

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный

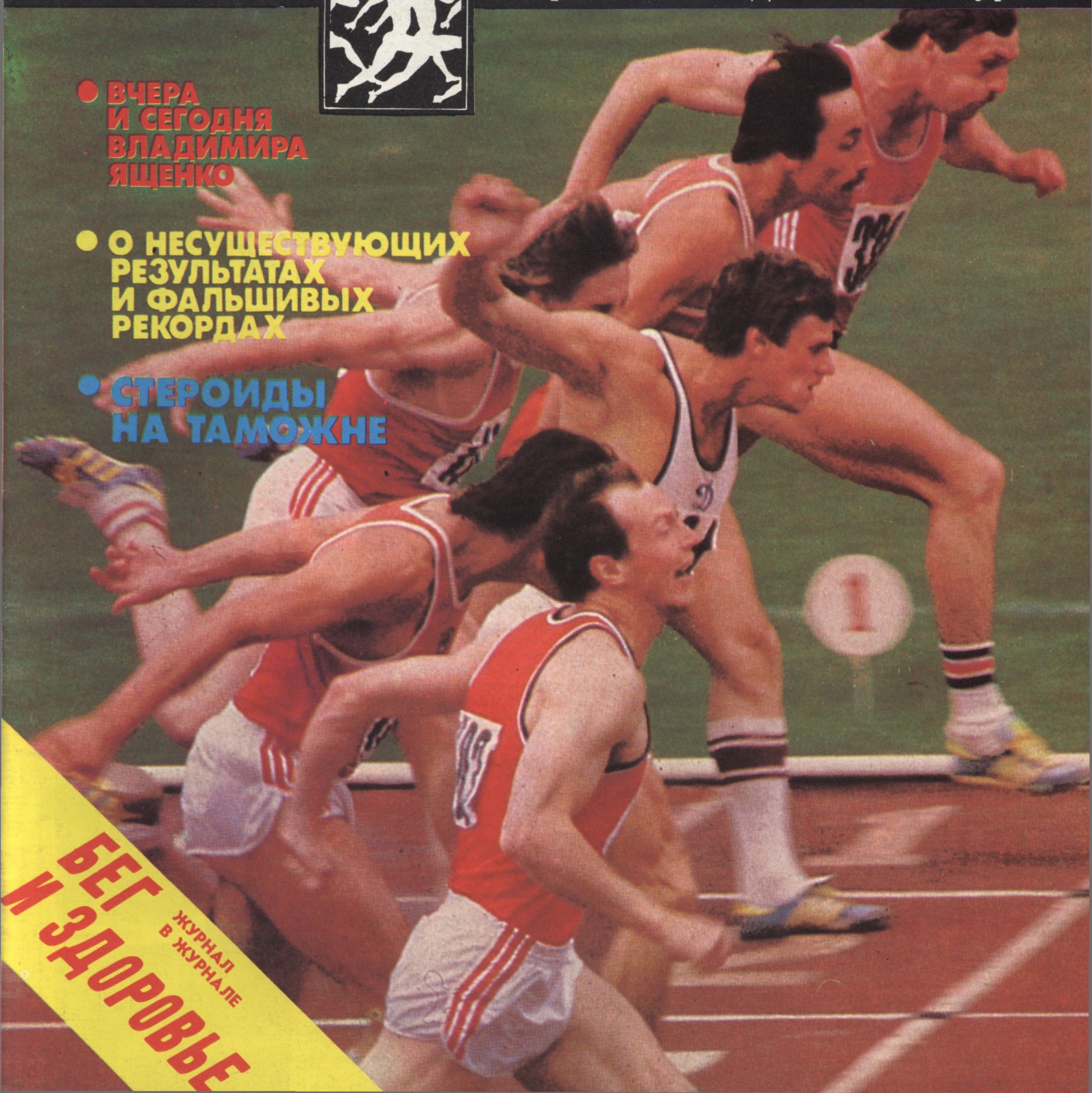


спортивно-методический журнал

● **ВЧЕРА И СЕГОДНЯ
ВЛАДИМИРА
ЯЩЕНКО**

● **О НЕСУЩЕСТВУЮЩИХ
РЕЗУЛЬТАТАХ
И ФАЛЬШИВЫХ
РЕКОРДАХ**

● **СТЕРОИДЫ
НА ТАМОЖНЕ**



БЕГ И ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ

ЮБИЛЕЙНЫЙ ПЛЕНУМ

В Ленинграде, где 100 лет назад зародилась отечественная легкая атлетика, 10 июня состоялся юбилейный расширенный пленум совета Федерации легкой атлетики СССР. Среди участников — члены совета Всесоюзной федерации, руководители спорта, тренеры, спортсмены, ученые, журналисты, организаторы клубов любителей бега, судьи, зарубежные гости.

Доклад на пленуме сделал председатель Федерации легкой атлетики СССР Л. С. Хоменков. Он рассказал об основных этапах развития легкоатлетического спорта в стране, о его достижениях, указал на многие еще нерешенные проблемы.

На пленуме выступили заместитель председателя Госкомспорта СССР А. И. Колесов, секретарь Ленгосспоркомком Л. А. Ходченкова, олимпийская чемпионка Г. И. Зыбина, заслуженный мастер спорта, заслуженный деятель науки РСФСР Н. Г. Озолин. С приветствием к участникам пленума обратился президент Международной легкой атлетической федерации (ИААФ) П. Небиоло.

Участники юбилейного пленума приняли зачитанное двукратным олимпийским чемпионом Валерием Борзовым обращение к спортсменам, тренерам, любителям легкоатлетического спорта.

**КУМИР
ОСТАЕТСЯ КУМИРОМ**

Журналисты спрашивали, и Сергей Бубка отвечал на вопросы после установления очередного мирового рекорда.

— Почему 6,05, а не больше? Хочу, чтобы меня подольше помнили, поэтому и стараюсь напоминать о себе почаще и не стремлюсь пока в рекордсмены последнего своего рекорда.

— Прыгал ли выше? Пять дней назад на тренировке взял 6,10.

— Результат для победы на Олимпийских играх в Сеуле? От 5,90 до 6,00.

— Ожидал ли такого результата? Конечно, ведь сезон начался, а я выхожу в сектор не разминаться, а побеждать и брать настоящую высоту.

Да, такой стабильности высоких результатов, наверное, позавидовали многие соперники Сергея в традиционных соревнованиях «Правда — Телевизия — Словнафт». Ведь даже лучшие из них закончили выступления на высоте 5,40. А в восьмом часу вечера к первой попытке на высоте 5,70 начал готовиться Бубка.

Немногим более 20 минут понадобилось Сергею, чтобы

**«Между нами,
чемпионами»
Герои начавшегося
сезона
Юрий Седых
и Сергей Бубка**



вновь внести поправку в таблицу мировых рекордов. Взяв с первой попытки 5,70 и 5,90, он заказал 6,05, и через несколько минут зрители, полностью заполнившие братиславский стадион «Интер», уже ликовали, радуясь, что видели рождение нового рекорда, приветствовали, своего кумира и... просили поднять планку еще выше. И на табло зажглись цифры «6,10». Ах, как хотелось всем еще одного чуда, но как сказал потом С. Бубка: «Два рекорда в одной серии — это почти невозможно». И после этой, пусть и неудачной, попытки Сергею устроили настоящую овацию, не смолкавшую почти столько же, сколько длилось в этот день его выступление.

А поздним вечером на приеме он говорил, что посвящает свой рекорд 100-летию отечественной легкой атлетики, отмечал гостеприимство жителей Братиславы, вспоминал, что именно здесь он установил свой первый мировой рекорд на 5,85, а в конце ответил на самый коварный вопрос, кого он видит



на высшей ступеньке олимпийского пьедестала почета в прыжке с шестом. Ответил просто и однозначно.

— Себя.

И это не самоуверенность, как кто-то может подумать, а уверенность мастера, всегда хорошо выполняющего свое дело.

КАКИЕ ПРЫЖКИ!

Она первой в мире прыгнула в длину за 7,50, дотронувшись земли на отметке 7,52. В тот день она могла улететь и дальше. Внимательно наблюдавших за прыжками Галины Чистяковой больше всего поразил ее прыжок, в котором она достигла отметки прежнего рекорда 7,45. Она недоступила до бруска для отталкивания столько, что потерянного хватило бы и на результат порядка 7,60. Это были прыжки, которых она ждала, поскольку у нее все было готово для них. Как по заказу выдалась и погода, ее любимая — сухая, нежаркая, а сзади спортсменку подгонял несильный попутный ветер. Она смогла развить в разбеге наивысшую скорость, которой позавидовала бы и сама Хайке Дрехслер. К тому же очевидным было и улучшение технического исполнения прыжков Чистяковой. На это в последнее время Галина обращала особое внимание в подготовке. Удивительные выдалась прыжки в Ленинграде, хотя сама рекордсменка восприняла их с деловитым спокойствием. Жаль только, что проходили соревнования почти при пустых трибунах громадного стадиона.

**Ленинград. 11 июня.
Галина Чистякова.
7,54!**

**Соавтором
европейского
рекорда
в беге на
110 м с/б
стал москвич
Александр
Маркин — 13,20**

**РЕКОРД
ДАЕТ НАДЕЖДУ**

— В принципе, думаю, можно бороться за победу и с американскими барьеристами, — сказал Александр Маркин, после того, как повторил на соревнованиях мемориала братьев Знаменских рекорд Европы в беге на 110 м с/б — 13,20. Правда, трезво оценивая показанное время, он отметил, что существенную роль при достижении рекорда сыграл ощутимый попутный ветер, но, к счастью, его сила не превысила допустимой нормы. Вспомнилось, что в начале 1986 г. Александр тоже показал неплохой результат — 13,39. Но тогда ему не удалось развить этот успех. В прошлом году он бежал даже медленнее. А как будет сейчас, может ли этот результат служить основой дальнейших успешных выступлений? По словам Маркина, ему, наконец, удалось выйти на новый уровень, увеличить скорость бега, лучше стал разбег со старта.





№ 8 (399) август 1988
Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Государственного комитета СССР
по физической культуре и спорту
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Куличенко В. Затянувшееся время ожиданий	2
Звездные мгновения века	4
«Эстафета»	6
Валиев Б. Перед открытой дверью	8
Сорокин Э. О несуществующих результатах, фотофинише и фальшивых рекордах	11
Королев Г. Спортивной ходьбе — объективное судейство	13
Кулаков В., Хромцов Н. Стайеры: комплексная оценка физической подготовки	14
Бухарина Г., Папанов В. На дистанции Томас Шёнлебе и Инносент Эгбунике	16
Бег и здоровье (журнал в журнале): Энерготраты при ходьбе. Травмы бегунов	19
Кто выступит в Сеуле	25
Преодолимпийский горизонт	28
Стероиды на таможне	30
Лидеры в прежнем составе	32
«Досье 33 страницы»	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Г. П. БУХАРИНА, В. Н. ВОРОБЬЕВ, Е. Б. ГОЛОВКИН,
В. С. КАЮРОВ (главный редактор), В. Б. ПОПОВ,
Н. И. ПУДОВ, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ,
И. А. ТЕР—ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ,
Е. Б. ЧЕН (редактор отдела «Техника и методика»),
Ю. Н. ЧИСТЯКОВ, А. К. ШЕДЧЕНКО (заместитель главного редактора)

Редакторы отделов: Б. И. Валиев, Л. В. Волошина,
Н. Д. Иванов
Художественное оформление Н. Н. Кубаревой
Редактор Л. И. Тареева

«ТРУДНЫЙ» ВОЗРАСТ

■ В недавно полученном нами письме 32-летнего москвича инженера Г. Болотенко — обида. Вернее — хорошая зависть: «Постоянно слышу и читаю, что в стране создаются клубы, всевозможные любительские объединения по теннису, атлетической гимнастике; велосипедному спорту для тех, кому за тридцать. А на днях в Москве состоялись первые велосипедные соревнования на шоссе, организованные Союзом ветеранов и любителей велоспорта СССР «Пелетон». К ним были допущены все желающие поклонники велосипеда от 16 до 60 лет и старше. Когда же, наконец, поклонникам «королевы спорта», перешагнувшим 30-летний рубеж и, как говорится, не достигшим еще пенсионного возраста, будет оказано подобное внимание? Где заниматься и соревноваться нам, 30-летним легкоатлетам?»

Конечно же проще всего обвинить авторов таких писем в пассивности, дескать, сами-то вы что сделали, чтобы положение изменилось к лучшему, создавайте клубы, организовывайте соревнования, тем более что в истории массового легкоатлетического спорта подобный опыт уже имеется. Взять, скажем, ныне уже забытые массовые открытые соревнования по бегу, прыжкам, метаниям, проводимые некогда в городских парках культуры и отдыха.

Однако все это доступно и осуществимо, когда действует группа энтузиастов, есть общая заинтересованность. А куда же деваться жаждущему заниматься одиночке, чей 30-летний возраст «зажег» перед ним красный свет у порога спортивной секции? Вот с таким вопросом мы и обратились в отдел легкой атлетики спорткомитета Москвы и городского спортивного клуба ВДФСО профсоюзов. В ответ услышали два предложения. Первое — обратиться в секцию легкой атлетики по месту работы — проблему, согласитесь, не решает. Даже в Москве таких секций при коллективах физкультуры — не более десяти. Да и там, если откровенно, не очень-то жалуют «бесперспективных».

Второе — обратиться в один из клубов любителей бега по месту работы или жительства — безусловно, заслуживает внимания. Однако и этот совет, как говорится, не панацея. Во-первых, потому, что таких КЛБ, где наряду с оздоровительным бегом культивировался бы еще и спортивный, у нас можно по пальцам пересчитать. Во-вторых, в этом случае возникает еще один вполне закономерный вопрос: а как же быть прыгунам и метателям? Последним, правда, в спорткомитете порекомендовали записываться в секции атлетизма и гиревого спорта. Но это, согласитесь, уже тяжелая атлетика...

Итак, проблема остается открытой. Можно ли все-таки ее решить? Уже создан, как отмечалось выше, Союз ветеранов и любителей велоспорта СССР. Так, может быть, есть смысл подумать о создании аналогичной организации для управления массовым легкоатлетическим спортом в стране, кровно заинтересованной в популяризации этого вида спорта среди людей всех возрастов.

ЗАТЯНУВШЕЕСЯ ВРЕМЯ ОЖИДАНИЙ

Вероятно, можно сказать, что проблема мужского бега на выносливость своей вершиной достигла в 1986 г., когда в отечественной легкой атлетике, да, наверное, и в нашем спорте вообще, произошло беспрецедентное событие — была распущена сборная команда страны. Тогда, согласно приказу Госкомспорта СССР «О первоочередных мерах по преодолению отставания в легкоатлетическом беге» за «систематическое невыполнение индивидуальных планов и контрольных нормативов» расформировали мужскую сборную СССР и наметили конкретную программу действий, направленную на преодоление пробелов в беге на 5000, 10 000 метров, 3000 метров с препятствиями и марафонскому бегу.

