюк 18,93; В.Черныш 18,70. Диск (3): В.Зинченко 64,78; Д.Ковчун 63,70; А.Кохановский 60,78. Молот (3): В.Колесник 78,76; А.Крыжун 78,28; А.Скварук 77,44. Копье (3): А.Новиков 76,36; А.Мазниченко 75,06; Э.Будник 72,60. Женщины. 100 м (2) (-0.7): И.Слюсарь 11,55; (в п/ф 11,50); А.Кравченко 11,59; И.Пуха 11,62. (в заб. 11,46); 200 м (3) (0.0): И.Слюсарь 23,43; А.Балахонova 23,75; Т.Мочан 23,91. 400 м (3): Е.Насонкина 52,43; О.Лысакова 52,55; Е.Щербань 52,56. 800 м (3): Е.Завадская 2,02,06; А.Ковпак 2,02,35; С.Мирошник 2,02,76. 3000 м (2): З.Казновская 8,58,36; Т.Позднякова 9,13,99; 10 000 м (3): Е.Вязова 32,56,90; Т.Джабраилова 33,11,34; 100 м с/б (3) (0.2): Н.Бодрова 12,92; (в п/ф 12,89); Л.Христосенко 13,10; Н.Колованова 13,19. (в п/ф 13,05); 400 м с/б (3): Е.Павлова 58,10; И.Неплюева 58,17; (взаб. 57,69); А.Шилкина 58,26. Ходьба 10 км (2): Н.Сербиненко 45,36,44; О.Леоненко 45,43,86; Высота (3): Л.Серебрянская 1,88; И.Михальченко 1,86; Г.Михайлова 1,86. Длина (3): Л.Бережная 6,93; Е.Хлопотнова 6,70 (1.1); Е.Шеховцова 6,11 (1.0). Тройной (4): О.Бойко 13,40 (0.7); И.Бабакова 13,25 (0.7); Т.Ольхова 13,12 (0.6). Ядро (2): В.Павлыш 18,05; Н.Луку-

нив 17,70; Диск (3): О.Никишина 62,32; И.Захарченко 60,52; Е.Антонова 58,30. Копье (3): И.Костюченко 58,74; И.Солодка 57,86; Н.Кобрин 56,64.

Чемпионат республики Беларусь

Гомель (23-25.07)

Мужчины. 100 м (23) (-0.7): Л.Сафронников 10,64; 200 м (24): Л.Сафронников 21,53; 400 м (24): С.Молчан 46,84; В.Свириденко 47,69; 800 м (24): И.Комар 1,45,73; А.Судник 1,47,30; 1500 м (25): А.Горбачевич 3,45,43; А.Бутковский 3,45,48; А.Казубович 3,45,95. 5000 м (24): О.Савельев 14,04,2; В.Тямчик 14,07,4; 10 000 м (23): Ю.Брандес 29,49,7; 110 м с/б (24): С.Усов 13,87; (взаб. 13,58); В.Таланов 14,13; И.Борисов 14,13. (взаб. 13,96); 400 м с/б (24): И.Курочкин 50,81; (взаб. 50,45); В.Даушка 51,61; (взаб. 51,55); П.Добровицкий 53,15. 3000 м с/п (24): А.Тарасюк 8,36,95; Н.Карпович 8,39,11; В.Омелюсик 8,42,50. Высота (25): О.Жуковский 2,25; А.Санкович 2,20; Г.Авдеевко 2,20. Шест (24): Г.Сидоров 5,40; В.Ишугин 5,40; Длина (24): В.Руденик 7,97 (1.4); А.Главацкий 7,80 (-1.0); А.Зирко 7,76 (-0.7). Тройной (25): О.Денищик 17,00 (0.3); С.Петрашунас 15,34 (0.1); Ядро (23): А.Климов 19,73; М.Костин 19,21; Д.Гончарук 18,62. Диск (24): В.Дубровицкий 63,26; В.Барановский 62,62; В.Ягвдик 60,36. Молот (24): С.Алай 80,30; В.Алисевиц 77,92; К.Астапкович 74,56. Копье (25): Н.Косянок 71,58; С.Гордиенко 71,20; О.Гоцко 69,62. Женщины. 100 м (23) (0.5): Е.Денищик 11,56; 200 м (24): Е.Денищик 24,06; (взаб. 23,83); 400 м (23): И.Скварчевская 54,64; 800 м (24): Н.Духнова 1,59,68; (взаб. 1,58,30); Т.Гребенчук 2,01,22; И.Ярошевич 2,01,71; О.Мерникова 1,58,38 в заб. 1,500 м (25): О.Мерникова 4,05,71; Р.Агледина 4,08,95; 3000 м (23): Г.Борук 9,16,48; 100 м с/б (23) (0.0): С.Бурага 13,19; Ж.Гурбанова 13,75; И.Мыльникова 13,87. 400 м с/б (24): Т.Курочкина 57,14; Высота (24): Г.Исаченко 1,86; Т.Храмова 1,83; Ж.Савостюк 1,83. Длина (23): А.Атрошенко 6,31 (-0.5); А.Атрошенко 6,72 (0.0); Е.Стахова 6,01 (-0.5). Тройной (25): Е.Стахова 13,41 (-0.3); Е.Васильева 12,77 (-0.3). Ядро (24): Н.Гурская 16,31; Диск (25): Э.Зверева 65,04; Л.Филимонова 55,14; Молот (25): С.Судак 56,32; Л.Губкина 54,42; О.Сильченко 51,72. Копье (24): Т.Шиколенко 61,82; Н.Ермолович 56,08;

Фестиваль спринта

С.-Петербург (1.08)
Мужчины. 100 м (1.6): А.Григорьев (Омск, П) 10,42; 200 м (0.5): О.Липнис (СПб, ВС) 21,74; 400 м: Ю.Рудаков (СПб, П) 47,72; 110 м с/б (0.2): И.Борисов 14,16; В.Каливин (СПб, Р) 14,17; 400 м с/б: А.Боровиков (Нвк, П) 52,19; С.Панков (Каз) 52,54; Женщины. 100 м (1.3): И.Чернова (А-А, ВС) 11,55; 200 м (1.2): А.Коселева (СПб, ВС) 23,25; 400 м: Е.Куликова (СПб, П) 54,01; 100 м с/б (0.4): Е.Синютина (СПб, ВС) 13,37; (в заб. 13,31); Г.Хаустова (Нлч, П) 13,68; В.Рыжова (СПб, ТР) 13,70. (в заб. 13,67); 400 м с/б: А.Косачева (Нс, ВС) 60,67;

Мемориал Александра Пугачевского

Воронеж (13-14.08)
Мужчины. 400 м (13): Д.Пастернак (Курск, П) 47,9; 800 м (14): П.Долгушев (М, П) 1,47,9; А.Дедков (Ом, П) 1,48,6; В.Горелов (М, ЮР) 1,48,8. 1500 м (13): С.Самойлов (Курск, ТР) 3,49,0; 5000 м (14): Ю.Чижов (У-У, ВС) 14,06,7; В.Мещеряков (См, ВС) 14,07,4; 10 000 м (13): Ю.Чижов (У-У, ВС) 29,37,0; В.Епанов (Прм, ВС) 30,10,1; А.Костиков (Врж, П) 30,11,7. 110 м с/б (13): Я.Федоров (Тула, П) 14,8; 400 м с/б (14): С.Подрез (Врж, ТР) 50,3; Р.Мащенко (Врж, П) 51,7; Женщины. 100 м (13): О.Воронова (М.о., П) 11,3; 200 м (14): О.Воронова (М.о., П) 23,6; Ж.Левашова (Н-Н, П) 23,6; 400 м (13): Н.Чистякова (У-У, ТР) 53,1; Е.Гончарова (Крг, П) 53,7; Н.Шарова (Нврж, П) 53,7. 800 м (14): Л.Чжао (Прм, П) 2,03,0; Е.Шукайлова (М.о., ВС) 2,04,0; Н.Зайцева (М, ТР) 2,04,5. 1500 м (13): Е.Шукайлова (М.о., ВС) 4,19,5; О.Железняк (М, ЮР) 4,20,0; 3000 м (14): Е.Баранова (Прм, ВС) 9,21,1; И.Лебединская (Тгн, П) 9,22,5; О.Железняк (М, ЮР) 9,24,9. 400 м с/б (14): Е.Гончарова (Крг, П) 57,9; Н.Чистякова (У-У, ТР) 59,0; 2000 м с/п (13): Е.Старикова (Н-Н, П) 6,38,6; И.Гусева (Ярс, П) 6,55,6.