С того времени минуло два года. И теперь, вероятно, можно уже подвести определенные итоги проделанной работы, обсудить, что же дали нам практические меры, предусмотренные приказом Госкомспорта СССР. Приглашаем специалистов по бегу на выносливость принять участие в этой дискуссии.

А начать разговор предлагаем с беседы корреспондента журнала с ВАЛЕРИЕМ ГЕОРГИЕВИЧЕМ КУЛИЧЕНКО, заместителем начальника спортивного клуба ДФСО профсоюзом, заслуженным тренером СССР, одним из ведущих специалистов в беге на выносливость. Итак:

— Валерий Георгиевич, что же изменилось в мужском стайерском беге за истекшие два года, каковы, на ваш взгляд, шансы советских спортсменов в этих видах легкоатлетической программы на Играх XXIV Олимпиады!

— Выражаясь канцелярским языком, определенные сдвиги, безусловно, произошли. Самыми заметными, пожалуй, достижениями, если говорить о муж-

чинах, явились серебряная медаль В. Граудыня на зимнем чемпионате мира-87 и победа Р. Кашапова в розыгрыше Кубка Европы по марафонскому бегу. Но это, к сожалению, и все. Не густо, прямо скажем. Что же касается Олимпийских игр, то, хотя и принято говорить, что цыплят по осени считают (а Олимпиада, как известно, состоится в сентябре), что прогнозы в спорте — вещь рискованная, все-таки иллюзий, наверное, питать не стоит: огромный разрыв в классе между нашими средневикими, стайерами и ведущими зарубежными бегунами практически оставляет нам мало шансов в Сеуле. Призрачными представляются мне и перспективы наших марафонцев. Давайте не будем забывать, что результат 2:10,00 для них по-прежнему остается камнем преткновения, в то время как высшее мировое достижение Б. Денсимо из Эфиопии, установленное им за четыре с небольшим месяца до Олимпиады, равно 2:06,50...

Впрочем, наши атлеты готовятся к Играм очень серьезно.

— Валерий Георгиевич, отставание советских бегунов на выносливость стало уже своеобразной притчей во языцех. Каковы, на ваш взгляд, взгляд человека, прошедшего в свое время путь от рядового тренера до одного из наставников сборной команды страны по бегу на выносливость, самые характерные причины отставания! Какими вам видятся наиболее эффективные пути преодоления кризисной ситуации! Где оно, то самое звено, за которое следует ухватиться в первую очередь!

— Определяющим в решении этой проблемы мне все-таки представляется человеческий фактор. Увы, утрачены прежние тренерские традиции. Работал, скажем, в свое время в Ленинграде великий тренер Г. Никифоров и не знали мы проблем со стайерским бегом. А давайте вспомним имена И. Токаря, И. Леоненко, В. Баркалая, Б. Фадеева, Н. Пудова, И. Гайлиса, В. Петровского, С. Вакурова, Н. Малышева. Много отличных мастеров подготовили эти люди, но кто сейчас может внятно сказать, какими методическими приемами они пользовались? Мы любим при каждом удобном случае подчеркивать, что вот, дескать, советские специалисты много-

му научили своих зарубежных коллег и спортсменов, что благодаря самоотверженному труду наших тренеров спортсмены (и, в частности, легкоатлеты) многих стран сегодня успешно выступают на международных аренах. Что ж, это тоже в традициях нашего народа — помогать нуждающимся. Так, наверное, и должно быть, однако, если говорить конкретно о стайерском беге, при этом неплохо было бы советским специалистам самим поучиться друг у друга, почаще обращаться к опыту талантливых отечественных педагогов прошлых лет. Конечно, не слепо копировать его, а использовать с учетом современных требований. К сожалению, как раз этого умения — идти в ногу с прогрессом у многих наших нынешних тренеров, призванных развивать бег на выносливость, нет, а потому приходится признать, что сегодня у нас практически отсутствует своя методическая школа стайерского бега, базирующаяся на накопленном опыте и традициях.

— Боимся, что столь категоричное утверждение найдет немало противников. В частности, известный специалист стайерского бега, заместитель директора ВНИИФКа, доктор педагогических наук Ф. Суслов, напротив, считает, что разговоры о том, что наши теоретики плетутся в хвосте прогресса, лишены оснований. Разработчики советских представителей спортивной науки издаются за рубежом, используются тренерами при подготовке бегунов с мировой известностью. Его поддерживает и заместитель начальника Управления легкой атлетики Госкомспорта СССР, председатель тренерского совета по видам выносливости В. Воробьев, который утверждает, что наша беда не в том, что отсутствует методика (она как раз есть), а в том, что ее не к кому привязывать, — не велики пока возможности наших спортсменов, представителей бега на выносливость.

— Но, согласитесь, это еще раз подтверждает правоту моих слов: разве отсутствие высококлассных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции — не показатель работы нынешнего поколения тренеров? Спортсмен сам по себе не вырастает до мастерских

высот, его воспитывает педагог. Картина, как мне кажется, станет еще более удручающей, если, согласившись с моими уважаемыми оппонентами, допустить, что наша методика успешно используется ведущими зарубежными специалистами и тренерами. В этом случае возникает вполне закономерный вопрос: а что же наши тренеры, почему наши успехи столь незначительны? Логичен, думается, и вывод из всего этого: имеем методику, но не умеем пользоваться ею. Вот вам, если хотите, еще один показатель тренерской деятельности.

Сегодня сложилась недопустимая, на мой взгляд, система подготовки наших бегунов (в частности, на стайерские дистанции), которую схематично можно представить так: тренер — один ученик. Практически предан забвению принцип коллективной групповой подготовки, в свое время полностью оправдавший себя. Почему ныне мы все чаще наблюдаем такую картину: воспитав одного отличного бегуна, его наставник затем как бы изолируется от всех остальных своих подопечных, сосредоточивая все внимание на лучшем ученике? Сопровождая его практически на всех сборах и соревнованиях, такой тренер вынужден оставлять без присмотра других своих воспитанников. И ладно еще если они, эти другие, есть, а то ведь нередко они просто-напросто отсутствуют. Работа ведется, что называется, один в один. Ни о каких местных традициях, эстафете поколений в таких случаях и речи быть не может. И самое удивительное здесь то, что мы сами перестали требовать от таких спортивных наставников новых талантливых учеников, перестали ставить перед ними такие задачи. Классическим примером в этом плане, мне кажется, является работа кировского тренера А. Нивина, воспитавшего известную бегунью на 800 м, призера двух чемпионатов мира Л. Гурину. Отдавая за это должное Нивину, все-таки нельзя не признать, что вот уже долгие годы Гурина является его единственной ученицей и больше, пожалуй, тренера никто не волнует. Но вот покинет Любовь большую спорт (а такой день не за горами), что тогда? Ведь сегодня даже близко ей по классу в кировской легкой атлетике никого нет. Что там не говорите, но

мы не настолько богаты тренерскими талантами, чтобы так расточительно относиться к их потенциальным возможностям. А практика, увы, показывает, что далеко не каждый тренер, распроставшись со своим лучшим учеником, находит в себе силы и желание все начинать сначала. Многие останавливаются в поиске, довольствуются прежними достижениями.

Решить эту проблему можно, на мой взгляд, активным повсеместным внедрением бригадного метода работы тренеров. Хотя в легкой атлетике подобная форма практикуется сравнительно недавно, опыт здесь накоплен уже немалый. В частности, в Москве несколько лет успешно работает бригада, созданная тренерами Я. Ельяновым и С. Стыркиной. Ощутимы результаты деятельности запорожской бригады в составе Н. Мальцева, С. Нечты и А. Свириденко. Здесь выросли двукратная чемпионка мира Т. Самоленко, победитель розыгрыша Кубка страны 1986 г. в беге на 800 м В. Самоленко. Боюсь сейчас загадывать вперед, но, по-моему, обещают стать незаурядными средневиками молодые Б. Артеменко, В. Романюк, С. Повалий, З. Казновская и другие. Однако опыт всегда останется опытом, если его не изучать. Разве не заслуживает, к примеру, самого пристального внимания система отбора будущих стайеров, бегунов на средние дистанции в запорожской СДЮШОР? Ежегодно тренеры рассылают почти 18 тысяч писем-приглашений в общеобразовательные школы разных уголков нашей страны, а в результате члены бригады Мальцева просматривают в год до трех тысяч кандидатов в будущие чемпионы. Кстати, именно на такое письмо в свое время откликнулась и приехала в Запорожье юная Таня Хамитова (Самоленко).

Возвращаясь чутьочку назад, хочу сказать несколько слов о тренировочных сборах. Поинтересуйтесь сейчас у ведущих спортсменов, кандидатов и членов сборной, что они думают насчет сборов, и я уверен, что большинство из них (это, к слову, касается и тренеров) централизованной подготовке предпочтут индивидуальную, по собственной программе. В таком случае спрашивается: зачем нам столь бесконечное количество трени-

ровочных сборов, длящихся с небольшими перерывами практически круглый год. Мало того, что они, как мы уже выяснили, порой отрицательно сказываются на развитии легкой атлетики на периферии: постоянно уезжая на продолжительные сроки со своими именитыми учениками, опытные местные тренеры, по сути дела, самоотстраняются от такой важной работы, как развитие легкоатлетического спорта в их родном городе, районе, крае... Частые сборы различных многочисленных команд требуют солидных материальных затрат, отвлекают многих специалистов от практической деятельности, превращая их, по сути дела, в организаторов сборов, создают немало трудностей для самих спортсменов как в житейском, так и спортивном плане. Проблема, естественно, не столь проста, как может показаться на первый взгляд. У многочисленных сборов в южные районы страны, понятно, много сторонников, кто-то откровенно заинтересован в этих поездках за государственный счет. Из собственного опыта знаю, что существует и такая категория тренеров, которые выезжают на сборы главным образом для того, чтобы постоянно находиться при сборной, быть на виду у руководителей команды. Расчет в этих случаях делается на то, что при возможном отборе в основной состав из двух или нескольких кандидатов выбор обязательно упадет на их воспитанника. Это, согласитесь, уже больше из области дипломатии, нежели спорта...

— Валерий Георгиевич, анализируя проблемы хронического отставания отечественного бега на выносливость, специалисты выделяют в этой проблеме так называемые тренировочный и соревновательный аспекты. Что здесь имеется в виду?

— Первый аспект проблемы можно, по-моему, выразить одной фразой: у нас в стране до сих пор нет ни одной учебно-тренировочной базы, где была бы возможна круглогодичная подготовка бегунов. Сюда же входит и вопрос о горной подготовке. Уже долгое время мы говорим о высокогорной базе Каджи-Сай, однако, насколько мне известно, она по сей день не благоустроена. Теперь о втором аспекте проблемы — соревновательном.

С ростом в стране числа манежей у нас появилась целая группа бегунов, предпочитающих тепличные условия, бег только в закрытых помещениях (создана даже специальная методика бега в манеже). Не мудрено, что такие стайеры не способны выдержать серию крупных соревнований с участием сильных спортсменов, а это совершенно недопустимо с точки зрения современных требований. Только тот, кто может выдержать серию до 20 состязаний в сезон, способен составить достойную конкуренцию ведущим бегунам. Это уже много раз доказывалось практикой. Современный уважающий себя стайер должен сам искать соревнования, сильных конкурентов, не бояться стартов. Подготовка даже к одним главным состязаниям сезона должна, повторяю, идти только через серию выступлений. Поэтому считаю отнюдь не случайным, что принято не так давно Госкомспортом СССР программа развития бега на выносливость предусматривала, в частности, расширение календаря. Он обогатился кроссовыми соревнованиями, стартами на шоссе, эстафетами для бегунов на средние и длинные дистанции. Но все это относится к бегунам достаточно высокой квалификации. Что же до остальных, их соревновательная жизнь, как было объяснено, целиком зависит от инициативы местных спортивных организаций, федераций легкой атлетики. Однако минуло два года, а на местах мало что изменилось в этом плане. По-прежнему на старты стайерских дистанций выходят единицы участников, а то и вовсе — бег на выносливость полностью исключается из программы легкоатлетических соревнований. Главная причина мне видится в том, что в последние годы мы почти отказались от командных состязаний в этих дисциплинах, активно практикуем только личные старты. А они, можно считать, ни к чему не обязывают местные спортивные организации, которые раньше, как того требовало положение о командных состязаниях, были вынуждены готовить и выставлять на различных соревнованиях необходимое количество бегунов на средние и длинные дистанции. Предвижу возражения: «так это же была «обязаловка», принудительные меры никогда ни к чему хорошему не приводили».

Возможно, доля истины в этом есть, однако факты говорят об обратном: подобная «обязаловка» все-таки развивала бег на выносливость...

Нужны, естественно, и нетрадиционные зрелищные соревнования, в которых должны доминировать эстафеты, скажем 10×1000 м или 4×800 м...

— Учитывая низкую эффективность работы детско-юношеских спортивных школ в плане подготовки бегунов на средние и длинные дистанции, встречающиеся там факты форсирования результатов, ряд специалистов высказывают мнение о том, что приобщать молодежь непосредственно к стайерскому бегу надо с 16—17 лет...

Безусловно, это мнение не лишено оснований. Однако оно требует тщательного изучения. И позаботиться об этом обязано в первую очередь Управление легкой атлетики СССР. Вопросы, касающиеся подготовки наших сборных команд, без сомнения, очень важны, однако не только они должны волновать работников Управления...

Раз уж я заговорил о сборных командах, хочу еще вот на что обратить внимание. На мой взгляд, Всесоюзный спортивный клуб ДФСО профсоюзов должен ежегодно, в конце сезона получать из Управления легкой атлетики Госкомспорта СССР подробную справку-анализ о выступлении в зоне профсоюзных легкоатлетов. Располагая таким официальным документом, мы в свою очередь сможем направлять его в нижестоящие организации, объективно оценивать работу каждого звена. Таким образом, совместными усилиями мы сможем управлять процессом подготовки легкоатлетов, и в частности представителей бега на выносливость.





ЗВЁЗДНЫЕ МГНОВЕНИЯ ВЕКА

У многих читателей может возникнуть закономерный вопрос: почему о некоторых легкоатлетах в этой краткой летописи говорится подробнее, чем о других? Этому есть объяснение. Годом раньше, на чемпионате мира в Риме состоялись официальные празднества, посвященные 75-летию ИААФ. К этой дате спортивные журналисты всего мира путем опроса определили лучших атлетов всех времен и народов за прошедшие 75 лет. В этих списках немало имен советских легкоатлетов. И поскольку история нашего отечественного легкоатлетического спорта неотделима от мировой легкой атлетики, нам показалось оправданным рассказать об этих спортсменах более подробно. Точно также в нашей летописи больше места отведено и тем тренерам, которые внесли существенный вклад в развитие отечественной методической школы. А теперь продолжим наше путешествие по времени. Итак:

1907 — Новые рекорды
1909 — С шестом на 3,40
1930 — Спортсмен, тренер, ученый
1945 — Успех в год Победы
1959 — Реванша не получилось
1966 — Терпение Ромуальда Клима
1970 — «Серебро» Евгения Аржанова
1975 — Диск летит за 70 метров
1982 — Золотой квартет

1907 Легкоатлетами России были установлены 4 новых рекорда страны. Дважды отличился О. Литт — в прыжке в длину он достиг 5,99 и в метании диска — 33,15; Ф. Фарнаст в толкании ядра послал снаряд точно на 11-метровую отметку, и Л. Стендер пробежал 1500 м за 4.34,8.