Всероссийские соревнования по метаниям на призы Д.П.Маркова

Тольятти (15-16.08)
Мужчины. Ядро (15): П.Мужиков (Смр, П) 17,72; Е.Беляков (Чбк, П) 15,14; Диск (16): Д.Нагейкин (Тлт, П) 49,16; Молот (15): В.Быков (Тлт, П) 70,00; А.Гурский (Тлт, П) 66,64; Копье (16): В.Пономаренко (Смр, П) 68,92; Женщины. Диск (16): В.Иванова (Влг, П) 61,64; Копье (16): Л.Чернова (Смр, П) 48,10

Всероссийский день прыгуна

Ростов (19-20.08)
Мужчины. Высота (19): Г.Федорков (М, П) 2,24; А.Денисов (Брил, Д) 2,21; В.Соколов (Бри, П) 2,18. Длина (20): Ю.Наумкин (Кр, П) 7,75; С.Заозерский (Арх, П) 7,69; А.Игнатов (Кр, Д) 7,41. Тройной (19): Д.Бызов (Брил, Д) 16,92; А.Каюков (Хб, Д) 16,44; И.Сауткин (Хб, ВС) 16,26. Женщины. Высота (19): Т.Моткова (Ярс, П) 1,90; Шеет (19): С.Абрамова (М, П) 3,80; Длина (19): С.Москалец (М, ВС) 6,77; Н.Каюкова (Хб, ВС) 6,47; В.Оленченко (Р-Д, ВС) 6,45. Тройной (20): Л.Дубкова (М, ВС) 13,92; О.Уколова (Кр, П) 13,74; Н.Каюкова (Хб, ВС) 13,73.

Кубок России по ходьбе

Ярославль (6.08)
Мужчины. Ходьба 10 км: Е.Шмалюк (СПб, ОНО) 44,06; О.Ишуткин (Сри, П) 44,08; Н.Иванов (Мгн, ЮР) 44,55; А.Левичев (Пнз, П) 45,12; Ходьба 20 км: П.Васильев (Н-Н, П) 1,24,49; Ю.Гордеев (Иж, П) 1,25,24; А.Кронин (Смр, П) 1,25,35; С.Семенов (Пнз, П) 1,25,53; И.Любомиров (Пнз, П) 1,26,09; С.Тюленев (Пнз, П) 1,27,00. Ходьба 50 км: Ю.Андронов (Смр, П) 3,59,28; С.Першин (М.о., П) 4,02,22; А.Арибашев (Чл, ВС) 4,12,14; Г.Лекомцев (Иж, П) 4,13,09; Н.Масорский (Кмрв, Д) 4,22,39; С.Дворецкий (Кмрв, П) 4,23,51. Женщины. Ходьба 5 км: В.Васильева (Чбк, П) 22,52; Е.Алексеева (СПб, ОНО) 23,16; Т.Гудкова (Мгн, П) 23,54; М.Яловец (Чл, П) 24,02;

Т.Мартынова (Пнз, ТР) 24,07; А.Дьякова (Нс, П) 24,39. Ходьба 10 км: Ю.Одзильева (Пнз, П) 44,42; Т.Коваленко (Ярс, ВС) 44,49; Л.Савинова (Тм, П) 44,54; В.Кожомина (Нс, Д) 45,56; Е.Киселева (Асбест, П) 47,02; С.Нифонтова (Чл, П) 47,44.

Открытый чемпионат России по полумарафону

Москва (4.09) Юниоры. А.Николеско (Срт, П) 1:07,58; П.Кокин (Уфа, П) 1:08,08; И.Ишмухаметов (Стрл, П) 1:08,44; Ю.Тихонов (Пнз, ЮР) 1:09,28; С.Шустин (Кстр, П) 1:11,24; А.Паринов (Жлзг, ЮР) 1:11,24; Д.Куприенков (Курск, ВС) 1:11,46; Мужчины. Ю.Чижов (У-У, ВС) 1:03,33; С.Струганов (Ир, ВС) 1:03,38; В.Епанов (Прм, ВС) 1:03,52; С.Федотов (У-У, П) 1:03,57; Г.Панин (Н-Ч, П) 1:03,59; Е.Жеребин (Чл, Д) 1:04,11; Р.Ямаев (Уфа, П) 1:04,16; А.Першин (Тлт, П) 1:04,17; А.Газизов (Уфа, ВС) 1:04,24; А.Тарасов (СПб, ВС) 1:04,24; А.Крестьянинов (Прм, П) 1:04,24; И.Кашцев (СПб, П) 1:04,24; В.Степанов (Врж, П) 1:04,24; А.Коробов (М, П) 1:04,24; Ю.Михайлов (Влд, П) 1:04,27. Женщины. К.Кашапова (СПб, ТР) 1:13,34; Н.Татаренкова (Абк, ТР) 1:14,53; Л.Емельяненко (Ств, ВС) 1:15,07; М.Марусева (СПб, П) 1:15,32; А.Данчинова (У-У, П) 1:15,36; Н.Галлямова (Стр, ТР) 1:15,38; Л.Ильина (СПб, П) 1:15,40; А.Иванова (Чбк, П) 1:15,47; С.Нечаева (М, П) 1:15,56; М.Иванова (Уфа, ВС) 1:15,56; С.Васильева (Чбк, ВС) 1:15,56; А.Тарасова (Прм, П) 1:15,56; З.Семенова (М, П) 1:15,56; Е.Сипатова (М, П) 1:15,57; Р.Криулина (Уфа, Д) 1:16,07.

Чемпионат мира по полумарафону

Брюссель (3.10)
Мужчины. 1. В.Руссо (Белг) 1:01,06; 2. С.Монегетти (Авсл) 1:01,10; 3. К.Такери (Вбр) 1:01,13; 4. Л.Агута (Кен) 1:01,15; 5. В.Дос Сантуш (Бр) 1:01,17; 6. А.Сидло (Арг) 1:01,35; 7. Д.Эндрюс (Авсл) 1:01,37; 8. А.Нотлагале (ЮАР) 1:01,42; 9. Р.Вахенбруннер (ФРГ) 1:02,00; 10. Я.Июк (Дан) 1:02,02; 11. К.Акутсу (Яп) 1:02,07; 12. К.Гебремихаэль (Эф) 1:02,10; 13. Т.Осано (Кен) 1:02,10; 14.

Х.Урата (Яп) 1:02,12; 15. М.Флинт (Вбр) 1:02,13; 47. Ю.ЧИЖОВ 1:03,33; 50. В.Выхристенко (Укр) 1:03,39; 56. С.СТРУГАНОВ 1:03,57; 61. Н.КЕРИМОВ 1:04,02; 62. В.Мартынок (Укр) 1:04,02; 63. С.ФЕДотов 1:04,28; 71. В.ЕПАНОВ 1:04,29; 74. В.Буханов (Укр) 1:04,43; 95. В.Тончинский (Бел) 1:06,01; 98. М.Воронцов (Бел) 1:06,23; 109. Ю.Брандес (Бел) 1:08,28; Командный зачет: Кения 3:05,40 (сумма времени трех лучших спортсменов); Австралия 3:05,43; Великобритания 3:06,10; Япония 3:06,40; ЮАР 3:07,15; Бельгия 3:07,33; Эфиопия 3:07,38; ... 15. РОССИЯ 3:11,33 Юниоры. Мотули (ЮАР) 1:02,11; Б.Бекеле (Эф) 1:03,32; И.Радебе (ЮАР) 1:03,35; Ф.Пооз (ЮАР) 1:04,00; Т.Абебе (Эф) 1:04,19; А.СОБОЛЕВ 1:05,12; Д.Руджеро (Ит) 1:05,21; Р.Дайдони (Ит) 1:05,35; Ф.Ифру (Эф) 1:05,43; 10. В.КУЗЬМИН 1:06,12; 13. А.НИКОЛЕСКО 1:07,02; 19. А.ПЛЕТНЕВ 1:09,09; Командный зачет: ЮАР 3:09,46 Эфиопия 3:13,34; Италия 3:17,12; РОССИЯ 3:18,26; Венгрия 3:31,49; Германия 3:33,12. Женщины. 1. М.Феррейра (Порт) 1:10,07; 2. М.Танигава (Яп) 1:10,09; 3. Т.Лоруп (Кен) 1:10,12; 4. М.Асахина (Яп) 1:10,15; 5. Е.Мургочи (Рум) 1:10,17; 6. А.Катуна (Рум) 1:10,39; 7. Ю.Негура (Рум) 1:11,22; 8. М.Мачадо (Порт) 1:11,39; 9. А.Андреску (Рум) 1:11,52; 10. А.Такемото (Яп) 1:11,58; 11. М.Нунос (Исп) 1:12,04; 12. С.Ригт (Вбр) 1:12,07; 13. Н.Галушко (Бел) 1:12,08; 14. А.Клувель (Фр) 1:12,12; 15. Р.Оливейра (Порт) 1:12,26; 24. Ф.СУЛТАНОВА 1:12,57; 25. К.КАШАПОВА 1:13,13; 33. Т.ПЕНТУКОВА 1:14,02; 44. Т.Позднякова (Укр) 1:14,40; 45. Т.Беловол (Укр) 1:14,59; 46. Л.Пушкина (Укр) 1:15,11; 63. Е.Маколова (Бел) 1:17,05; 71. Г.Барук (Бел) 1:19,46; Командный зачет: Румыния 3:32,18; Япония 3:32,22; Португалия 3:34,12; Великобритания 3:38,54; Испания 3:39,04; РОССИЯ 3:40,12.

АЛЬТЕРНАТИВА

ДОПИНГАМ

Появление на страницах «Легкой атлетики» рекламы товаров, на некоторых из которых ясно видна надпись «Anabolic» - анаболик, у ряда наших читателей вызвало однозначную реакцию: реклама допинга! Как это понимать? Спешим успокоить читателей, «Легкая атлетика» допинг не рекламирует. И для того, чтобы в этом вопросе не было ни малейшей неясности, публикуем ниже статью специалистов.

Тема допинга не оставляет страниц газетных и журнальных публикаций, сообщения радио и телевидения не дают ослабнуть интересу к этой стороне спортивной жизни.

Наш журнал уже не раз писал о проблеме допингов, самыми опасными и распространенными из которых, безусловно, являются препараты группы анаболических стероидов. Эти химические соединения, близкие по структуре к мужскому половому гормону тестостерону (метандростенолон, неробол,

нандролон, ретаболил, станозолол, стромба, винстрол и др.), а также близкие к ним по структуре и свойствам препараты тестостерона оказывают чрезвычайно опасное действие на организм принимающего их спортсмена. В первую очередь страдают печень (не исключена опасность возникновения рака) и почки, нарушается также гормональная и половая функция - именно поэтому анаболические стероиды поставлены спортивной общественностью вне закона.

Использование этих препаратов некоторыми спортсменами объясняется их активным анаболическим (усиливающим биосинтез белков, в т.ч. мышечных) действием. Анаболическая функция организма (в противоположность катаболической - распад белков) - нормальная составляющая обмена веществ в организме. При интенсивных высокообъемных нагрузках нередко начинает преобладать катаболическая составляющая обмена веществ, происходит снижение мышечной массы (тренировочные нагрузки на выносливость). Спринтеры, прыгуны и метатели заинтересованы в приросте мышечной массы, обеспечивающей рост скоростно-силовых качеств.

В самом по себе стремлении спортсмена усилить анаболические процессы в организме ничего плохого нет, если для этого не используются допинги.

В последние годы приходят к пониманию того, что одними запретами и карательными мерами допинг не победить. По нашему мнению один из наиболее перспективных методов борьбы с этой «чумой современного спорта» - это альтернативные анаболическим стероидам недопинговые безвредные продукты, способные активизировать в организме биосинтез белка.

Сейчас на прилавках многих специализированных магазинов и аптек появились различные продукты питания для спортсменов и препараты, содержащие белки, углеводы, витамины и минералы, т.е. те основные компоненты, которые необходимы для обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности атлетов.

Достаточно знаменательным для спортсменов можно считать появ-

ление на нашем рынке спортивных продуктов знаменитой фирмы Бена Уэйдера. Б.Уэйдер - «отец» бодибилдинга - известен кроме того как один из самых непримиримых борцов с использованием спортсменами анаболических стероидов. Для борьбы с допингами сотрудники его фирмы создали и внедряют в спортивную практику широкий спектр безвредных недопинговых анаболических продуктов. Это не фармацевтические синтетические средства, а специализированные продукты питания, применяемые как дополнение к обычному рациону. Они содержат только природные натуральные компоненты, комбинации очищенных пищевых веществ, обогащенные минералами и витаминами. Само название этих продуктов (мега масс 2000, анаболик масс, анаболик энерджи) указывает на преимущественное их действие на конкретные виды обмена веществ. Например, «Анаболик энерджи» позволяет в относительно короткие сроки восстанавливать запасы энергии, затраченные при интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузках; «Анаболик масс», а также «Протеин 90% плюс» помогают наращивать мышечную массу или стабилизировать ее в периоды интенсивной тренировочной работы в смешанной или гликолитической зонах энергообеспечения.

Фирма Б.Уэйдера высоко держит марку качества своих продуктов, каждый из них имеет сертификат качества и подробное описание состава и способов применения. Все это выгодно отличает продукты этой фирмы от большого количества низкокачественных и суррогатных снадобий с пышной рекламой и отсутствием каких-либо полезных свойств, заполнивших прилавки.

В нашей лаборатории накоплен определенный опыт использования различных продуктов, выпускаемых фирмой Б.Уэйдера, в подготовке легкоатлетов - прыгунов, метателей и стайеров. В дальнейшем мы планируем познакомить читателей журнала с методиками их применения.

С. ПОРТУГАЛОВ,
кандидат медицинских наук
В. ПАНИЮШКИН

ДОПИНГОВЫЕ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ

В июльском номере журнала мы опубликовали список спортсменов, дела которых находились в ИААФ на рассмотрении по поводу применения допинга. В одних случаях решение было принято, во многих других слушание дел не было завершено. В период проведения IV чемпионата мира в Штутгарте состоялся XXXIX конгресс ИААФ, на котором были закончены ранее начатые дела и рассмотрены новые. Сегодня мы публикуем эти сведения. Отметим, что мы повторяем в списках тех спортсменов, слушание дел которых продолжается, и тех, чьи дела закончены и по каждому случаю вынесены решения ИААФ. В первой части списков указаны фамилии легкоатлетов, пробы которых были взяты антидопинговой комиссией ИААФ, во второй — национальными федерациями.