1909 Петербуржец У. Бааш, выступая в Стокгольме, повто-

рил в прыжке с шестом достижение А. Петровского — 3,40.

1930 19 июля в Ленинграде армейский прыгун с шестом Владимир Дьячков установил свой седьмой рекорд страны — 3,855. Всего же за время своей спортивной карьеры В. Дьячков был 13-кратным рекордсменом СССР в беге на 110 м с/б, в прыжках в высоту и с шестом! В этих же видах он 9 раз становился чемпионом страны. И уже в те далекие годы в молодом спортсмене проявились способности, которые в последующем блестяще реализовались в научной и тренерской деятельности. Научные труды Дьячкова, посвященные в основном технике и методике тренировки в прыжковых дисциплинах, оказали немалое влияние на теорию тренировок и становление технического мастерства и в других видах легкой атлетики и спорта. Но вряд ли доктора педагогических наук, профессора В. М. Дьячкова можно было отнести к научной категории теоретиков. Свои научные изыскания он удивительным образом плодотворно сочетал с кипучей тренерской работой. В числе его учеников были известные прыгуны в высоту — призеры олимпийских игр И. Кашкаров и Т. Ченчик, призер чемпионата Европы прыгун с шестом В. Булатов. Но наибольших тренерских успехов заслуженный тренер СССР В. Дьячков добился в работе с Валерием Брумелем, ставшим в 1964 г. олимпийским чемпионом, установившим 6 рекордов мира и трижды признававшимся лучшим спортсменом планеты. Не случайно В. М. Дьячков считался одним из основателей советской методической школы прыжка в высоту.

1945 В сентябре этого победного года состоялся первый послевоенный выезд советских легкоатлетов за границу. Бегуны Евгения Сеченова и Александр Пугачевский, прыгун Николай Озолин и метательница Нина Думбадзе выступили в Югославии и во всех встречах с зарубежными соперниками добились успеха.

1959 Крупнейшим событием мирового легкоатлетическо-

го сезона стал второй «Матч гигантов» — команд СССР и США, который состоялся на этот раз в Филадельфии. Американцы весьма упорно готовились к реваншу за прошлогоднее поражение в Москве и были уверены в победе. Настроение перед этим матчем как нельзя лучше выразил мэр Филадельфии Р. Диллуорт, выступавший на церемонии открытия матча: «Я не сомневаюсь, что русские выступят отлично. Но я и не сомневаюсь, что наши атлеты — мужчины и женщины — побьют их!» Но надеждам американцев не суждено было стать реальностью. Во второй раз советская команда победила в матче с преимуществом в 8 очков. Самы-

Неутомимым исследователем, ученым и тренером остался в нашей памяти Владимир Дьячков



Долгим и трудным был путь Ромуальда Клима к олимпийской славе

Фанна Мельник — лучшая метательница диска XX века

Содружество Евгения Аржанова с тренером Иваном Токарем принесло спортсмену звание чемпиона Европы и олимпийского призера



ми дорогими в копилке нашей команды стали 3 очка, полученные за второе место бегуном из Эстонии Хубертом Пярнакиви, который испытал на себе страшное действие теплового удара. Но даже находясь в бессознательном состоянии, он сумел добраться до финиша. За проявленное в спортивной борьбе мужество Х. Пярнакиви был удостоен звания заслуженного мастера спорта.

1966 Очередной чемпионат континента состоялся в Будапеште. И так же как в Брюсселе



ле, Берне, Стокгольме и Велграде, советская команда вновь одержала командную победу. Шесть наших легкоатлетов завоевали звания чемпионов Европы — стипль-чезист Виктор Кудинский, прыгунья в высоту Таисия Ченчик, пятиборка Валентина Тихомирова, метатели Надежда Чижова, Янис Лусис и Ромуальд Клим.

Самым старшим из этой четверки и к тому времени самым титулованным атлетом был Клим. Он начал занятия спортом еще в 1949 г., правда, в течение долгих 15 лет числился в середняках среди белорусских метателей молота, давших спортивному миру немало ярких имен. Так, например, в 1956 г. он выступал на I Спартакиаде народов СССР, где занял только 18-е место и оказался лишь четвертым среди своих земляков, возглавляемых знаменитым Михаилом Кривососовым, который впоследствии и стал тренером Ромуальда. Но недаром говорит пословица: «Терпение и труд — все перетрут!» А в чем, в чем, но в трудолюбии и терпении Климу отказать было трудно. Через 8 лет после своей спартакиадной неудачи он пробился-таки в сборную команду СССР и, дебютируя на Олимпийских играх в Токио, установил новый рекорд Игр и стал чемпионом. Через два года после чемпионата в Будапеште Клим вновь участвовал в олимпийской дуэли с венгром Дьюлой Живоцки и на этот раз стал обладателем серебряной медали, проиграв сопернику лишь 8 см... Но в 1969 г. Ромуальд взял своеобразный реванш у Дьюлы, отобрав у венгра мировой рекорд. И произошло это тоже

в Будапеште, где в 1966 г. Клим стал чемпионом континента.

1970

«Его почерк очень своеобразен и сразу бросается в глаза. Отметим себе это. Тем более что Аржанов обязательно еще заставит о себе говорить», — это строки из небольшой заметки И. Образцова в журнале «Легкая атлетика» за 1968 г. Тогда 20-летний киевлянин Евгений Аржанов буквально произвел сенсацию в стане наших бегунов на средние дистанции. Никому до этого неизвестный бегун, воспитанник тренера В. Валявко, вдруг начал выигрывать одно соревнование за другим у сильнейших средневикунов страны и даже добился права выступить на Олимпиаде в Мехико.

Но по-настоящему талант Аржанова раскрылся в начале 70-х годов. И первую свою большую победу Евгений одержал на Кубке Европы 1970 г., который проходил в Стокгольме на том самом Королевском стадионе, где в 1912 г. состоялось первое выступление русской команды на V Олимпийских играх. Эта победа — уверенная, красивая — сразу поставила Аржанова в первый ряд сильнейших бегунов Европы. И в следующем, 1971 г. Евгений наилучшим образом проявил себя на первенстве континента в Хельсинки. Так же как в Стокгольме, победу ему принес исключительно мощный финишный спурт. Не будет преувеличением сказать, что Евгений Аржанов прекрасно разбирался во всех хитросплетениях тактики бега. Но все же один раз он допустил тактическую ошибку, стоившую ему золотой олимпийской медали. Это случилось на XX Играх в Мюнхене, где, проиграв на самом финише американцу Д. Уоттлу, Евгений стал нашим первым и пока единственным обладателем серебряной олимпийской награды в беге на 800 м.

1975

Этот год для советских легкоатлетов выдался неурожайным на мировые рекорды. В их активе оказалось только одно высшее мировое достижение. Правда, такое, что стоило нескольких других! 20 августа на знаменитых международных соревнованиях в Цюрихе Фаина Мельник, первой из женщин мира, превзошла казавшийся в то время фантастическим 70-метровый рубеж в метании диска — 70,20.

И если мужчины-копьеметатели порой называют десятилетие — с 1962 по 1972 г. — «эрой Яниса Лусиса», то первую половину 70-х годов в жен-

ском метании диска можно с таким же правом назвать «эрой Фаины Мельник».

Ее стремительное восхождение к высотам спортивной славы началось в 1970 г., когда мало кому известная метательница из Еревана была допущена для внеконкурсного выступления на матчевой встрече СССР — США в Ленинграде. Однако новая дебютантка столь представительных соревнований оказалась неробкого десятка. Она не только установила личный рекорд, но и опередила основных участниц матча! В том же году Фаина впервые стала чемпионкой страны и метнула диск на 61,80, улучшив свое прошлогоднее достижение более, чем на 7 м...

Драматично складывался поединок Ф. Мельник с рекордсменкой мира Л. Вестерманн (ФРГ) на чемпионате Европы 1971 г. в Хельсинки. После первой попытки лидировала Мельник. Во второй ее обошла западногерманская спортсменка. После этого судья четыре (!) раза подряд поднимал красный флажок, фиксируя нарушения правил... Лишь в последнем броске удалось Фаине опередить грозную соперницу и установить свой первый мировой рекорд — 64,22. А еще через год в не менее упорной дуэли с румынской метательницей А. Менис Фаина Мельник стала и олимпийской чемпионкой. В последующие 3 года наша спортсменка не знала себе равных в мире: она во второй раз выиграла чемпионат Европы в Риме-74 и через год в Цюрихе установила свой десятый мировой рекорд, с которого начался наш рассказ о выдающейся спортсменке.

1982

На чемпионате Европы 1982 г. в Афинах четверка советских спринтеров — Сергей Соколов, Александр Аксинин, Андрей Прокофьев и Николай Сидоров — завоевала золотую медаль в эстафетном беге 4×100 м.

Обычно спортивные журналисты с большей охотой пишут об успехах в индивидуальном виде и гораздо скупее рассказывают о борьбе эстафетных четверток. А ведь наши эстафетки в коротком спринте вполне заслуживают добрых слов. Вспомним их достижения в эстафете 4×100 м: на чемпионатах Европы советские спринтеры завоевали 3 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали, а на олимпийских играх — 1 золотую, 4 серебряные и 1 бронзовую награду. Представители многих ли видов могут похвастать такими результатами?

РАЗГОВОР
ДЛЯ ТЕБЯ

И ВОТ ПРИШЕЛ ОН, ПЕРВЫЙ СТАРТ

В предыдущем выпуске «Эстафеты» мы опубликовали главу из готовящейся сейчас к печати в издательстве «Физкультура и спорт» книги экс-рекордсменки мира Тамары Быковой «Как прыгнуть выше головы». Предлагаем вниманию читателей еще одну главу из этой будущей книги.

Речь сейчас пойдет о самом ярком и самом интересном, что есть в жизни спортсмена, — о соревнованиях. Бесчисленные долгие тренировки, как бы разнообразны они ни были, — лишь прелюдия, подготовка к старту. Зрители, соперники, невзятые еще высоты, особый дух соперничества... что может быть лучше? Тренировки — это будни, а соревнования — праздник. Это прекрасная возможность проверить себя, чему вы научились.

Мое глубокое убеждение: чем чаще вы будете выходить на старт, тем быстрее будет расти ваше мастерство. Если у меня вдруг возникнет какой-то перерыв между стартами, я всегда ощущаю некую дискомфортность, неуверенность, что ли. Чувствую, что мне чего-то не хватает. А не хватает мне именно их, соревнований. Обычно в год я вхожу в сектор раз 25—30. Конечно, не все старты равноценны. Есть, что называется, «проходные», контрольные, а есть и такие, к которым готовишься не один год, — это олимпийские игры и чемпионаты мира.

Вам рано думать о том, как распределить силы на весь сезон. Да и сезон у вас пока невелик. В детских спортивных школах, как правило, проводятся два основных соревнования в год: зимой и летом. Но это не значит, конечно, что остальное время вам нужно уделять только тренировкам. Хорошо делают там, где тренировочную неделю за-

канчивают «прикидочными» стартами в группе. Это неплохой способ поддерживать соревновательный тонус. И может быть, победа над своим товарищем по спортивной группе, которому вы долгое время уступали, и будет первым шагом к грядущим высотам?

КАК ГОТОВИТЬСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ!

Вопрос это далеко не праздничный. Подготовка к соревнованиям требует особого внимания. Прежде всего постарайтесь сохранить энергию, не расплескайте ее до старта.

Я писала уже, что не особенно удачно выступила на Олимпиаде в Москве. А знаете, в чем видится одна из главных причин этого? Я «выложила» раньше времени. Чтобы попасть в сборную, пришлось участвовать в целом ряде контрольных стартов. И почти каждый из них был решающим: быть на Олимпиаде или нет. А когда наконец это случилось, сил — прежде всего психологических — уже не было.

В последнюю неделю перед ответственным стартом вам следует немного снизить нагрузку, но и не расхолаживаться. Здесь опасны обе крайности. Некоторые юные спортсмены накануне соревнований хотят доказать себе, товарищам, тренеру, что они способны на многое. И за день-два до старта на тренировке пытаются установить даже свой личный рекорд. Такое геройство ни к чему. Рекорд-то они, может быть, и установят, но вот смогут ли так же высоко взлететь на соревнованиях? Сомневаюсь. Так что не растрачивайте себя попусту.

Вам знакомо такое выражение: спортсмен «перегорел» перед стартом? Знакомо, наверное. И состояние такое знакомо. Это когда в ночь накануне соревнований одолевает бессонница. На тренировках вы показывали неплохие результаты, но приходит час соревнований — и куда все девалось? Ноги ватные, настроение отвратительное, любая, даже простенькая высота кажется недоступной вершиной. Нечто подобное испытывает студент перед экзаменом. Волнение это понятное, но с ним нужно все-таки справиться.

Если трудно уснуть перед стартом, не старайтесь ложиться на час-два раньше — пользы от этого будет немного. Лучше попробуйте выспаться в предыдущую ночь.

А вообще, нужно жить нормальной жизнью: учиться, готовить уроки, тренироваться. Играйте в футбол, баскетбол. Поменьше думайте о том, как вы будете выступать, что вам следует есть за обедом, а что не обязательно, какие специальные упражнения делать... Ни к чему хорошему подобные терзания не приведут.

Знаете, что интересно? Практика показывает, что в юношеском спорте часто побеждают ребята, которые... опаздывают на соревнования. Они беспокоятся не о том, как прыгать или разбежаться, а лишь о том, как бы успеть к старту. Происходит своеобразная концентрация усилий. Я не рекомендую вам, конечно, опаздывать на соревнования, подобные эксперименты ни к чему, но психологический момент, согласитесь, любопытный.

В день старта сделайте интенсивную зарядку. На стадион приходите за час-полтора до начала соревнований. Раньше там вам делать нечего. Потому что вы волей-неволей будете наблюдать за другими спортсменами, переживать за своих товарищей. Чувства понятные и похвальные, но лучше «поболейте» за них после того, как выступите сами.

Приехав на стадион, сразу же ознакомьтесь с сектором, с дорожкой для разбега, с прыжковой «ямой». После этого начинайте делать разминку. Разминка обычная, как на тренировке. Сначала — пробежка. Легкий бег примерно два круга. Потом сделайте упражнения на растяжку, на гибкость, на координацию.

Если раньше я вам советовала всячески отвлекаться от мыслей о соревнованиях, то сейчас, наоборот, нужно максимально сконцентрироваться. «Прокрутите» в голове несколько раз весь прыжок, сделайте отметку для разбега, попробуйте сам разбег. В эти последние минуты перед стартом очень важно не суетиться, все делать спокойно и основательно.

После того как вы сделали разминку, разметили разбег, несколько раз прыгните через планку. Пробные прыжки должны совершаться на давно уже освоенных высотах. Обратите внимание на правильную технику прыжка. Во время разминки не снимайте тренировочного костюма — он поможет сохранить тепло и не расхолаживаться раньше времени. Помните: если вы сделаете разминку с прохладцей, отнесетесь к

ней небрежно, то не только не сможете показать хороший результат, но и рискуете получить травму. И еще один совет: в пробных прыжках не выкладывайтесь, берегите энергию, она вам пригодится на предстоящих высотах.

Ну, что, все готово? Можно заказывать первую высоту.

СОРЕВНОВАНИЯ

Прыжки в высоту — особый вид легкой атлетики. Соревнования длятся, бывает, по несколько часов. И все время нужно быть сконцентрированным на борьбу. Более того, чем выше поднимается планка, тем большее мастерство надо демонстрировать.

Для начала закажите высоту сантиметров на 20 ниже вашего личного рекорда. Во время соревнований тактика у прыжков бывает различной. Одни используют минимальное количество попыток, тщательно оберегая силы. Другие выходят на каждую высоту, не расслабляясь ни на минуту. Я действую в зависимости от собственного настроения, от соперниц, от погоды, от уровня подготовки в данный момент. Но вам, ребята, я советую не пропускать высоту. Ведь в конце концов любые соревнования — это еще и прекрасная возможность проверить себя в экстремальных условиях состязаний. Не упускайте ее.

Что делать между попытками? Это сложный вопрос. Здесь все зависит от склада характера. Кто-то лежит на скамейке, всячески показывая, что ему все равно, как закончится борьба. Другой слушает музыку или новости по карманному радиоприемнику. Третий читает, вернее делает вид, что читает книгу. Я всегда стараюсь сосредоточиться в себя, думать о чем-то постороннем. Со временем и у вас выработается свой способ «коротания времени».

Часто спрашивают, нужно ли следить за прыжками соперников? Большинство спортсменов, из тех, кого я знаю, стараются этого не делать, хотя, сами понимаете, оторвать взгляд от планки бывает очень трудно. Мне кажется, здесь многое зависит не только от вас, но и от тех, кто с вами в секторе. Если ваш соперник явно сильнее, и вы видите, как легко, буквально играючи он расправляется с теми высотами, которые являются для вас чуть ли не предельными, это может выбить вас из колеи. Поэтому лучше наблюдать за соперниками, если вы еще не на-

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

чали прыгать либо когда, увы, уже закончили.

Кстати, о соперниках. Для 14—15-летних этот вопрос — не главный. Пусть у вас будет только один соперник — планка. Это уже в большом спорте появляются постоянные партнеры-соперники по сектору, и тогда вопрос психологической совместимости становится важным. А пока не думайте об этом.

Даже если кто-то из противников вам не нравится — старайтесь не показывать этого, поддерживайте, если и не дружеские, то по крайней мере ровные отношения. И все же практика показывает, что истинные спортсмены всегда испытывают симпатию друг к другу. Уж какие жаркие поединки были у нас с Симеони, Мейфарт, Андоновой, Костадиновой, но мы всегда с искренним дружеским чувством относились друг к другу, старались утешить во время неудач, подсказать ошибки при разбеге...

Помню, когда впервые я опередила на соревнованиях мировую рекордсменку Ульрике Мейфарт, она подошла ко мне, поздравила и протянула свои шиповки: «Это тебе, Тамара, на память». И улыбнулась.

Дело не в шиповках, конечно, а во внимании и уважении ко мне со стороны Ульрики. Мейфарт понимала, что в моем лице обрела самую, может быть, опасную соперницу, но она была истинной спортсменкой и нашла в себе мужество признать мое превосходство в данный момент. Это тоже величие и благородство спорта.

Точно также и я, когда на моих глазах Людмила Андонова побила мой же собственный мировой рекорд, первое, что сделала, это поздравила Людмилу. Поздравить победившего вас соперника — не забывайте об этом, пожалуйста.

И последнее, что мне хотелось бы вам здесь сказать. Если вдруг соревнования сложатся для вас неудачно — не расстраивайтесь. Даже если это ваш первый старт. Пусть это будет тот самый блин, который комом. Без неудач в спорте не бывает. А если после первого же поражения у вас опустятся руки, тогда вы не сможете идти дальше. В общем, побольше оптимизма и надежд на лучшее...

Т. БЫКОВА,
заслуженный
мастер спорта

**ТВОЙ
ЗАРУБЕЖНЫЙ
СВЕРСТНИК**

НАША ГОСТЬЯ— ДИАНА ДИТЦ

Совсем недавно «Эстафета» рассказывала о трехкратной чемпионке Европы среди юниорок в спринте спортсменке из ГДР Диане Дитц. Но, когда появилась новая возможность побеседовать с ней лично, редакция решила такой возможностью воспользоваться и задать юной чемпионке несколько вопросов, встречавшихся в письмах читателей.

Итак, гостя «Эстафеты» Диана Дитц.

— Диана, наши читатели знают, что родом ты из Магдебурга. Не могла бы немного рассказать о своей семье?

— Маме моей 43 года, она парикмахер по профессии. Отцу — 47 лет, он работает в автосервисе, красит автомобили. Нас в семье три сестры. Никто в семье, кроме папы, спортом не увлекался, а из нашего поколения, как ни странно, тоже я одна спортсменка, сестры к спорту равнодушны. Зато отец — фанатик. Он занимался в молодости легкой атлетикой, бегал длинные дистанции, бегаёт, кстати, и теперь. Так вот, он прошёл в спорте весь путь вместе со мной, с первого моего занятия, с первой тренировки, куда он привел меня за руку, практически выполнял все задания тренера вместе со мной. Я начинала в подготовительной группе при спортклубе «Магдебург», теперь тренируюсь в самом спортклубе. Так что все успехи мои в спорте я делю на двоих с отцом.

— Получила ли ты уже какую-либо профессию?

— Да, мы все три сестры закончили училище, где готовят цветоводов — специалистов по тропическим растениям. Сестры уже работают в оранжерее Магдебурга. Я только в этом году закончила училище, и сейчас главное мое занятие — спорт. Не знаю, правда, станет ли моей основной профессией цветоводство, может быть после завершения спортивной карьеры начну изучать спортивные науки.



Диана Дитц (справа) и ее подруга по команде и постоянная соперница Катрин Крабе вновь впереди

— Диана, тебя в ГДР уже успели после твоих трех побед в Бирмингеме назвать приемницей Марлиз Гёр. Как ты сама к этому относишься? Приходилось ли тебе встречаться на одной беговой дорожке с прославленной бегуньей?

— Конечно лестно, что тебя сравнивают с самой быстрой бегуньей последнего десятилетия, но пока считаю, я еще мало сделала для того, чтобы согласиться с таким «приговором». Но стараться я, конечно, буду. Авансы надо отработывать. Встречалась ли с Марлиз? В соревнованиях выступать рядом не приходилось, но на тренировках рядом с ней, на соседних дорожках бегала. Марлиз ведет себя со мной не как «звезда» с рядовой спортсменкой, а как подруга с подругой, многое подсказывает, пытается в чем-то помочь. Эта черта у нее мне очень нравится. Она свою скорость добывала в поте лица. И тренироваться я учусь у нее. В этом хочу на нее быть похожей.

— А тренируешься, как она!

— Я думаю, не меньше. Два раза в день, семь раз в неделю. Даже в воскресенье. Нравятся мне и Силке Гладиш, и Петра Мюллер.

— А есть ли свободное время. Как его проводишь?

— Время, конечно бывает, особенно если строго соблюдать режим дня и не разбрасываться. Когда выдается свободный час-другой — хожу на дискотеку, либо сажусь с книгой. Люблю поэзию. Кстати, русскую. Даже пишу, если

соответствующее настроение, стихи. Правда только для себя.

— Что нового принес тебе нынешний год?

— Ну, во-первых, мы с родителями получили в Магдебурге новую квартиру. Во-вторых, я совершила помолвку. Мой жених к спорту отношения не имеет, он простой рабочий папены, слесарь. На мой взгляд, очень хороший. Знакомы мы с ним уже 2 года. Я ему нравлюсь, причем долгое время не знал, что добилась в спорте каких-то успехов. И третье событие этого года впереди — предстоящий чемпионат мира в канадском городе Сэксби.

— И каковы твои планы в связи с чемпионатом мира?

— Я понимаю, что покажусь нескромной, но хочу в Сэксби повторить успех Бирмингема и завоевать три золотые медали в спринте. Какие результаты могу показать? Думаю, что на 100 метров 11,13, на 200 метров — 22,60. Если повезет, могу попасть в эстафетную команду на олимпийские игры в Сеул. Вот таковы планы нынешнего года.

— Что бы ты, Диана, пожелала нашим читателям, занимающимся легкой атлетикой?

— Чтобы они не боялись трудностей, занимались спортом серьезно, отдавая всего себя. Тогда придут успехи. Хочу пожелать счастья всем нашим советским друзьям, которых с каждой встречей на беговой дорожке становится все больше и больше. Удачи им всем.

ВЕРНУТЬ ВЕРУ СЕБЕ— ТАКАЯ ЗАДАЧА СТОИТ СЕГОДНЯ ПЕРЕД— ВЛАДИМИРОМ ЯЩЕНКО

■ **ОДНА МОЯ ЗНАКОМАЯ**, недавняя выпускница средней школы, узнав, что в январе нынешнего года Владимиру Ященко исполнилось всего 29 лет, совершенно искренне удивилась: «Неужели он еще так молод? А я почему-то считала, что ему уже за сорок...» Возможно, у кого-то это признание вызовет снисходительную улыбку, дескать, что можно взять с человека далекого от спорта, но лично меня это ее «почему-то» ничуть не удивило, более того — показалось вполне объяснимым. Еще раз довелось убедиться, сколь верно утверждение о том, что часы идут, дни бегут, а годы летят. Сегодня многим, кто выступал рядом с Ященко, защищал вместе с ним цвета нашей национальной сборной на международных аренах действительно за сорок (наверное, это обстоятельство и ввело в заблуждение мою знакомую). Они были очевидцами, как этот симпатичный стройный парень с вьющимися русыми волосами стремительно ворвался в элиту лучших прыгунов мира, покорив не только рекордные высоты, но и сердца всех, кто любит легкую атлетику, и так же поразительно быстро исчез из поля зрения своих многочисленных почитателей, да и бывших партнеров по команде. Они, свидетели дебюта Ященко в сборной, еще продолжали стартовать на крупнейших соревнованиях, строить планы на будущее, а он к тому времени уже окончательно распрощался с последними надеждами вновь появиться в прыжковом секторе...

Как же все-таки давно это было! Настолько давно, что многим из нынешнего поколения поклонников «королевы спорта» имя Владимира Ященко уже ни о чем не говорит. Для них он уже — история (и это в 29-то лет!). Но в том-то и состоит, на мой взгляд, феномен Ященко, что в исключительно короткий срок он сумел (или, если хотите, успел) золотыми буквами вписать свое имя в историю мирового легкоатлетического спорта. «Достойный преемник Валерия Брумеля», «продолжатель славных традиций советской школы прыжков»... Каких только эпитетов не удостоивался этот, безусловно, один из самых популярных в те годы спортсменов мира. «Будет ли выступать Владимир Ященко?» Вспомните, коллеги-журналисты, на многих языках мира этот вопрос звучал десятки раз на пресс-конференциях перед началом всех крупнейших междуна-

рных легкоатлетических соревнований. Представители прессы, специалисты, зрители ходили «на Ященко», как сейчас ходят «на Бубку» или «на Сабониса» в баскетболе. И вдруг все кончилось, внезапно, практически в один день, как, впрочем, когда-то и началось.

...Стремительный разбег, толчок, совершенный по исполнению полет над установленной на невиданной доселе высоте планкой и... неожиданно неудачное, повлекшее за собой тяжелую травму приземление. Вот такой, образно выражаясь, представляется мне сегодня недолгая жизнь в спорте Владимира Ященко. Слишком высоким в прямом и переносном смысле был взлет этого, несомненно, талантливого парня и в такой же равной степени горьким, болезненным оказалось для него приземление. В 18 лет — всеобщее признание, слава, далеко идущие планы, в 20 — конец спортивной карьеры, перечеркнутые надежды... Наверное, только тот, кто сам испытал подобное, знает, как больно (больнее, чем физическая травма) вот так, с разбега останавливаться, когда еще полон жизненных сил и радужных надежд, когда тебя переполняют чувства, что ты очень многое еще мог бы сделать.

«Будет ли выступать Владимир Ященко?» Этот вопрос постепенно сменился другим: «Где Владимир Ященко, как складывается его жизнь?», а с годами о бывшем рекордсмене, «мастере фантастических прыжков» и вовсе забыли. И вдруг осенью прошлого года как гром среди ясного неба публикация в «Советском спорте» с интригующим заголовком «За закрытой дверью». Ошеломил (другого слова и не подберешь) не сам материал, а представленный там образ его главного героя — Владимира Ященко. Читатели наверняка хорошо знакомы с этой статьей, и все-таки я позволю себе напомнить некоторые выдержки из нее: «...Володя исхудавший, страшный, держится настороженно... Спрятался в скорлупу своей двухкомнатной квартиры... Вот уже год, как он предпочитает телефонную трубку не снимать. На письменные запросы не реагирует. Дверь не открывает... не работает, избегает встреч с друзьями, даже родителями...» А вот «приятели» хотя в полночь прийти — приходят. Прихватывают с собой бутылочку, девочек ресторанных...»

ПЕРЕД ОТКРЫТОЙ ДВЕРЬЮ

■ **НАДО ЛИ ГОВОРИТЬ О ТОМ**, что газетная публикация не осталась незамеченной. «Обо мне наконец-то снова вспомнили», — скажет потом с горькой усмешкой Владимир: после выхода в свет статьи он получил несколько десятков писем, авторов которых независимо от отношения к публикации объединило то, что для них, людей, в большинстве своем не знакомых с Ященко, оказалась далеко небезразлична его судьба. Пришли письма и в адрес нашего журнала. Нетрудно догадаться, о чем спрашивали нас читатели: насколько обоснованы такие серьезные обвинения, выдвинутые в адрес Ященко в газетном материале? В чем причины такого разительного перевоплощения Владимира, которого все помнили как человека общительного, с открытой душой, отзывчивого и доброго товарища? Чтобы ответить на эти и другие вопросы, я и отправился в Запорожье.

Неделю я пробыл там, практически каждый день мы беседовали с Ященко в его уютной (обновленной после недавнего ремонта) квартире, и за все это время нам очень редко удавалось поговорить наедине: к нему постоянно навещались гости — друзья, родственники, соседи. Вечером возвращалась с работы жена Володи Нина, приводила из детского сада их дочь (часто эту обязанность брал на себя отец). Думается, понятно, почему я так подробно рассказываю об этих в общем-то будничных, житейских мелочах: в свете той газетной публикации, где Ященко показан скрывшимся от жизни в своей квартире-крепости человеком, они представляются мне очень важными.