Атлеты	Соревнования	Дата	Срок дисквалиф.
Джан Сагадал (Норв)	Вне соревнований	21.02.92	4 года
Хю Янлин (Китай)	Вне соревнований	29.04.92	4 года
Кеми Кешмири (США)	Вне соревнований	15.05.92	Пожизненно
Милена Сарачева (Болг)	София	30.05.92	4 года
Людмила Коломоец (Укр)	Кубок Хонвуда,	18.06.92	4 года
Гуан Ван Хон (Китай)	Бухарест	26.06.92	4 года
Тина Ихеагвам (Ниг)	Хельсинки	30.06.92	Слушание не закончено*
Аура Кракеа (Рум)	Кубок Европы	18.07.92	4 года
Джуд Логан (США)	Олимпийские игры	02.08.92	4 года
Бонни Дас (США)	Олимпийские игры	05.08.92	4 года
Ниеде Медведева (Лит)	Олимпийские игры	07.08.92	4 года
Хильда Рамос (Куба)	Вне соревнований	12.12.92	4 года
Бен Джонсон (Кан)	Монреаль	17.01.93	Пожизненно
Джон Нгути (Кен)	Вне соревнований	13.02.93	Пересмотр дела*
Людм. Нарожиленко (Рос)	Львин, Франция	13.02.93	4 года
Даниэл Иванов (Болг)	Чемпионат мира	13.03.93	4 года
Николай Раев (Болг)	Чемпионат мира	13.03.93	4 года
Марина Шмонина (Рос)	Чемпионат мира	13.03.93	4 года
Ронни Сколд (Шв)	Вне соревнований	26.03.93	Пересмотр
Стефания Симова (Болг)	Вне соревнований	28.03.93	4 года
Цветанка Христова (Болг)	Вне соревнований	28.03.93	4 года
Ю Венджи (Китай)	Вне соревнований	06.04.93	Не закончено
Тэмби Уэньи (США)	Вне соревнований	06.02.92	4 года
Ирис Биба (Герм)	Вне соревнований	16.04.92	4 года
Ларс Нильсен (Норв)	Фридрихштадт	09.05.92	Пожизненно
Лу Пин (Китай)	Чемпионат Китая	21.05.92	4 года
Мэри Дентинджер (США)	Вне соревнований	09.06.92	4 года
Иниосент Асонс (Ниг)	Лагос	11.06.92	4 года
Тина Ихеагвам (Ниг)	Лагос	11.06.92	Не закончено
Чарити Опара (Ниг)	Лагос	12.06.92	Не закончено
Крейг Уотсон (Австрал)	Чемп. Австралии	28.06.92	Не закончено
Жоао Рейш (Порт)	Чемп. Португалии	11.07.92	6 месяцев
Джейсон Ливингстон (Вбр)	Вне соревнований	15.07.92	4 года
Норма Фернандес (Арг)	Барселона	24.07.92	Не закончено
Т. Спрингштейн, тренер (Герм)		00.08.92	Пересмотр
Грит Бройер (Герм)	Вне соревнований	00.08.92	Пересмотр
Мануэла Дёрр (Герм)	Вне соревнований	00.08.92	Пересмотр
Катрин Краббе (Герм)	Вне соревнований	00.08.92	Пересмотр
Крис Рейл (США)	Вне соревнований	10.08.92	4 года
Сандор Баркса (Венг)	Марафон	18.10.92	Не закончена
Дина Фаргае (США)	Бег по шоссе	29.11.92	3 месяца
Ольга Волошина (Рос)	Вне соревнований	16.02.93	4 года
Орал Огилви (Кан)	Вне соревнований	26.01.93	4 года
Драгутин Толич (Юг)	Чикаго	05.03.93	3 месяца
Спирос Васдекис (Грец)	Межд.матч	07.03.93	3 месяца
Анатолий Васильев (Рос)	Марафон	27.03.93	4 года
Денис Гулин (Рос)	Вне соревнований	17.04.93	4 года
Вадим Иванов (Рос)	Вне соревнований	17.04.93	4 года
Анатолий Ванюшкин (Рос)	Вне соревнований	17.04.93	4 года
Олия Кликушина (Рос)	Вне соревнований	17.04.93	4 года
Николай Сафин (Рос)	Кубок Европы (24 ч)	02.05.93	4 года
Шелли Райдер (Кан)	Вне соревнований	25.05.93	4 года

* В дальнейшем слово «слушание» и «дело» не повторяется.



КАРЛ ЛЬЮИС НАПИСАЛ ПИСЬМО

Было оно открытым, хотя адресовалось «Уважаемому Примо». Отдав должное пробной силе президента ИААФ Примо Небиоло, Карл обнаружил несколько предложений.

Первое. Атлеты, завоевавшие медали чемпионата и установившие рекорды, должны получить за это денежные награды. «В октябре 1992 года, — пишет Льюис, — менеджеры лучших в мире атлетов выдвинули перед федерацией требование выделения 10,6 миллионов долларов наградных денег. Менеджеры в случае отказа грозили бойкотом чемпионата, вы отвечали — те, кто будет бойкотировать Штутгарт, лишатся права на выступление на олимпиаде. К счастью, был найден компромисс. Но полностью менеджеры не удовлетворены, нужны изменения в правилах. Добросовестная работа атлетов должна честно оплачиваться.

Второе. Уровень предварительных и полуфинальных забегов значительно возрастает, если в них попадут только атлеты высокого класса.

Третье. Как известно, при современных различных системах квалификационного отбора далеко не во всех случаях зрители могут увидеть на крупных соревнованиях выступления самых лучших атлетов. Так не должно продолжаться. Нужно предоставить обладателям наград последних олимпийских игр и чемпионатов мира право стартовать на важнейших соревнованиях года. Это сделает соревнования гораздо зрелищнее.

И четвертое. Требуется изменить название нашей федерации, чтобы в нем не было ссылки на любительский статус нашего спорта.

В заключение Льюис пожелал счастья «ребенку» Примо Небиоло, которому в Штутгарте исполнилось десять лет, а именно чемпионату мира, отцом которого по праву считается президент ИААФ.

От редакции. По вопросу выплаты денег можно ожидать в ближайшем будущем определенного сдвига. На финальном состязании «Гран-при», являющемся официальным стартом ИААФ, платят крупные призовые суммы, и это выглядит вполне нормальным. Однако что касается пересмотра правил отбора финалистов, то здесь ситуация никоим образом не торопит к скорым решениям.

ПАУЭЛЛ: МЫ С ЛЬЮИСОМ УНИКАЛЬНЫ!

Двукратный чемпион мира, человек, прыгнувший на 8,95, Майкл Пауэлл учится теперь состязаться с самим собой, ибо после временного ухода Карла Льюиса из прыжкового сектора рядом с Майклом не находится никого, кто бы мог подтолкнуть его к рекордному рубежу.

Он победил во всех 24 состязаниях в прыжке в длину с момента проигрыша на Барселонской олимпиаде Карлу Льюису. И в этом сезоне ему удалось один очень неплохой прыжок на 8,70. Но в большинстве состязаний он показывал прыжки в районе 8,40-8,50 и без особой проблемы вышел победителем в серии «Гран-при». В секторе прыжка в длину он сейчас чувствует себя как никогда уверенно, не отягощенный бременем упорной борьбы с соперниками, Майкл активно общается с публикой и занимается «поиском самого себя», в попытке объяснить феномен неприступности своего же рекорда мира. Майкл понимает, что его яростная жестикация, прыжки и ужимки, удары рукой в грудь могут выглядеть позированием, игрой на зрителя, и поэтому в разговоре, состоявшемся после его штутгартской победы объяснил:

- Все дело в том, что я очень эмоциональный прыгун и стараюсь играть на состязаниях свою роль. Это роль прыгуна в длину. Другие играют роли прыгуна в высоту или бегуна на средние дистанции.

- Вам не хватает в Штутгарте Льюиса?

- Как мне могло его не хватать, если мы с ним живем в одном отеле и видимся каждый день. Но вот состязания очень пострадали из-за его отсутствия. Все было не так, как раньше. Никакого сравнения с токийским чемпионатом, где проходила великая борьба. Вместе с Карлом из соревнования ушел дух настоящего спортивного шоу и я один уже ничего не мог изменить. Наши дуэли всегда становились событием, приковы-

вали к себе все внимание зрителей. Он был и остается для меня большим соперником, которого я должен был одолеть. Без него я потерял большую часть мотивации к далеким прыжкам.

- Но ведь одно время у вас с ним были, мягко говоря, очень прохладные отношения.

- После чемпионата мира в Токио мне стало гораздо легче с ним общаться. Он изменился, да и я, наверное, тоже. Раньше я был предельно озабочен борьбой с ним, был хмурым, почти не улыбался. Но, когда я его «нокаутировал» в Токио мировым рекордом, на том божественном состязании, все мгновенно изменилось.

- Вспоминаете ли вы Барселонскую олимпиаду?

- Для меня было тяжело пережить барселонское поражение от Льюиса. Хотя я и не чувствовал себя тогда в лучшей форме, но должен был прыгнуть дальше его. Я хотел только победы. Не вышло...

- Чувствуете ли вы, что от вас на каждом состязании ждут рекордного прыжка?

- У меня самого в голове постоянно сидит мысль прыгнуть еще дальше. Прыгнуть на 8,60 не представляется особой проблемой даже на тренировках.

- Вы пробовали выступать в других видах?

- Да, прыгнул тройным в 1984 году на 15,71. Меня привлекает и прыжок в высоту. Здесь мне удалось преодолеть 2,16. Хотя я считаю, что после небольших тренировок могу справиться с высотой 2,30. Просто интересно для себя выяснить, как высоко могу прыгнуть.

- А как идут ваши тренировки?

- В прошлом году на тренировках я не раз прыгал на 8,60, а в этом после травмы старался себя щадить и не делал на тренировках прыжков с полного разбега во всю силу. В моих занятиях преобладали элементы восстановления после повышенных нагрузок прошлых лет, которые привели к травме, помешавшей мне в Барселоне.

- Вы провели в этом сезоне довольно много соревнований. Собирае-

тесь ли продолжать состязаться с такой же интенсивностью?

- Да. В этом году я выступил более чем на 20 соревнованиях, в следующем их число сократится, вероятно, до 10. Мне бы хотелось чаще выступать на стадионах США И, в частности, я уже решил принять участие в зимнем чемпионате страны. А вообще-то мне было бы интересно попробовать себя в каком-нибудь новом виде.

- Это будет прыжок в высоту?

- Нет, собираюсь начать состязаться на дистанции 200 метров. Полагаю, спринтерский бег позволит улучшить скорость разбега при прыжке. Моя ближайшая цель попасть в число финалистов летом на чемпионате США. Мои лучшие результаты в спринте невысоки, я показал их еще в 1985 году. Это был несерьезный бег. С тех пор я в спринте не выступал, но чувствую, что стал намного быстрее.

- Вы следите за выступлениями своих друзей на чемпионате мира?

- Вчера я смотрел финал на 100 метров в своем гостиничном номере по телевизору и не мог усидеть на месте! Я прямо-таки носился по комнате, переживая за Андре Кейсона. Мне казалось, он мог установить мировой рекорд. Что же касается Льюиса, то он был гораздо в худшей форме, чем в 1991 году, ему трудно возвратиться в спринт после того, как в прошлом году он уделил основное внимание прыжку в длину. Ему нелегко вернуться еще и потому, что сейчас в спринте появились такие быстрые ребята, как Кейсон.

- Меняется ли ваше ощущение прыжка в длину?

- С одной стороны я чувствую себя в секторе достаточно комфортно, но в то же время весь год пытаюсь нащупать почву для более далеких прыжков. Хотя в этом году я не ставил целью преодоление мирового рекорда. Это в 1991 году я каждый раз выходил состязаться с мыслью о рекорде. Но если в ближайшее время возникнет ситуация, когда для

победы понадобится очень хороший прыжок, рекорд может ко мне прийти,

- Вы поддерживаете проведение чемпионатов мира раз в два года?

- Сейчас каждый год то олимпийские игры, то чемпионат мира, а в следующем сезоне у нас - Игры доброй воли. Такая насыщенность ответственными соревнованиями вынуждает меня менять график своих выступлений и жертвовать некоторыми соревнованиями в пользу подготовки к чемпионатам. Такой календарь приводит к финансовым потерям: мы же пропускаем коммерческие старты ради чемпионата мира. Поэтому и заходит речь о финансовой компенсации, которую мы должны получать за успешное выступление на мировых первенствах. Посмотрим, что будет дальше с чемпионатами мира. Пока я рад, что победил во второй раз. Я отлично здесь поработал!

- Как вы относитесь к предложениям принять правило, позволяющее международной федерации приглашать на свои чемпионаты несколько атлетов в обход национального сборника.

- Я поддерживаю эту идею. Иногда на отборочных соревнованиях мы теряем прекрасных атлетов, которые или не успевают обрести нужную форму к сроку отбора в сборную или травмируются. Поэтому нужно сделать что-то, что позволит облегчить участие в крупнейших соревнованиях таких атлетов, которые недавно стали рекордсменами мира или выиграли олимпийские игры. Нужно оставить для них места среди участников.

- Что вы посоветуете своим молодым соперникам, которые находятся в безнадежном проигрышном положении, когда с ними соревнуетесь вы?

- Этим ребятам пока трудно меня победить, хотя они талантливы и амбициозны. Но я тоже через это прошел. Я очень долго смотрел, как прыгают Карл Льюис и Ларри Мирикс, учился у них. Теперь пусть новые молодые атлеты смотрят, как прыгаю я.

- Вы отдаете себе отчет в своей исключительности?

- Да, никто в мире не в состоянии устраивать в секторе для прыжков в длину такое, что вытворяем мы с Карлом Льюисом. Мы с ним уникальны. Кстати, именно поэтому, я считаю, мы не должны быть с ним врагами.

- Волнует ли вас вопрос оплаты за ваши выступления?

- Дело не только в деньгах, а в том, как относятся к нашему делу официальные лица в федерациях, как они принимают решения. Современные атлеты - это продукт, который выставляется на продажу. Продаются мое тело, моя сила, мои прыжки.

- На чемпионате мира призерам должны были платить деньги?

- Подаренный мне за победу автомобиль «Мерседес-Бенц» не решает проблемы оплаты наших выступлений. Мерседесу мы сделали хорошую рекламу на чемпионате мира. Но нам не нужно подачек. Всем пора понять, что и атлеты нуждаются в улучшении своего благосостояния.

- У ИААФ есть для этого деньги?

- Легкая атлетика - профессиональный спорт, такой же как гольф или теннис, она притягивает к себе десятки миллионов долларов. Так пора, наконец, узаконить выплату легкоатлетам денег на официальных состязаниях. Это очень поможет нашему спорту. Представьте себе талантливого молодого спортсмена, занимающегося в школе баскетболом и прыжками в длину. И вот перед ним встает выбор, каким спортом заняться всерьез. Когда он будет знать, что сможет с помощью легкой атлетики зарабатывать себе на жизнь не хуже баскетболистов-профессионалов, то выберет прыжки.

- А как настроены другие атлеты?