В этой связи нетрудно, наверное, догадаться и о той реакции, которую вызвал у меня удивленный возглас одного из работников Запорожского облспорткомитета: «Как? Вам удалось попасть в квартиру Ященко? (сказано это было так, словно мне удалось попасть на премьеру в Большой театр.— Б. В.) Читайте, что вам крупно повезло...» Уж очень надуманной показалась мне эта проблема. А была ли она вообще? Согласитесь, трудно поверить в то, что представители спорткомитета при всем их старании в течение года так и не смогли найти возможность встретиться с Ященко, поговорить с ним с глазу на глаз или по телефону. Может быть, все гораздо проще, как в анекдоте про неуловимого ковбоя, который стал та-

ковым по той простой причине, что никому не был нужен.

Никаких особо заметных перемен я не увидел и во внешности Ященко. Помните те снимки «космического прыгуна», которые еще десять лет назад не сходили со страниц спортивных изданий? Сегодня Владимир разве что чуточку похудел, но все те же выразительные живые глаза, такие же вьющиеся русые волосы, словом, он легко узнаваем. И что особенно удивительно: по-прежнему очень популярен в городе.

Далеко не случайно употребил слово «удивительно». Скажу даже более: «как это ни парадоксально». Ведь в последние годы многие из тех, кто был рядом с Ященко все это время, и прежде всего сам Владимир, немало сделали, чтобы эта его популярность, завоеванная когда-то на стадионах страны и мира, заметно пошатнулась и даже обернулась против него. Возьму на себя смелость заявить, что вся послеспортивная жизнь Ященко (а конкретнее, те семь лет, которые минули со дня завершения его спортивной карьеры), несмотря на внешне благополучие (семья, квартира, автомобиль, многочисленные друзья), — это трагедия, трагедия человека, потерявшего любимое дело в самом начале своего становления как личности.

■ **«...НЕСМОТЯ НА ТЯЖЕЛУЮ ТРАВМУ»**, спортсмен выступил блестяще, — привычно читаем мы в репортажах о соревнованиях. Но часто ли при этом мы спрашиваем себя: а что потом будет с этим спортсменом, чем обернется для его здоровья такой героизм? Что-то, а говорить правильные слова мы научились. Действительно, при рассмотрении вопросов допуска к тренировкам и соревнованиям решающее слово должно быть за врачом и исходить в первую очередь следует из интересов сохранения здоровья спортсмена. Но всегда ли врачи проявляют достаточную принципиальность и настойчивость в отстаивании своих рекомендаций, когда они вступают в противоречие с решением тренера, администрации? Всегда ли вообще в решении таких вопросов участвует врач? По крайней мере в случае с Ященко этого не произошло...

Рассказывает заслуженный тренер СССР В. Телегин:

— В конце 1978 г. Володя начал жаловаться на боли в колене. Сразу же решили не ис-



ТРАГЕДИЯ НА ПОРОГЕ СТАНОВЛЕНИЯ: В 18 ЛЕТ — ВСЕОБЩЕЕ ПРИЗНАНИЕ, В 20 — ПЕРЕЧЕРКНУТЫЕ НАДЕЖДЫ ГЕРОИЗМ ЦЕНОЮ В БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ ДВЕ СЛАВЫ ВЛАДИМИРА ЯЩЕНКО

лом конца его спортивной карьеры...

— Знаешь, что помогало мне раньше побеждать?— сказал мне как-то Володя.— Я всегда старался чувствовать собственное «я». Много раз убеждался: стоило только ощутить себя мурашом в переполненной чаше стадиона, все, пиши пропало...

Чтобы, как он сам выразился, проверить, испытать себя, Владимир даже однажды прыгнул с парашютом, не раз опускался под воду с аквалангом. Но сумел ли он воспитать свой характер? Смог ли выдержать то испытание, которое устроила ему жизнь? На мой взгляд, нет.

Две неудачные операции с интервалом в полгода, нависшая угроза потери всех шансов на высокие прыжки выбили его из колеи. Третья, проведенная весной 1981 г. в Австрии, казалось бы, вернула ему надежды:

— В те дни я еще чувствовал в себе силы,— вспоминает Яценко,— во мне еще хватало «огня», чтобы один раз «взорваться». Не протлеть, а именно «взорваться»— другое меня не устраивало. Но, видимо, в самой системе подготовки мы с тренером где-то допустили ошибку. Советы со стороны в тот период никто не давал, как мне кажется, боялись: ведь очень трудно было определить, где тот предел физических нагрузок, за которым можно было снова «слопаться». Тренировался практически на нервах, а человек, как известно, не может постоянно быть в напряжении. Рано или поздно струна должна была лопнуть. Мысль о том, что прыгать высоко я уже никогда не смогу, не оформлялась во мне постепенно, она пришла в одно мгновение.

Но в него еще продолжали верить. Госкомспорт СССР выплачивал стипендию как действующему спортсмену вплоть до 1986 г., когда Владимир окончил факультет физвоспитания Запорожского государственного университета. В облспорткомитете, друзья, знакомые Яценко не оставляли надежду, ждали, что он вот-вот начнет прыгать.

Увы, в отличие от окружающих его людей сам Яценко в тот момент в себя уже не верил, напрочь забыл о собственной же «науке побеждать». Не верил в свои возможности не только как спортсмена, но и как педагога. Отказался от работы в ШВСМ, в облспорткомитете, на кафедре университета, затем — от должности инструктора в областном спортклубе ВДФСО профсоюзов. Ему дали

понять, что при желании он вполне может осуществить свою школьную мечту — стать журналистом или, учитывая свое прекрасное знание английского языка, переводчиком. Володя никак не отреагировал...

■ В ОБЛСПОРТКОМИТЕТЕ сейчас искренне считают, что в свое время они сделали все возможное, чтобы помочь Яценко обрести себя в новой жизни: разговаривали с ним по душам, предлагали работу. Да вот только какой-то навязанной, с точки зрения Владимира, получилась эта помощь; в тот момент он просто в ней уже не нуждался.

Анализируя возникшую ситуацию, убеждаешься, что помощь, действительно, несколько опоздала. На мой взгляд, раньше надо было это делать, когда он еще продолжал прыгать и с надеждой смотрел в будущее. Именно тогда необходимо было исподволь готовить 19-летнего парня к тому, что рекордные высоты ему могут не покориться, и в связи с этим ставить перед ним какие-то жизненные цели. Что же произошло в итоге с Владимиром, вы уже знаете: он был застигнут врасплох не только мыслью о конце своей спортивной карьеры, но и оказался совершенно неподготовленным к какому-то практическим шагам по устройству собственной жизни.

К моему приезду в Запорожье стаж трудовой деятельности Яценко исчислялся всего лишь четырьмя месяцами. То, что не удалось в свое время работникам спорткомитета, сумел сделать один из друзей Владимира, работник завода высоковольтной аппаратуры А. Лисичка. Не знаю, какие слова он нашел, но именно по его совету в сентябре 1986 г. Яценко начал работать преподавателем физкультуры в 96-й общеобразовательной школе. Я был там, беседовал с директором, завучем, учителями. Все они говорили о Владимире Ильиче только хорошее. У меня даже сложилось впечатление, что результаты работы Яценко в школе превзошли все их ожидания. Ребята в нем души не чаяли, и он, казалось, отвечал им тем же: с утра до позднего вечера, даже в выходные и праздничные дни, находился в школе — вел уроки с учениками второго, шестого, девятого и десятого классов, заняты в организованной им же секции легкой атлетики. Вместе с ребятами оборудовал отличную спортивную

кушать судьбу — весь следующий сезон пропустить, подлечиться. Причем, подчеркну, нас поддержали руководители и сборной, и Запорожского облспорткомитета. Поначалу Яценко, действительно, никто не трогал: Спартакиада Украины и Спартакиада народов СССР прошли без него. Потом я ушел в отпуск, уехал из Запорожья, а когда вернулся, узнал, что Володю уговорили выступить в Каунасе в отборочных соревнованиях перед Кубком мира...

— До сих пор не могу простить себе свою мягкотелость,— вспоминает Яценко.— Не устоял, поддался на уговоры. Впрочем, когда разговор заходит об ответственности, интересах команды, когда вопрос ставится однозначно: «надо!», очень трудно что-либо противопоставить. Сначала просто предложили поехать посмотреть, потом уговорили попрыгать.

«Будь рекордсмен мира бо-

лее строг к себе, более бдителен, обладай он в нужной мере чувством ответственности — уберется бы от роковых ударов... Он любил лихость во всем», — написала в те дни одна наша уважаемая газета.

Не берусь судить, насколько справедливы были эти замечания, но давайте все-таки не будем забывать, что речь шла о 19-летнем парне, только-только вступившем на порог самостоятельной жизни. Но как бы там ни было, важно в этой истории понять, что «происшедшее с Яценко, как это ни печально, не случайность» (я намеренно взял последние слова в кавычки, поскольку они принадлежат другому экс-рекордсмену мира — И. Паклину). Это — проблема! В чем мы еще раз убедились на примере уже упомянутого баскетболиста Сабониса.

Состязания в Каунасе, где Яценко покорились всего лишь 2,20, стали, по сути дела, нача-

площадку, в составе родительского комитета навещал семьи трудных подростков, участвовал в турпоходах, в работе клуба выходного дня, школьной агитбригаде, даже написал уже ставшую здесь популярной школьную песню (я, например, с удивлением узнал, что Яценко уже давно пишет стихи).

И вдруг Яценко перестал ходить в школу. Никого не предупредив, не объяснившись, не написав заявление об увольнении. В школе еще долго верили, что он вернется, ждали, держали для него место до сентября 1987 г., но он не вернулся.

После разговора с педагогическим коллективом 96-й школы, где Володю представили почти совершенным педагогом, диссониансом прозвучали для меня слова самого Яценко:

— Я не видел конкретной цели в такого рода педагогической работе. В спорте, там по крайней мере все ясно — достижение какого-то спортивного результата. Здесь же плоды своего труда увидеть трудно, даже после трех месяцев работы. Возможно, я допустил ошибку с самого начала, когда согласился вести занятия с учениками второго класса. Выяснилось, что профессионально оказался не готовым к этому: совершенно не знал их психологию.

Помнится, я спросил его тогда: есть ли такая работа, которую бы он выполнял с удовольствием? После довольно долгой паузы Володя только пожал плечами.

Не знал он, что хочет, и когда уходил из школы. Это был, на мой взгляд, самый сложный период в жизни Владимира, который он сам охарактеризовал одним страшным словом «депрессия». Не скрывает он и того, что в те дни начал было искать утешение в бутылке с вином...

«ПОМОЩЬ ПРИШЛА НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО: по ходатайству облспорткомитета Яценко оказался в психоневрологическом диспансере. Там он, кстати, и встретил свое 28-летие. «А как бы вы поступили? — спросили у меня в комитете. — Бросил работу, запил, не открывает никому дверь, не отвечает на телефонные звонки. Тут о чем можно подумать. Надо было спасти человека...»

Сказано — сделано, только вот о последствиях такого шага никто здесь не подумал, как и о том, что поведение, не укладывающееся в общепринятые рамки, совсем необязательно

говорит о психическом заболевании. И предпринят был этот шаг, на мой взгляд, скорее от собственного бессилия, от желания хоть что-то предпринять, лишь бы не бездействовать (в те дни нашлось немало доброжелателей, которые, увидев Яценко в ресторане или в очереди в винный магазин, считали своим долгом позвонить в облспорткомитет, просигнализать: куда вы, дескать, смотрите).

Нуждался ли в самом деле Яценко в медицинском обследовании? Было письмо матери пациента, ходатайство спорткомитета — в диспансере и отреагировали... А через неделю решением специальной медицинской комиссии Владимира выписали. Но поезд, как говорится, ушел. Легкораннимый Яценко очень трудно переживал случившееся: замкнулся; обиделся на родителей, особенно на мать, написавшую письмо, по-прежнему нигде не работал:

— После этого случая Володя ходил сам не свой, — вспоминает В. Телегин. — Все спрашивал: «Куда же я теперь с такой репутацией?..»

— Он сам виноват: стал каждому встречному рассказывать, что провел несколько дней в психдиспансере, — убеждал меня председатель спорткомитета В. Козырец. — Мы ведь старались все в тайне сохранить. Об этом и знали-то трое: его мать, я и мой заместитель.

Но, объясняя происшедшее, почему-то «забыл» Владимир Степанович назвать мне фамилию главного действующего лица всей этой непримечательной истории, ее инициатора, человека, который убедил мать Яценко обратиться в диспансер («Так, если бы я знала, что оно так обернется, разве я стала бы это делать,» — сетует сегодня Мария Ивановна), продиктовал ей это письмо и сам же доставил его в облспорткомитет. Однако не в фамилии, конечно, дело. Удивило, что в спорткомитете пошли на поводу у человека, который руководствовался в данном случае не искренним желанием помочь Яценко, а, напротив, проучить его за причиненные ранее обиды.

«...Тебе, паря, Владимир Яценко, дважды повезло со славой. И эта вторая слава не останется за закрытой дверью, она вышла из Запорожья, гуляет по Союзу и уж, конечно, по всему миру. Так что, тебе остается одно: отказать даже от учительства, так как всякий сопливый первоклассник будет говорить, что их учитель Яценко — пьяни-

ца, дебошир, бабник и прочее...» Вот такое письмо получил Владимир после появления газетной публикации. Без подписи и обратного адреса.

Но к счастью, подавляющее большинство посланий были другими: «Уважаемый Владимир! Для нас явилась полным откровением статья в газете «Советский спорт». Но мы помним Вас, как великого спортсмена и настоящего чемпиона и верим в Вас! Нам не безразлична Ваша судьба, надеемся, что Вы все преодолеете... Если Вас не затруднит, дайте, пожалуйста, автограф». Семья Жабиных.

Общаясь с Владимиром, я убедился, что он, действительно, начал оправдывать надежды верящих в него людей: сегодня, на мой взгляд, самое трудное для него уже позади — в будущем вновь смотрит с оптимизмом. Позвонив недавно в Запорожье, получил еще одно хорошее тому подтверждение: с мая нынешнего года Владимир начал работать инструктором по спорту на одном из запорожских предприятий. Нет, я бы не стал утверждать, что Яценко наконец-то нашел свое призвание. Однако верю, что на сей раз Владимир сумеет проявить человеческое мужество...

ВОЗМОЖНО, КТО-ТО СКАЖЕТ: к чему же тогда весь этот сыр-бор, ведь у человека, кажется, есть все — семья, друзья, популярность, есть квартира, автомобиль, работа. Где же тут проблема? И все-таки при всей своей нетипичности история с Яценко — это одна из граней той проблемы, которая складывается для многих атлетов после того, как они завершают выступления в большом спорте. Да, у таких атлетов есть многое, к чему стремится обычный человек, но часто нет у них самого главного — веры в свои возможности, чувства собственной значимости, полезности для общества, чего с избытком хватало, когда они находились в зените славы. В результате одни, подобно Яценко, замыкаются в себе, долго подыскивают себе занятие, другие, напротив, проявляют чрезмерную общественную активность, берутся за любую работу, подчас малознакомую, «эксплуатируя» свое громкое имя.