- Стоит нам сойтись где-нибудь вместе, то обязательной темой обсуждения становятся деньги. В своем кругу мы говорим о них постоянно.

- Не грозит ли будущим чемпионам и олимпийским играм бойкот, если руководители международного спорта не отзовутся на ваши требования?

- Я все-таки надеюсь на скорые перемены. В конце концов сами атлеты должны собраться на конференцию и выставить свои требования. Подчеркиваю, меня волнуют не сами деньги, а отношение к нам - начальственно-диктаторское. А это уже принципиальная вещь.

- Как вы думаете сложится для вас будущий год?

- Я надеюсь, что вернусь к границе рекорда, меня обнадеживает сезон-93.

НАШЕМУ ЮБИЛЯРУ

Можно было бы начать с перечисления всех его званий и титулов: заслуженный тренер страны, доктор педагогических наук, профессор, почетный вице-президент ИААФ, кавалер олимпийского ордена, бессменный член редакционной коллегии журнала «Легкая атлетика» и его первый главный редактор. И это далеко не весь перечень.

А можно просто назвать имя, отчество и фамилию юбиляра и все станет ясно - Леониду Сергеевичу Хоменкову (в миру - Эл Эс) исполнилось восемьдесят лет. Не верите?

Мы тоже не верим. Его энергии могут позавидовать молодые, знаниям - многие ученые и тренеры, памяти - многие статистики, здравому смыслу - многие политики. А отсутствию седины - все мужчины старше пятидесяти! Вот уже более полувека с предвоенных лет и по сегодняшний день вся его жизнь неразрывно связана с нашим видом спорта, с нашей легкоатлетической федерацией, с нашей сборной командой, для становления и побед которой он сделал так много. Пожалуй, лучше всех сказал о Леониде Сергеевиче один из его давних соратников - «Эл Эс - это школа!». И сегодня все ученики этой «школы» - тренеры и спортивные функционеры всех стран СНГ, ученые и спортивные арбитры, журналисты и спортсмены сердечно поздравляют своего нестареющего наставника с юбилеем и желают ему здоровья, счастья и многие лета жизни.



«Я ПОМОГАЮ ЛЮДЯМ ЗАБЫТЬ О ЗАБОТАХ»

Это интервью
Сергей Бубка дал
на следующий день
после победы
на чемпионате мира
в Штутгарте

- Сергей, спустя день после вчерашних бурных событий на секторе не изменили ли вы своей резкой оценки поведения судей в секторе прыжка с шестом?

- В начале, когда венгр Бадьюла прыгал один на высоте 5,25, он имел по 4 минуты на каждую попытку. Потом, когда состязались несколько человек, им на подготовку к прыжку давалось по 2 минуты. А мне, когда я остался один в секторе, по правилам должны были дать по 6 минут на каждую попытку. Это - всем известное правило. Но как-то получилось, что главный судья на секторе его не знал. Я очень по-дружески хотел с ним объясниться, спросил: «Почему вы вывесили мне красный флаг, ведь прошло только две минуты». Он: «Нет, нет, стоп!» С ним невозможно было разговаривать. Для меня такое поведение оказалось настоящим шоком. После того, как представитель ИААФ Артур Такач вышел на поле и объяснил правила судье, мне дали три попытки по шесть минут. Но настрой на рекордные прыжки был, конечно, скопанным.

- Говорят, что вы требуете денег за рекорды.

- Да что такое наши деньги по сравнению с тем, что получают за свои гастроли известные певцы или ведущие теннисисты! Это крохи. Я вырос в другой системе, с другим мышлением, и с самого начала для меня главным были результаты, а потом уже какое-то вознаграждение. Этому учил меня и тренер. И вчера я пытался установить рекорд ради рекорда, а не из-за денег.

- Как вы психологически готовились к этому старту?

- На чемпионате мира нужно сохранять хладнокровие и быть немного сдержаннее, чем в обычном соревновании. Слишком большая мотивация тоже может помешать. Кто много волнуется, тот проигрывает! На таких соревнованиях забываешь, что было вчера и что ждет тебя завтра, для тебя существует только один этот старт, один день и час. Нужно забыть, что вы прыгаете на чемпионате мира, надо подходить к состязаниям так, словно все происходит у вас дома на простом соревновании. В этом случае вы освобождаете себя и прыгаете легче.

- И все-таки, могли ли вы установить рекорд в Штутгарте?

- Меня удивило, как близко я был к рекорду в последней попытке, но слишком много энергии было потеряно, а главное - сорвана была первая попытка, а именно в ней я мог установить рекорд. Я считаю, судьи и атлеты должны работать вместе. А в Штутгарте получилось, что судьи боролись со спортсменами.

- Вы обратитесь с жалобой к президенту ИААФ Примо Небиоло?

- Нет. Когда я уходил с сектора, то давал много интервью и здесь же итальянцы интервьюировали доктора Примо Небиоло. И он был в бешенстве от поведения судей. Ведь для него тоже было важным, чтобы атлет на этих соревнованиях установил мировой рекорд.

- Вы как-то помогаете своим соотечественникам в Донецке?

- Мы сейчас собираем благотворительную помощь для украинских детей, закупаем медикаменты, помогаю я и своему клубу в Донецке, как известно, у государства сейчас мало денег, чтобы помочь спорту. Ситуация может измениться, если бывшие республики СССР будут жить дружнее. Но сейчас, мне кажется, преобладает идея, что кто-то с Запада придет и поможет. Никто не придет, мы сами должны больше работать. За многие годы мы стали одним целым. Я поддерживаю создание единого экономического пространства, в которое бы вошли все бывшие республики СССР. Наши славянские народы многие годы жили вместе, оглянитесь на нашу историю, как же мы можем отделяться друг от друга? Я считаю, что Россия, Украина и Белоруссия должны выступать в мире как одна команда. Сейчас, пожалуй, лишь одна Россия обладает необходимой силой и мощью, чтобы существовать самостоятельно.

- Что изменилось для вас за последние десять лет с тех пор, как вы впервые стали чемпионом мира? Только ли в вашем благосостоянии произошли перемены?

- Раньше все было легче. Никто не спрашивал меня, установлю ли завтра мировой рекорд, а я и сейчас не могу ответить на этот вопрос, даже когда мне его задают перед самым выходом на состязания. Любая ошибка может при-

вести к поражению. Мне нужны мировые рекорды не из-за денег: рекорды создают мою мотивацию к совершенству. Но спорт все больше становится большим бизнесом. Я люблю выступать в состязаниях, которые интересны для публики, когда они превращаются в шоу, в этом нет ничего плохого, унижающего спорт. Я помогаю людям расслабиться, забыть о заботах. Мы становимся ближе к актерам.

- Вы испытываете большое давление ответственности?

- Олимпиады, чемпионаты мира давят на меня страшно. Нельзя проиграть. Массивность состязаний, длящихся неделю, более чем пятидесятилетняя толпа зрителей на трибунах, ежедневное обсуждение итогов чемпионата, журналисты, бурлящий город, легкая атлетика везде - в газетах, на телеэкране. Это все отражается на психологическом состоянии. Ажиотаж начинается за несколько дней до того, как придет твоя очередь выступать. Ты сгораешь. Я старался здесь не думать о своих прыжках на чемпионате, старался отвлечься, почитать книгу, сходить куда-то. Самый главный соперник - ты сам, нужно справиться с самим собой. Нельзя поддаваться эмоциям.

- Как объясняете свою неудачу на Кубке Европы?

- Я постоянно держал себя в перетруженном состоянии и это начинало выводить меня из равновесия. А за три дня до Кубка у меня к тому же вырвали зуб, поднялась температура. Я не давал себе такого отдыха от стартов, как в прошлом году, все время находился в работе.

- Вы сейчас подолгу живете в Берлине, где выступаете за местный клуб, следите ли, что происходит на Родине?

- У меня в берлинской квартире телевизор постоянно настроен на программу Останкино, стараюсь не пропускать передачи новостей. Выписываю себе в Берлин «Аргументы и факты», а в аэропорту всегда стараюсь купить «Московские новости». В душе - ностальгия. Не так просто жить вдали от дома на Западе. Пусть и достаток имею, а все равно тянется домой.

- Легко ли вам ездить из Берлина в Донецк и обратно?

- Сейчас на Украине типичная таможенная, сродни той, что была в Москве лет десять назад. Все вещи проверяют, это нельзя и то нельзя. Везли в Берлин самовар - а нам: «Куда это? Плати пошлину! А это что - вилки? Плати пошлину!» Хочется крикнуть, что вы контролируете, вы же не там стоите, идите туда, где через границу тоннами все провозится.

- Ваши цели на ближайшее время?

- Я бы хотел установить мировой рекорд.

СТАДИОН

Интервью с менеджером
комплекса «Кристал палас»

БЕЗ РЫНКА?!



Знаменитые московские стадионы сегодня занялись самым доступным и прибыльным бизнесом - сдают свою территорию под многолюдные вещевые рынки. В рыночный день к Лужникам уже не подойти, царит невиданное столпотворение торгового люда. Конечно, в этих условиях стадиону не до спорта, вернее, спорт и физическая культура становятся обременительной, малоприбыльной обузой. Ну а что происходит с подобными спортивными комплексами в других странах? К примеру, как поживает лондонский «Кристал палас»? В сентябре во время финальных соревнований серии «Гран-при» в Лондоне я встретился с менеджером «Кристал паласа», отвечающим за проведение на сооружениях комплекса различных мероприятий, Марком Деафом и в беседе с ним попробовал выяснить, каким образом выживают они в условиях по-настоящему рыночной экономики.

- Марк, ваш стадион поражает ухоженностью, у него такой вид, словно он был открыт только вчера. Во сколько же обходится столь образцовое содержание спортивной арены?

- Наши расходы за год достигают 3 миллионов фунтов стерлингов, больше всего затрат требует легкоатлетический стадион, на него мы тратим ежегодно по несколько сотен тысяч фунтов. Столько требуется лишь для того, чтобы содержать «Кристал палас» в нормальном, рабочем состоянии. Но в этом году нам пришлось затратить значительные дополнительные средства, за пару сотен тысяч мы уложили новое покрытие дорожки, обустройство секторов нам обошлось еще в 50 тысяч. Спросите, зачем мы это делали? Мы обязаны были провести существенную модернизацию, чтобы стадион соответствовал уровню соревнований финала «Гран-при».

- Откуда берутся средства на содержание вашего спортивного комплекса?

- У нас довольно большое хозяйство. «Кристал палас» - это два открытых ста-

диона, шесть теннисных кортов, закрытый легкоатлетический манеж, тренировочный бассейн, бассейн для прыжков в воду и соревновательный бассейн с пятидесятиметровой олимпийской дорожкой. Мы также располагаем тремя гимнастическими залами, четырьмя залами для занятий с отягощениями, шестью кортами для игры в сквош, помещениями для лекций, симпозиумов и рядом других сооружений и спортивных площадок. И вот, как я уже сказал, в год нам приходится затрачивать на все нужды комплекса примерно 3 миллиона фунтов. Деньги мы зарабатываем главным образом на проведении всевозможных мероприятий. В год их насчитывается около 150, каждую неделю у нас что-то проходит. Это могут быть небольшие состязания в зале, такие как национальный чемпионат по тяжелой атлетике, и наравне с ними мы предоставляем свои сооружения для таких многолюдных мероприятий, какими являются матчи по крикету, поп-концерты и религиозные собрания. Я понимаю, что последние имеют мало отношения к спорту, но без них мы бы не продержались. Итак, наш доход составляет где-то 2,2 миллиона фунтов, остающуюся сумму нам возмещает государство в лице Британского совета по спорту. Он финансирует работу спортивных сооружений, чтобы те были доступны для организации на них малоприбыльных, некоммерческих соревнований.

- А не слишком ли вы увлекаетесь коммерцией?

- В этом году у нас состоялся только один поп-концерт. В июле на легкоатлетическом стадионе выступала группа «Депеш Мод», на концерте присутствовало 36 тысяч зрителей. Мы не имеем права чрезмерно увлекаться коммерческими проектами, потому что имеем определенные обязательства перед Британским советом по спорту. Хотя, конечно, содержание такого стадиона, как легкоатлетический в надлежащем порядке, - очень дорогое дело.

- Вы получаете деньги от телевидения, ведущего трансляцию с ваших стадионов?

- Нет, телевидение платит только федерациям. А уж они платят нам за аренду сооружений.

- Сколько, к примеру, вы получили за финал «Гран-при»?

- Двадцать тысяч фунтов. Это не много, но мы не можем слишком завышать цену. Наша проблема в том, что за нашей спиной не стоит мощной организации, которая бы нас финансировала. В то время как стадионы в Шеффилде, Бирмингеме, Гейтсхеде пользуются значительной финансовой поддержкой со стороны городских советов, городской совет Лондона нас не финансирует. Поэтому мы вынуждены прилагать все усилия, чтобы привлечь тех, кто хочет воспользоваться стадионами «Кристал паласа». Благодаря невысокой цене нам удается побеждать в конкуренции с другими подобными комплексами.

- А сколько вы получаете от продажи билетов на соревнования? Финал «Гран-при» проходит при полном аншлаге.

- От продажи билетов мы не имеем ничего, весь доход идет в национальную федерацию, а она, в свою очередь, платит нам за аренду стадиона. Она в первую очередь оказывается заинтересованной в наличии на стадионе зрителей.

- Стадион обходится вам в огромную сумму, а вы его еще продолжаете модернизировать, я вижу у вас построены новые трибуны.

- Первоначально вместимость легкоатлетического стадиона составляла 11 тысяч мест, затем ее довели до 17 тысяч, а сейчас она равна 23 тысячам. Новые трибуны мы построили накануне «Гран-при», и даже успели продать все места на них. Интерес публики к соревнованиям был очень велик, помогла и реклама телевидения. Мы стараемся улучшать стадион, строить трибуны, потому что это позволяет привлечь сюда больше крупных соревнований. Он становится привлекательнее для наших клиентов. Здесь они могут проводить большие соревнования, а значит, мы получим больше денег. В будущем году на «Кристал паласе» запланировано проведение Кубка

мира по легкой атлетике, в связи с этим существует, я бы сказал, амбициозный план реконструкции, после чего стадион будет вмещать 40-50 тысяч зрителей. Как вы знаете, пока в Великобритании нет ни одной столь значительной легкоатлетической арены, поэтому мы не могли претендовать на проведение таких соревнований, как чемпионаты мира и Европы. Но чтобы принять Кубок мира мы должны увеличить вместимость стадиона. Для реализации этого плана мы получим часть средств от общенациональной лотереи. Доходы от нее пойдут на нужды спорта и искусства. Мы связываем с Кубком мира большие надежды, ведь он позволит стадиону выйти на новый уровень.

- Вас удовлетворяет финансовая ситуация, в которой оказался «Кристал палас»?

- Честно говоря, стадион стареет, и с каждым годом требует вложения все больших средств в его обновление. У нас нет пока достаточных ресурсов, чтобы привести все сооружения в соответствие с требованиями больших современных состязаний. Постоянно приходится заниматься поиском необходимых средств. Но при этом мы ухитряемся каким-то образом постоянно производить порой значительные усовершенствования. Комплекс продолжает жить и расширяет круг предлагаемых нами услуг в области спорта.