О помощи они, как правило, не просят. Но она им нужна. И, оговоримся, забота о бывших чемпионах — это долг не только спортивных, но и советских, молодежных организаций. Ведь речь, как, к примеру, в случае

с Яценко, идет о тех, кого когда-то вполне заслуженно называли гордостью города, области, республики, кто принес своему родному краю всемирную спортивную славу. Только вот помощь оказывать необходимо тактично, терпеливо (она может ничего не стоить, но усилий требовать немалых), без опрометчивых необдуманных решений, учитывая характер, возраст тех, кому хотим помочь. Мы много говорим об индивидуальной подготовке спортсменов, дифференцированном подходе к ним, но вот стоит молодому человеку покинуть большой спорт, почему-то порой забываем об этом.

Однако при всем том напомним известную истину. Прав был В. Козырец, убеждая в свое время Яценко, что он не просто Володя, а заслуженный мастер спорта, экс-рекордсмен мира и об этом ему необходимо помнить. Конечно же прав председатель Запорожского облспорткомитета в своем стремлении пробудить у Яценко чувство собственного «я» (не о нем ли говорил мне сам Володя?), собственного достоинства. Без него, без общей заинтересованности, взаимного желания одной стороны — помочь, а другой — поскорее найти себя проблему решить очень трудно. И практически невозможно в тех случаях, когда одна сторона добровольно берет на себя роль няньки, а другая — капризного ребенка.

В этой связи вот о чем еще хотелось бы сказать. «Отцы всему начало, и ты многое поймешь,» — говорил кто-то из великих. Истоки проблемы занятости атлетов после завершения карьеры в большом спорте, по-моему, следует искать в просчетах воспитательной работы, которая ведется нынче в командах. Занятия спортом, пусть даже для великого чемпиона и рекордсмена — это еще не профессия, не гарантия будущей безоблачной жизни. Вот о чем необходимо постоянно напоминать каждому, кто решил посвятить себя большому спорту. Чемпион, рекордсмен должен отдавать себе отчет, что слава, громкие победы — все это, увы, преходящее. Уход из спорта произойти может намного раньше, чем каждый думает. И соответственно должен готовить себя к этому. Может быть, тогда жизненные победы будут даваться гораздо легче...

О НЕСУЩЕСТВУЮЩИХ РЕЗУЛЬТАТАХ, ФОТОФИНИШЕ И ФАЛЬШИВЫХ РЕКОРДАХ

Приступая к работе над этими заметками, автор и не предполагал, что факт лишь сбора материалов (до публикации было еще далеко) вызовет, мягко говоря, неодобрительную реакцию у отдельных представителей легкоатлетической общности. Так уж повелось в легкой атлетике, что зачастую здесь одни и те же лица на протяжении многих лет являются работниками различных спортивных организаций, судьями, членами всевозможных федераций и президиумов одновременно. Поэтому нет ничего удивительного в том, что кое-кто из этого круга попытался «образумить» автора, дескать, если и писать на эту тему, то так, чтобы никого не задеть, а то, не ровен час, можно нажить себе врагов... Да и вообще, не лезь-ка ты, брат, в это дело, пусть как идет, так и идет...

Однако не буду интриговать читателей: речь в материале пойдет не о чем-то доселе запредном, негласном или неподсудном для общественного сознания. Просто на тему, о которой мы собираемся вести разговор, раньше никто серьезно (да и несерьезно тоже) не говорил.

НО ПРЕЖДЕ НЕМНОГО ИСТОРИИ. Первая попытка определить время бегунов на финише точнее, чем это делают ручные секундомеры, относится к 1932 г., когда на предолимпийских отборочных соревнованиях было использовано устройство автоматического хронометража. В этом же году на X Олимпийских играх этот опыт был повторен. Затем на первой после войны Олимпиаде 1948 г. начали применять камеры фотофиниша, ограничиваясь, правда, только лишь определением занятых спортсменами мест. Ручное время считалось официальным до Игр XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене. В 1976 г. (запомним эту дату) ИААФ приняла решение считать в качестве мировых рекордов только результаты, зафиксированные автоматизированным хронометражем. Те из советских легкоатлетов, кто выезжал за рубеж, были знакомы с фотофинишем и раньше, основная же масса спортсменов впервые «запечатлелась» на пленке чемпионата страны 1976 г. И как бы хотелось здесь написать, что на этом у нас было покончено с использованием ручных секундомеров. Но, увы...

КОМУ ИЗ ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА не знаком популярный сюжет, символизирующий остроту соперничества в беге, — графический силуэт двух спортсменов, грудь в грудь набегающих на финиш? Кому не знакомы газетные репортажи с броскими заголовками «Все решил фотофиниш!»? Но немногие поклонники «королевы спорта» знают, что от эффектных плакатов и заголовков до реальной соревновательной практики — дистанция огромного размера, что и по сегодняшний день победители на многих наших соревнованиях определяются, как говорится, на глазок. Вот самые свежие примеры. Март 1988 г. Вильнюс. Чемпионат ВДФСО профсоюзов по видам выносливости. М. Плужникова (Горький) пробегает 5000 м за 16.16,2 с, а Н. Сербиненко (Харьков) проходит 5 км за 22.16,7 с. Первый результат лучше европейского рекорда для закрытых помещений, второй — лучший рекорд СССР. Но так как в обоих случаях время фиксировалось ручными секундомерами, оба результата не признаны в качестве рекордов.

Пример несколько иного рода. Январь 1988 г. Киев. Чемпионат Украинской ССР. Финальный забег на 60 м выигрывает В. Брызгин (Ворошиловград). Судьи объявляют результат — 6,3 сек. Новый рекорд Украины! На нескольких секундомерах — 6,2! Если допустить, что именно это время наиболее точное, то с учетом принятой погрешности в 0,25, даже в 0,35 с результат мог бы быть лучше нынешнего рекорда СССР — 6,56 с, который держится вот уже восемь лет! Но, увы, и здесь не было фотофиниша.

Ну, ладно, рекорды, в конце концов они не каждый день устанавливаются и не на каждом соревновании. А как быть, к примеру, со следующей проблемой. В Единой всесоюзной спортивной классификации (Москва. «Физкультура и спорт», 1985) читаем: «...звание мсмк в беге на 100, 200, 400 м, 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б ...присваивается только при автохронометраже». Здесь уже речь идет о вещах более прозаических, но вместе с тем и более жизненно необходимых. Вопрос (хотим мы того или нет) в конце концов упирается в заработную плату. Напомним, что у нас в стране только спринтом занимаются 70 000 человек и с ними работает не одна сотня тренеров. Поэтому наличие фотофиниша на том или ином соревновании

для этой категории специалистов и для тех спортивных организаций, которые они представляют, проблема далеко не риторическая. Однако, если на международных соревнованиях, проводимых у нас в стране и большинстве всесоюзных стартов, она решена, то на чемпионатах обществ и ведомств, чемпионатах республик, Москвы и Ленинграда, матчах союзных республик фотофиниша чаще нет. Практически не бывает его и на соревнованиях областных и городских масштабов. Вот тогда в силу вступает другое правило ЕВСК, гласящее, что в беге на 100, 200, 110 и 100 м с/б при ручной регистрации времени норматив мастера спорта нужно выполнить дважды с интервалом не более одного года. Но в том-то и дело, что по целому ряду причин, часто и не зависящих от спортсмена, двух мастерских результатов в течение одного года может и не быть. Таким образом, вся работа идет насмарку и на следующий год все приходится начинать заново.

Наиболее не благополучным в этом отношении был 1987 г. Фотофиниша не было на целом ряде ответственных стартов, включенных в календарь Госкомспорта СССР. И неудивительно, что впервые за последние годы нам не удалось по итогам сезона составить списки десяти лучших юных спортсменов страны в беге на короткие дистанции. В каждом виде спринта и барьерного бега набралось лишь по несколько результатов, показанных, как правило, на международных соревнованиях. Списки, где фигурирует время по ручному секундомеру, носят приблизительный характер. Что же касается спортсменов более юного возраста, то здесь положение, что называется, хуже не бывает.

Фотофиниша не было на соревнованиях среди учащихся детских спортивных школ, проходивших в Тбилиси и на «Стартах надежд», в девятый раз проведенных ЦК ВЛКСМ. На последние состязания съехало свыше двух тысяч пионеров из всех уголков нашей страны. Стартам предшествовали сорок дней непосредственной подготовки, а когда пришло время подводить итоги в беге на 60 м, то и у мальчиков, и у девочек оказалось по несколько десятков одинаковых результатов. Если уж мы действительно считаем, что эти дети — наши

легкоатлетические надежды, то кому нужен и что означает такой сверхприблизительный подсчет?

НЕЛИШНЕ В КОТОРЫЙ УЖ РАЗ НАПОМНИТЬ, что в ГДР у наших друзей и основных соперников в легкой атлетике совсем иное отношение к этому вопросу. Списки лучших результатов по фотофинишу там начинают вести с двенадцатилетнего возраста.

Нам могут возразить, что в ГДР публикуются списки сильнейших (50 спортсменов) по ручному секундомеру. Правильно. Но если внимательно изучить эти списки, то обнаружится, что они носят дополнительный, вспомогательный характер. Мы же зачастую в свои списки включаем спортсменов, у которых в году не было ни одного финиша, зафиксированного с точностью до 0,01 с. Никакого информативного характера эти результаты не несут. Вводим в заблуждение самих спортсменов, их тренеров, отечественную и мировую легкоатлетическую общность. В вышеприведенном случае с В. Брызгиным на одном секундомере было 6,2, а на других — 6,4. Реально это могло быть от 6,35 до 6,75 с. А что означает 10,1 на 100 м у мужчин? Может быть, это 10,05, а может, 10,45. Вот принято считать за усредненную погрешность 0,25 с. А если мы вспомним Олимпиаду в Москве, то там в финальном забеге мужчин вся восьмерка уложилась в 0,24 с (первый — 10,25, а восьмой — 10,49). С тех пор прошло восемь лет, а мы чемпионы регионов и союзных республик продолжаем определять дедовским способом. Как тут не вспомнить 1952 г., когда в Хельсинки всей первой четверке финалистов у мужчин дали по 10,4...

ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ РЯД ПОЛОЖЕНИЙ из Правил соревнований по легкой атлетике, изданных в 1984 году в Москве в издательстве «Физкультура и спорт»:

4.1.17. Для более точного определения результатов соревнований по бегу и спортивной ходьбе должна применяться полностью автоматизированная аппаратура электронного хронометрирования. Такая аппаратура должна включать автоматически от контакта при выстреле пистолета стартера или другого подобного устройства и фиксировать момент пересечения спортсменами плоскости финиша на непрерывно движущуюся

пленку со шкалой времени, маркированной через 0,01 с.

Результат и место участников должны определяться по пленкам с помощью специального просмотрового устройства. Применяемая аппаратура должна быть одобрена Спорткомитетом СССР. Рекомендуется по возможности иметь на финише две камеры (по одной с каждой стороны дорожки).

5.4.3. ...Результаты, зафиксированные этой аппаратурой, должны считаться официальными, если только главный судья (рефери) по какой-либо веской причине не решит, что результат зафиксирован не точно.

10.2.4. Рекорды СССР должны регистрироваться лишь по автоматизированному хронометражу на всех дистанциях до 10 000 м включительно.

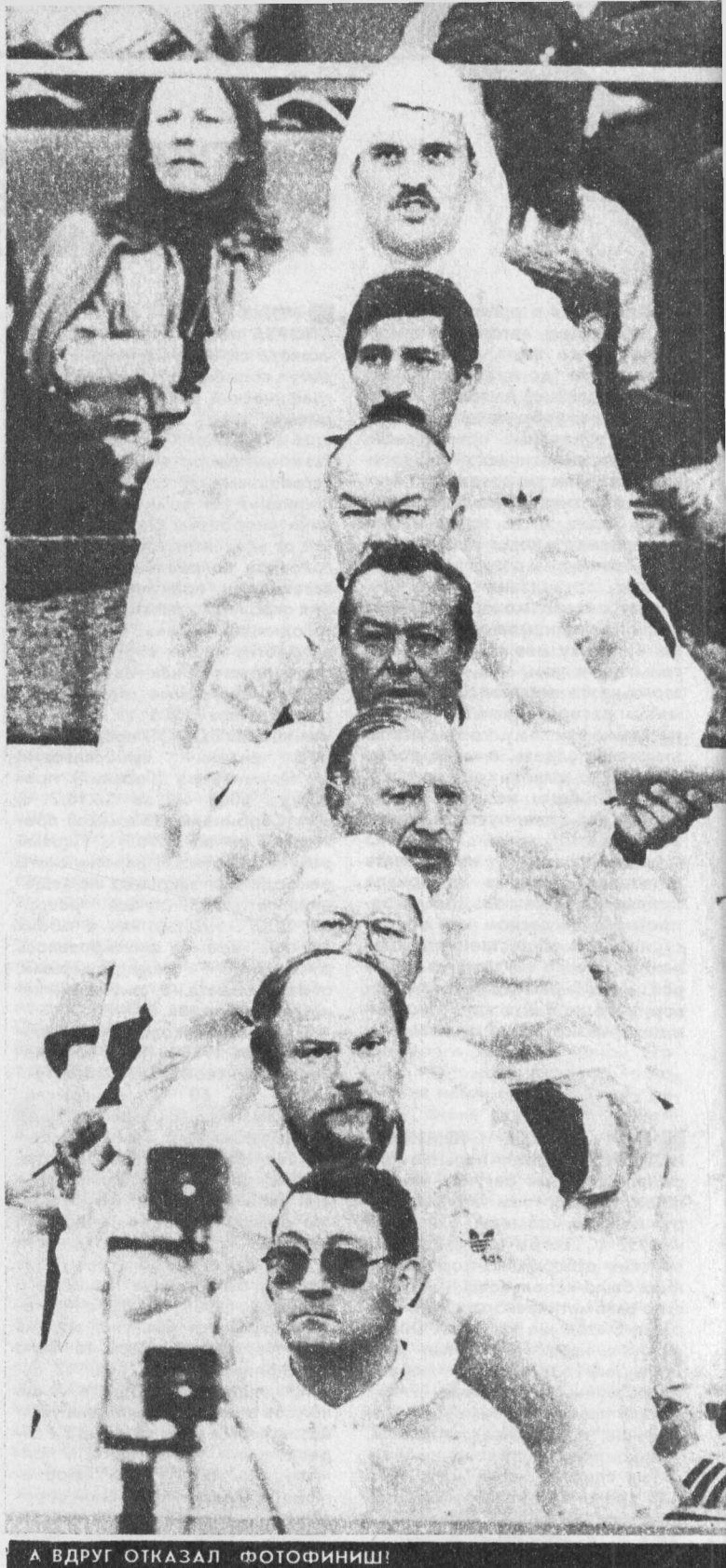
Напоминаю правила далеко не случайно. Казалось бы, эти азбучные истины должны быть всеми давно и хорошо усвоены. Но в том-то и дело, что это не так. В соревновательной практике существуют два понятия — фотофиниш и электроника. Прекрасно осознавая, что это от лукавого, оба эти понятия почему-то сделали тождественными. А ведь совершенно очевидно, что электроника — составная часть фотофиниша. Само по себе электронное время ничего не означает. Например, существуют устройства типа тайм-рекордера. При первом ознакомлении они ничем не отличаются от фотофиниша. Одобрены Госкомспортом СССР. Автоматический запуск от стартового устройства обеспечен. Время выдается с точностью до 0,001 с, да еще мгновенно отпечатывается на непрерывно движущейся бумажной ленте. Но это при первом ознакомлении. Во-первых, и, пожалуй, это главное, здесь отсутствует сердцевина фотофиниша — непрерывно движущаяся пленка. Во-вторых, фиксируется время, когда спортсмены пересекают линию финиша (электронный луч, образованный двумя фотоэлементами) любой частью тела, а не туловищем, как того требуют правила. В-третьих, вторично и так далее зафиксировать следующий результат после первого устройство может лишь в том случае, если электронный луч образовался вторично, и так далее. А последнее возможно только при условии, если спортсмены финишируют в значительном отдалении друг от друга (в спринте это, как известно, исключено).