- «Кристал палас» расположен довольно далеко от центра Лондона. Сюда даже не ходит метро. Чтобы добраться к вам на автомобиле, приходится тратить час, а то и больше.

- Но это, как вы видите, не помешало прийти сюда любителям легкой атлетики, кто-то из них проводит таким образом семейный вечер, другие пришли увидеть воочию своих кумиров, которые стали еще более популярными после чемпионата мира в Штутгарте. Обратите внимание, как много молодежи, они атакуют атлетов в охоте за автографами. На таких интересных соревнованиях проблемы со зрителями не возникает.

Н.ИВАНОВ

**Читайте
в ближайших
номерах:**

**ЛАУРЕАТЫ
СЕЗОНА 1993 Г.
РОССИИ
И МИРА**

**РОССИЙСКАЯ
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:
ВЧЕРА,
СЕГОДНЯ.
А ЗАВТРА?
Продолжение
серии
аналитических
статей
Е.Разумовского**

**ВETERАНЫ
В ЯПОНИИ
Итоги
чемпионата
мира**

**СПИСКИ ЛУЧШИХ
ЮНИОРОВ
И ЮНОШЕЙ
РОССИИ
СЕЗОНА-93**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

103031, Москва, К-31,
Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:

главного редактора 923-96-72,
отделов 923-04-57

Фото в номере Роберта Максимова.

Подписано к печати 20/X 1993 г. Формат 84x108 1/16. Усл.печ.л. 3,36. Отпечатано по офсетной печати. Печ.л. 2. Уч.-изд.л. 7,0. Тираж 7000 экз. Заказ1569. Цена по подписке 40 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



ГЛАВНЫЙ «ЭНТУЗИАСТ»

На пресс-конференции, посвященной очередному Московскому международному марафону мира, организаторы соревнований старались избегать слова «спонсор». Фирмы, вошедшие в долю с дирекцией ММММ, были причислены к «большому коллективу энтузиастов» или «соорганизаторов» марафона. А главное место среди них было отведено известной фирме «Кастрол», производящей машинные масла и тому подобные вещи. Она впервые приняла участие в таком мероприятии.

По-видимому, «Кастрол» намерен совершить смелую попытку «реанимировать» ММММ. Или, по крайней мере, воссоздать его в том виде, в каком он был года три назад, когда в нем участвовали элитные бегуны, когда соревнования транслировались даже зарубежными телекомпаниями, когда простых любителей бега участвовало куда больше, чем ныне.

Директор московского представительства «Кастрол» Питер Витт избежал ответа на мой вопрос, сколько средств вложила фирма в нынешний марафон.

- Об этом лучше спросить у моей жены, ведь это она ведет домашнюю бухгалтерию, - отшутился Питер. - Нашим вкладом в эти соревнования помимо других финансовых затрат будут подарки участникам - спортивные куртки, сумки...

- Не смущает ли вас, что московский марафон сейчас значительно уступает почти по всем параметрам многим по-

добным состязаниям в Европе?

- Не стоит забывать, что марафоны в других городах Европы и США тоже начинались как небольшие соревнования вроде московских. Но Москва имеет возможность стать местом, куда приедут бежать марафон люди со всего мира.

- У ММММ уже были довольно заметные успехи, в прошлом здесь уже выступали элитные бегуны, до тех пор пока им платили за приезд на соревнования приличную сумму призовых.

- Да. Мы знаем об этом. И надеемся, что элита еще вернется в Москву. Но марафонский бег в первую очередь рассчитан на привлечение масс людей, он проводится для всех желающих.

- Собирается ли «Кастрол» инвестировать в марафон более солидные средства для оплаты выступления на нем марафонцев высокого уровня?

- Сегодняшнее наше участие в ММММ лишь первый опыт, к тому же все происходило в изрядной спешке, и у нас не было времени для более основательной подготовки. Но мы рассматриваем свое сотрудничество с ММММ в долгосрочном плане и готовы в следующем году произвести существенно большие затраты на его проведение. Мы уверены, что это позволит повысить значимость московского марафона.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ИЗ ОРЕГОНА

В американском штате Орегон создана первая в своем роде группа поддержки легкой атлетики. В это неформальное объединение вошли тренеры, бегуны, общественные лидеры и бизнесмены, которые надеются возродить в штате прежний спортивный дух.

«Мы хотим, чтобы общество было ближе к атлетам, а атлеты к обществу», - сказал координатор этой организации Майк Менли, участник Олимпиады 1972 г. в стипль-чезе, а ныне тренер. Среди членов группы поддержки такие известные люди, как двукратная чемпионка мира, самая знаменитая бегунья США Мэри Слейни, марафонец Кен Мар-

тин и метатель молота Лэнс Дил.

КОГДА БЕГАТЬ?

Американские исследователи провели углубленное изучение самочувствия любителей бега, часть из которых бегают утром, а другие днем, в попытке найти наиболее благоприятный для организма период занятий. По некоторым прежним теориям дневной бег считался безопаснее, поскольку, как утверждалось, биоритмы организма делают человека более уязвимым для сердечных расстройств с 6 до 12 часов дня. Однако по результатам исследований выяснилось, что никакой разницы в последствиях утреннего и дневного бега почти не наблюдается.

БОСИКОМ ПО ТРАВЕ

Специалисты по кроссовому бегу советуют атлетам проводить кроссовые тренировки босиком, выбирая для этого поверхность, покрытую мягкой травой. По мнению экспертов, бег босиком не только эффективно тренирует многие группы мышц, но и значительно укрепляет ахиллово сухожилие, которое становится более стойким перед экстремальными нагрузками в соревновательном беге.

Сейчас многие зарубежные атлеты преодолевают кроссовые трассы босиком по зеленым газонам полей для гольфа, а также выполняют скоростные отрезки.

ОНИ «НЕ ВЕРНУЛИСЬ»

Даже сборную США, которая успешнее всех выступила на чемпионате мира, в Штутгарте постигло одно большое разочарование. Это относится к поражению американских бегунов в беге на средние и длинные дистанции. «Американские бегуны усиливают свою подготовку и собираются восстановить свой между-

народный статус в беге на средние и длинные дистанции», - так писала «Нью-Йорк Таймс» накануне чемпионата мира.

«Мы покажем кенийцам, что можем бежать быстрее 8.10, далеко они от нас не убегут», - говорил стипльчезист Марк Дэвис.

Можно было бы привести еще много высказываний, в которых обещался скорый триумф. Но «возвращение» американских бегунов так и не состоялось. Их попытки претендовать на высшие награды были легко подавлены соперниками. Африканские атлеты не пустили никого вперед себя. Такой же провал наблюдался у американцев и в женском беге на средние и длинные дистанции.

ЧЕМПИОН СОШЕЛ

Довольно неожиданным оказался проигрыш на чемпионате мира чешского многоборца, победителя Барселонской олимпиады Роберта Змелки. После состязаний все ждали от него объяснения случившегося, ведь Роберт даже не закончил соревнования.

«После третьей попытки в прыжке в длину я почувствовал сильную боль в правом колене. И все же я еще мог продолжать соревнование. Но во время прыжка в высоту боль усилилась. Я понял, что это дает о себе знать моя старая травма, которую получил еще зимой. Она возникла снова, по-видимому, я ее хорошенько не залечил. Я обратился к врачу-физиотерапевту, и поэтому мне пришлось пропустить попытку на 2,00, затем я попробовал проверить свое состояние прыжком на 2,03, но потерпел неудачу. Я был вынужден прекратить состязание. Было опасно его продолжать, травма все равно бы не позволила мне его закончить».

На 4-й странице
обложки:

Двукратный
чемпион мира
и рекордсмен мира
в прыжке в длину
Майкл Пауэлл



B-45