Таким образом, применение подобных электронных устройств может быть рекомендовано в случаях, когда речь идет о точности, скажем до одной десятой или до одной целой секунды. Например, при беге и ходьбе на дистанциях 5000 м. Однако на практике, к сожалению, часто происходит иначе. В начале февраля нынешнего го-

да Ленинградское отделение ТАСС сообщило о высшем мировом достижении в беге на 100 м с/б в закрытых помещениях ленинградки Е. Соколовой, которой в ходе традиционных соревнований на приз советско-финляндской дружбы дважды удалось превзойти прежнее достижение А. Эрхардт (ГДР). Сообщение о мировом рекорде было передано по Центральному телевидению и Всесоюзному радио, напечатано во многих газетах, при этом никого не смутило то обстоятельство, что практически никто в мире эту дистанцию в зале не бегают. Безусловно, с именем этой 25-летней студентки мы связываем определенные надежды. (Она минувшей зимой победила на дистанции 60 м с/б и на чемпионате СССР в Волгограде, и на Кубке СССР в Москве.) Но в Ленинграде никакого мирового достижения не было. И не было потому, что грубейшим образом были нарушены правила соревнований. Момент пересечения спортсменкой плоскости фотофиниша не был зафиксирован на фотопленку по причине отсутствия камер фотофиниша. Справедливости ради отметим, что у Е. Соколовой в забеге была лишь одна соперница. «Забыли» в Ленинграде, что для регистрации рекордов нужен фотоотпечаток. Спрашивается тогда, для чего лукавить? Кому это нужно? Спортсменке, ее тренеру — известному в прошлом барьеристу А. Михайлову? Что, кроме вреда, может принести такая забывчивость?

Еще пример. Составляя списки сильнейших легкоатлетов страны по итогам минувшего года, автор, поддавшись магии завораживающих цифр, включил в них нескольких ленинградских спортсменов, показавших очень высокие результаты на чемпионате и розыгрыше Кубка города. Тем не менее справедливости ради следует признать, что эти секунды не были зафиксированы на фотопленку. А ведь и Т. Решетникова в беге на 100 м с/б, и М. Хромова на 400 м с/б (время соответственно 12,80 и 54,58) возглавили списки сильнейших в стране, перекочевав затем в европейские и мировые. Кого мы вводим в заблуждение и зачем? Да и сколько можно самих себя выставлять в неприглядном свете? Нам могут возразить, что спортсменки ГДР, Болгарии, США в беге на 100 м с/б и 400 м с/б вошли в мировые списки с результатами, которые они также показали, как правило, в родных стенах. Действительно, на решающих стартах, например, на чемпионате мира 1987 г., их результаты были несколько хуже. Но медали выиграли они, а не советские бегуны (на 100 м с/б наши вообще не выступали).

Пора бы уже нам уяснить раз



А ВДРУГ ОТКАЗАЛ ФОТОФИНИШ!

и навсегда — считать электронное время действительным можно только в том случае, если финиш всех участников зафиксирован на фотопленку и фотопленка эта доступна для ознакомления.

ПОДВОДЯ НЕКОТОРЫЙ ИТОГ сказанному, надо признать, что все вышеперечисленные ситуации, несомненно, происходят из того печального положения, когда заполнить фотофиниш на те или иные сорев-

нования является на сегодняшний день очень большой проблемой. Вот о ней-то, о том, как ее решают, мы и поведем разговор в одном из ближайших номеров журнала.

Э. СОРОКИН,
судья
республиканской
категории,
член президиума
Федерации
легкой
атлетики РСФСР

СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ— ОБЪЕКТИВНОЕ СУДЕЙСТВО

■ ОТ РЕДАКЦИИ.

В предлагаемой статье автор — сотрудник ВНИИФКа Г. Королев затрагивает ключевую проблему спортивной ходьбы. Долгое время эта проблема замалчивалась. И в то же время подавляющее большинство специалистов, тренеров и спортсменов знали о ее существовании, обсуждали ее в своем кругу! В этой ситуации обходить эту проблему и далее, отказываясь от ее решения, — это значит создавать обстановку неопределенности вокруг целого вида легкоатлетического спорта, вида, имеющего богатые традиции и большую популярность во многих странах мира. Вместе с тем при конструктивном подходе к данной проблеме она не выглядит столь неразрешимой, как может показаться на первый взгляд.

Автор, используя материалы многолетних исследований, подробно анализирует названную проблему, дает необходимые практические рекомендации, которые, на наш взгляд, помогут в конечном итоге снять состояние неопределенности в спортивной ходьбе и тем самым обеспечить ее дальнейшее развитие.

Анализ техники мастеров спортивной ходьбы на соревнованиях с помощью кино- и видеоаппаратуры убедительно доказывает: фаза полета, которая по современным правилам является главным основанием для дисквалификации скорохода, в той или иной мере наблюдается практически у всех спортсменов.

На основе многолетних (1981—1987 гг.) исследований техники ходьбы сильнейших скороходов СССР и мира (на различных тренировочных и соревновательных дистанциях, с помощью кино- и видеорегистрации, тестирования на требане, тензодинамографии и т. д.) можно определить следующие величины фазы полета в зависимости от скорости ходьбы (средние данные):

1) 1 км — 5.00 (3,33 м/с):
0,005—0,015 (продолжитель-

ность одиночного шага — шага одной ногой — на данной скорости — 0,29—0,31, т. е. фаза полета составляет в среднем $\frac{1}{30}$ от времени шага);

2) 1 км — 4.24 (3,78 м/с):
0,02—0,03 ($\frac{1}{11}$) — соревновательная скорость для мужчин на дистанции 50 км и женщин — на 10 км;

3) 1 км — 4.00 (4,15 м/с):
0,03—0,04 ($\frac{1}{8}$) — соревновательная скорость для скороходов на 20 км;

4) 1 км — 3.41 (4,52 м/с):
0,04—0,05 ($\frac{1}{5}$) — соревновательная скорость при ходьбе на 5 км (результат 18.27) для мужчин);

5) 1 км — 3.30 (4,76 м/с):
0,05—0,07 ($\frac{1}{4}$).

Данные величины фазы полета наблюдаются у мужчин при непродолжительной работе (до 15—20 мин) и высоком уровне спортивной формы. Величины фазы полета женщин на той же скорости могут быть в среднем больше, чем у мужчин на 0,005—0,01. У скороходов более низкой квалификации фаза полета на той же скорости будет соответственно еще больше.

При нарастании утомления на второй половине дистанции фаза полета может увеличиваться в 1,5—2 раза.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

— наличие фазы полета практически во всем диапазоне соревновательных (и не только соревновательных) скоростей спортивной ходьбы у всех без исключения скороходов на протяжении всей 120-летней истории спортивной ходьбы не случайность и не отклонение от нормы, а закономерность, которую необходимо учитывать при подготовке скороходов и совершенствовании (объективизации) судейства;

— величину фазы полета можно и нужно снижать (это является залогом надежности и эффективности техники), но устранить совсем невозможно;

— существующие правила судейства соревнований по спортивной ходьбе не соответствуют современному уровню развития спортивной ходьбы и, несомненно, рано или поздно будут скорректированы. Это нужно понять, к этому надо готовить психологически и методологически скороходов, тренеров, судей и в конечном итоге нужно искать конкретные пути для объективизации судейства.

Необходимо отметить, что еще в 1985 г. в рамках ИААФ была создана специальная груп-

па для коррекции правил судейства соревнований по ходьбе (в том числе определения ходьбы с позиции судейства). Подтверждением реальности и обоснованности такой коррекции является тот факт, что понятие ходьбы в фундаментальных науках (биомеханике, робототехнике) включает в себя двуопорную и одноопорную ходьбу. При этом спортивная ходьба относится к одноопорной ходьбе — пограничному виду передвижения между двуопорной ходьбой и бегом.

В процессе окончательного решения данной проблемы возможны следующие взаимоисключающие варианты.

Первый вариант. Малейшая фаза полета, выявленная визуально или с помощью кино- и видеоаппаратуры (или какой-то другой аппаратуры), должна и далее служить основанием для дисквалификации скороходов.

В этом случае придется или отменить все существующие в спортивной ходьбе рекорды и достижения, поскольку результаты при таком судействе будут ниже, чем это было 120 лет назад, или увеличить длину соревновательных дистанций до величин, когда можно будет по крайней мере надеяться на появление фазы полета только у отдельных нарушителей (150—200 км и более).

Второй вариант. Узаконить наличие допустимых, ненаказуемых судейством величин фазы полета, при которых нет перехода с ходьбы на бег в точном и действительном понимании этих слов (критерием чего могут быть другие признаки).

Величина фазы полета при спортивной ходьбе в 2—3 раза меньше, чем при беге с одинаковой скоростью. Значит этот факт может служить основанием для выбора объективных отличий (критериев) ходьбы от бега и использоваться в судействе: допустимая величина фазы полета на соревнованиях по спортивной ходьбе может составлять 40—80 миллисекунд (0,04—0,08), поскольку фаза полета длительностью до 40 миллисекунд не фиксируется невооруженным глазом. Естественно, конкретную цифру необходимо уточнить дополнительно, однако важно, что она существует и находится именно в этих пределах.

Кроме того, спортивная ходьба — это с позиции точной биомеханики, а следовательно, и судейства совершенно другая структура движений, нежели бег. Конкретным отражением этого различия при спортивной ходьбе является выпрямленная

нога в момент вертикали. Данный критерий с успехом используется при судействе.

Таким образом, установление в правилах соревнований по спортивной ходьбе конкретной допустимой величины фазы полета вместо невыполнимого и никогда не выполнявшегося требования «соблюдать контакт», в сочетании с требованием выпрямления ноги в момент вертикали уже в значительной степени объективизирует судейство, устраняет расхождение между требованиями правил и изначальной практической невозможностью эти правила выполнять, снимает некую неопределенность в отношении спортивной ходьбы как вида легкоатлетического спорта.

Измерение величин фазы полета уже сейчас может производиться с помощью существующей аппаратуры, в том числе видеоманитофонов с микропроцессорами, которые могут документально регистрировать (с последующей распечаткой) гораздо более сложные характеристики, чем опора и полет при ходьбе. Эти видеоманитофоны по стоимости уже сейчас доступны для их использования при судействе всеобщих, а тем более международных соревнований.

Замеры можно производить у всех участников или выборочно на каких-либо заранее определенных участках дистанции или произвольно по назначению судейской коллегии. Важно, что в данном случае появляется действительно объективный документальный критерий, которым можно юридически обоснованно оперировать во всех спорных ситуациях, вне зависимости от субъективного впечатления того или иного судьи.

Правда, существуют еще опасения, что в случае объективизации судейства с применением аппаратуры будут не нужны сами судьи! Но подобные опасения напрасны. Изменится лишь характер судейской работы: он станет более квалифицированным и современным.

В любом случае для всех судей, тренеров, скороходов выгодней иметь четкие и обоснованные критерии судейства, чем двойственность и неопределенность, постоянно чреватые конфликтами, несправедливыми дисквалификациями и даже (вследствие неприятия своевременных мер) исключением ходьбы из программы крупнейших соревнований.

Г. КОРОЛЕВ,
ВНИИФК

СТАЙЕРЫ

Комплексная оценка физической подготовки

Сотрудникам комплексной научной группы весьма часто доводится отвечать на вопросы тренеров: каким образом оцениваются различные стороны подготовленности стайеров? Цель данной статьи — дать тренерам своеобразный инструмент для такой оценки.

Итак, вопрос 1: какие наиболее важные факторы определяют сегодня специальную физическую подготовленность стайера!

Главные факторы — это аэробные и анаэробные возможности спортсмена, его скоростные качества и его силовой потенциал.

Аэробная производительность в наибольшей степени определяет результат в стайерском беге. Среди целого ряда ее характеристик по своей значимости выделяются максимальное потребление кислорода, критическая скорость бега и скорость анаэробного порога. Для практического же применения наиболее удобна характеристика скорости анаэробного порога (у спортсменов определяют скорость бега при концентрации лактата в крови 4 ммоль/л, что и интерпретируется как скорость анаэробного порога). В естественных условиях этот показатель чаще всего определяется с помощью ступенчатого теста — бега 3×2000 м с возрастанием скорости от отрезка к отрезку (с забором крови для определения лактата после каждого отрезка).

Вопрос 2. Но ведь для этого необходимы биологические исследования!

Скорость анаэробного порога можно определить и по пульсовым характеристикам. При на-

личии спорттестеров, автоматически фиксирующих ЧСС и время пробегания отрезков дистанции, скорость анаэробного порога может быть определена как в специально организованном тестировании, так и по реакции ЧСС на равномерную тренировочную работу. Для тестирования используется непрерывный бег на размеченной трассе (лучше всего по стадиону) с непрерывно возрастающей скоростью бега (тест Конкони). Фиксируется время пробегания стандартного отрезка (от 200 до 1000 м) и ЧСС. По полученным данным строится график зависимости ЧСС от скорости бега. Этот график хорошо аппроксимируется ломаной линией с точкой перегиба, соответствующей скорости анаэробного порога.

Вопрос 3. Но ведь не у всех есть спорттестеры, как быть без них!

При отсутствии пульсометров можно определить анаэробный порог по данным тестирования на стандартных отрезках, пробегаемых с различной скоростью, с помощью измерения ЧСС сразу же после окончания бега и дальнейшего построения графика «ЧСС — скорость бега» и определения точки перегиба. Отметим только, что после прекращения бега ЧСС восстанавливается достаточно быстро (в среднем к 15-й секунде — на 4%), поэтому желательно измерение стандартизировать и производить в первые 10 секунд после окончания бега (например, с 4-й по 10-ю). При планировании тестирующей тренировки следует учитывать и тот факт, что для построения графика «ЧСС — скорость бега» необходимо по крайней мере четыре

точки (2 — до точки перегиба и 2 — после нее) и последний отрезок должен пробегаться с околомаксимальным усилием. Наиболее удобными являются отрезки 300 и 400 м.

Вопрос 4. Как определяются анаэробные возможности бегуна!

Количественной характеристикой анаэробных возможностей является мощность работы продолжительностью 1—2 мин в условиях неадекватного снабжения кислородом и уровень максимальной концентрации лактата после нее. Поэтому для тестирования анаэробных возможностей нами был выбран бег на 600 м. На 4—5 мин проводится забор крови для определения

7 мин после финиша на 600 м (для обеспечения забора крови).

Вопрос 5. В спортивной литературе очень много говорится о важности силовой подготовленности бегунов. Какие показатели здесь являются наиболее информативными!

Для определения общей силовой подготовленности предлагается 4 теста: 1) максимальное число подтягиваний к перекладине; 2) отжимание от земли из положения лежа за 15 с; 3) поднимание прямых ног к перекладине из положения в висе и 4) максимальное число приседаний на одной ноге. По их результатам определяется комплексная характеристика — приведенная величина выпол-

Соответствие критериев тестируемых качеств модельным оценкам

Значения модельных оценок (в баллах)	Аэробные качества: скорость анаэробного порога (мин. с/км)	Анаэробные качества (K _{ан})	Скоростные качества — результат в беге на 200 м (с)	Силовые качества (K _{сил})
10	быстрее 2.52	более 2,0	быстрее 22,0	42 и более
9	2.52—2.56	1,8—2,0	22,0—22,7	38—41
8	2.56—3.00	1,6—1,8	22,8—23,5	34—37
7	3.00—3.06	1,4—1,6	23,6—24,5	30—33
6	3.06—3.15	1,2—1,4	24,6—25,5	25—29
5	3.15—3.25	1,0—1,2	25,6—26,5	19—24
4	3.25—3.40	0,8—1,0	26,6—28,5	14—18
3	3.40—4.00	0,6—0,8	28,6—29,5	9—13
2	4.00—4.20	0,4—0,6	29,6—31,0	4—8
1	медленнее 4.20	ниже 0,4	медленнее 31,0	0—4

концентрации лактата. При невозможности проведения биохимических исследований можно воспользоваться предыдущими данными о максимальной концентрации лактата в крови. Если и этих данных у тренера нет, то в качестве условного значения максимальной концентрации лактата можно взять $HL = 16$ ммоль/л.

Анаэробные возможности предлагается оценивать по условному критерию:

$$K_{ан} = 10 - 4 \cdot v_{ср}^2 \cdot \sqrt{HL}$$

где $v_{ср}$ — средняя скорость бега на 600 м (в м/с);

HL — концентрация лактата в капиллярной крови на 4—5 мин после бега на 600 м (ммоль/л).

Что же касается скоростных качеств, проявляемых в условиях утомления, то они оцениваются по скорости бега на 200 м, пробегаемых в полную силу через

ненного количества упражнений:

$$K_{сил} = \frac{9П + 5От + 6Н + 6Пр}{26}$$

где: П — количество подтягиваний;

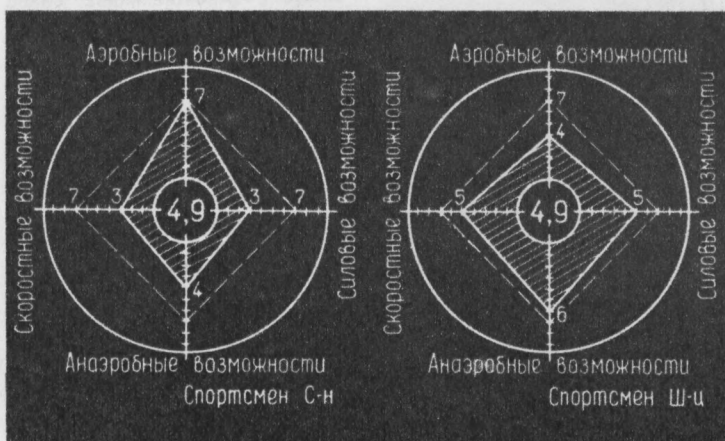
От — количество отжиманий за 15 с;

Н — количество подниманий прямых ног к перекладине;

Пр — количество приседаний на одной ноге.

На основании этого критерия по 10-балльной системе оценивается общесиловой уровень ($K_{сил}$).

Наконец, для того, чтобы получить обобщенную характеристику уровня совершенствования физических качеств бегунов и соответствия в их развитии, применяется оценка каж-



дого отдельного качества по 10-балльной системе (см. таблицу). При этом уровню в 10 баллов соответствует идеальная модель, уровню в 6 баллов — модель мастера спорта СССР, уровню в 3 балла — модель бегуна I разряда. Поскольку значимость отдельных качеств неравнозначна, комплексная оценка производится на основании критерия физической подготовленности бегуна-стайера, вычисляемого по формуле:

$$K_{\text{фп}} = \frac{4A_p + 3A_n + 2C_k + C_s}{10}$$

где: A_p — оценка аэробных качеств;

A_n — оценка анаэробных качеств;

C_k — оценка скоростных качеств, проявляемых в условиях утомления;

C_s — оценка силовых качеств.

Оценка подготовленности по такой методике показала высокую ее прогностическую значимость.

Для большей наглядности мы советуем каждому тренеру изобразить физическую подготовленность бегуна в виде круговой диаграммы, на осях которой в определенном масштабе откладываются оценки отдельных сторон физической подготовленности. На рисунке приведены диаграммы для двух стайеров с одинаковой комплексной оценкой подготовленности (цифра в центре), но разной ее структурой. Сравнение реальной модели с запланированной (на диаграмме изображена пунктирной линией) позволяет выявить слабые стороны подготовленности спортсмена и соответствующим образом скорректировать тренировочный процесс. Например, спортсмену С-у следует больше внимания уделить развитию скоростно-силовых качеств и увеличить долю анаэробных нагрузок, а у спортсмена Щ-а основные резервы находятся в повышении аэробных возможностей. Тестирование различных сторон подготовленности и построение таких диаграмм по завершению этапов подготовки дает наглядную картину прогресса спортсмена и эффективности проделанной работы.

В. КУЛАКОВ,
кандидат
педагогических наук
Н. ХРОМЦОВ

■ Название этих заметок в определенной степени определило то обстоятельство, что нынешний мемориал братьев Знаменских, открывший четвертое десятилетие со дня основания этих популярных международных состязаний, был соревнованием поистине многогранным. Во-первых, это один из этапов отбора кандидатов в команду, которой через месяц предстоит держать экзамен на олимпийских аренах Сеула. Во-вторых, как и в прошлом году, этот старт входит в серию состязаний Гран-при. Наконец, в-третьих, сами состязания мемориала на этот раз были составной частью праздника в честь 100-летия отечественной легкой атлетики.

Что касается результативной стороны соревнований, то, думается, их итоги оправдали надежды. Достаточно сказать, что в подавляющем большинстве видов программы результаты, показанные нашими легкоатлетами, превосходили (и порой значительно) достижения прошлогодних победителей и при этом было улучшено 10 высших достижений этих состязаний. Кульминацией же несомненно стало выступление москвички Галины Чистяковой в прыжке в длину, которая вначале повторила, а затем и превзошла мировой рекорд в прыжке в длину, став первой из женщин мира, прыгнувшей за 7,5 м — на 7,52!

Если при этом учесть, что для большинства сильнейших легкоатлетов страны старт на мемориале был первым в этом сезоне, то можно сделать вывод: подготовительный период наши спортсмены провели достаточно плодотворно и имеют хороший плацдарм для дальнейшего роста достижений по мере приближения Олимпийских игр.

Близкое дыхание Олимпиады чувствуется и в том, что в целом ряде видов на первые позиции стремятся те, кто еще сравнительно недавно находился в тени у лидеров. Это в первую очередь, относится к спринтерам Виталию Савину и Марине Мальчугиной, метательнице диска Элине Зверевой, барьеристу Владимиру Шишкину, и прыгунам — Сергею Василенко и Игорю Лапшину. Правда, двух последних вы не найдете в числе победителей, но об этом чуть ниже. Отраден и тот факт, что вновь обретает боевую форму группа опытных спортсменов: Юрий Седых, Людмила Кондратьева, Михаил Дасько, Равиль Кашапов, Наталья Григорьева.

ГРАНИ МЕМОРИАЛА

Как уже было сказано, мемориал братьев Знаменских теперь уже, видимо, традиционно становится одним из этапов серии Гран-при. В нынешнем году в соревнованиях приняли участие спортсмены из более чем двух десятков стран. Но много ли было среди них именитых легкоатлетов? К сожалению нет, немного: чемпионка мира Ф. Уитбред из Великобритании, М. Хеллман и Г. Зиберт из ГДР, эфиоп В. Булти, группа сильных атлетов Кубы — вот, пожалуй, и все. Думается, впрямь организаторам мемориала не стоит гнаться за количеством, расширяя географию участников. Уровень соревнований определяет качество — участие сильнейших спортсменов Европы и мира. Понятно, что решение этого вопроса не простое: примерно в одни и те же сроки в разных странах проводятся состязания, подобные нашему мемориалу. Но может быть стоит, учитывая это, организовать своеобразный обмен спортсменами? И если в эти дни С. Бубка устанавливает в Братиславе мировой рекорд в прыжке с шестом, то может быть справедливым, если в то же время на мемориале Знаменских будет выступать рекордсмен мира в метании копья Я. Шмелзны или мировая рекордсменка в метании диска З. Шилхава — спортсмены из ЧССР? Об этом необходимо задуматься уже сейчас, поскольку в следующем году в состязаниях Кубков Европы и мира будет занята только третья часть национальных команд. Соответственно, соревнования серии Гран-при приобретут большее значение и высокий уровень. Нужно, чтобы и на нашем этапе Гран-при участвовали звезды мировой легкой атлетики. Почему бы группе наших сильнейших не выступить в мае будущего года в американском «Брюс Дженнер классик», а взамен не пригласить на мемориал-89 группу сильных американцев?

К сожалению, соревнования не обошлись без организационных и судейских «накладок». Соревнования в прыжках проводились и утром, и вечером. Так вот, утром 11 июня Сергей Василенко из Алма-Аты прыгнул в длину на 8,33. А вечером в так называемой «сильнейшей» группе первенствовал Х. Джефферсон (Куба) с результатом 8,25. И хотя С. Василенко предьявил справку от врача о невозможности его участия в финале — он остался за

чертой призеров. То же самое произошло и в тройном прыжке, где лучший результат — 17,54 по итогам утренней и вечерней серий показал минчанин Игорь Лапшин, а победителем мемориала и этапа Гран-при был объявлен Олег Проценко, прыгнувший вечером на 17,23.

Произошло это из-за того, что в Положении о соревнованиях не был предусмотрен пункт о «равноправии» результатов и порядка выхода в финал участников двух серий, как не было предусмотрено и само создание двух групп прыгунов. Разделение участников на две серии производилось тренерами сборной команды СССР совместно с представителями команд буквально накануне состязаний, когда выяснилось, что число прыгунов оказалось слишком большим (более 20), чтобы можно было провести их в одну серию. При этом, очевидно, подразумевалось, что вечером в финале будут выступать 8 прыгунов, показавших (неважно, утром или вечером) 8 лучших результатов. Иначе, зачем же С. Василенко понадобилась справка от врача и почему в финале участвовали И. Лапшин и И. Парыгин? Но если так, то победителями должны были стать С. Василенко и И. Лапшин. Почему же не стали?

В первом случае организаторы соревнований уступили настоятельному протесту представителей кубинской команды, приволивших свои доводы: состязания проводились вечером, в одну серию и в ней победил Х. Джефферсон. И поскольку был создан прецедент, то на следующий день О. Проценко и Г. Валюкевич выступили в роли ходоатаев за свои интересы на тех же соревнованиях. И тоже добились успеха. Вот так и вышло, что на верхней ступени пьедестала почта стояли Х. Джефферсон и О. Проценко. Понимая, видимо, всю несурзатность происходящего, организаторы состязаний все же вручили потом специальные призы и С. Василенко с И. Лапшиным и в итоговых протоколах исправили положение, расставив участников в соответствии с их результатами, независимо от того, показаны они были утром или вечером. О том, что это было сделано уже вослед событиям можно судить по тому, что в технических результатах соревнований, опубликованных в газете «Советский спорт» пер-

Окончание на стр. 18

НА ДИСТАНЦИИ ТОМАС ШЁНЛЕБЕ



■ За последние годы уровень бега на дистанции 400 м у мужчин резко возрос: в 1987 г., например, 17 бегунов показали результаты лучше 45,00. Среди них и золотой, и серебряный призеры чемпионата мира — Томас Шёнлебе и Инносент Эгбунике, кинограммы бега которых публикуются в этом номере.

Победа Шёнлебе в Риме стала, несомненно, одной из сенсаций чемпионата. Специалисты предполагали, что основная борьба за «золото» развернется между спринтером из США Б. Рейнольдсом, имевшем результат 44,10, и бегуном из Нигерии И. Эгбунике, за 2 недели до чемпионата пробежавшим 400 м за 44,17. Но уже четвертьфинальные забеги заставили всех любителей легкой атлетики обратить внимание на выступление Томаса Шёнлебе, который в этой стадии соревнований показал результат 44,81. В финале Томас продемонстрировал незаурядное упорство в борьбе с сильнейшими бегунами мира и добился победы с новым рекордом ГДР. И. Эгбунике, который был фаворитом, остался вторым...

О беге Шёнлебе можно сказать, что это единый порыв. Несмотря на то что спортсмен преодолевает последние метры

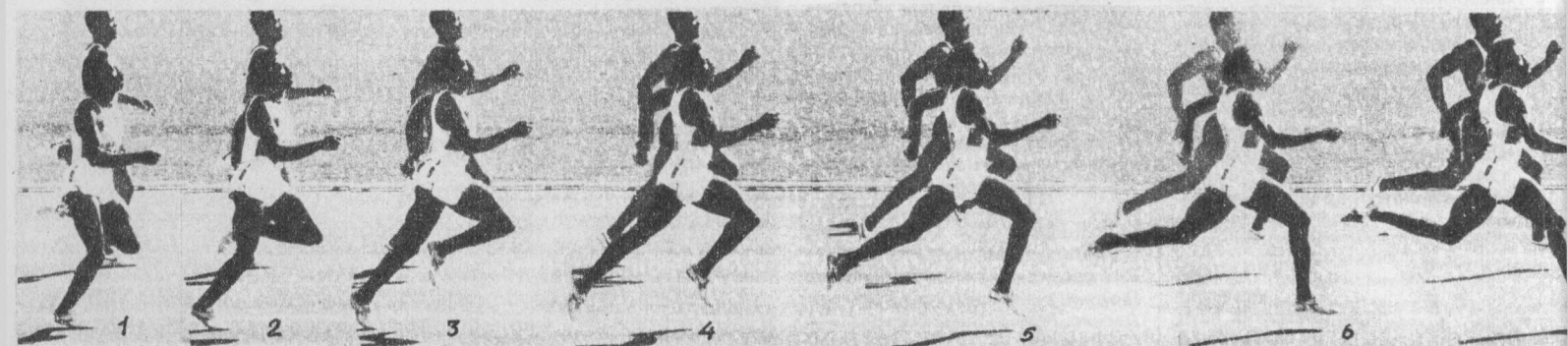
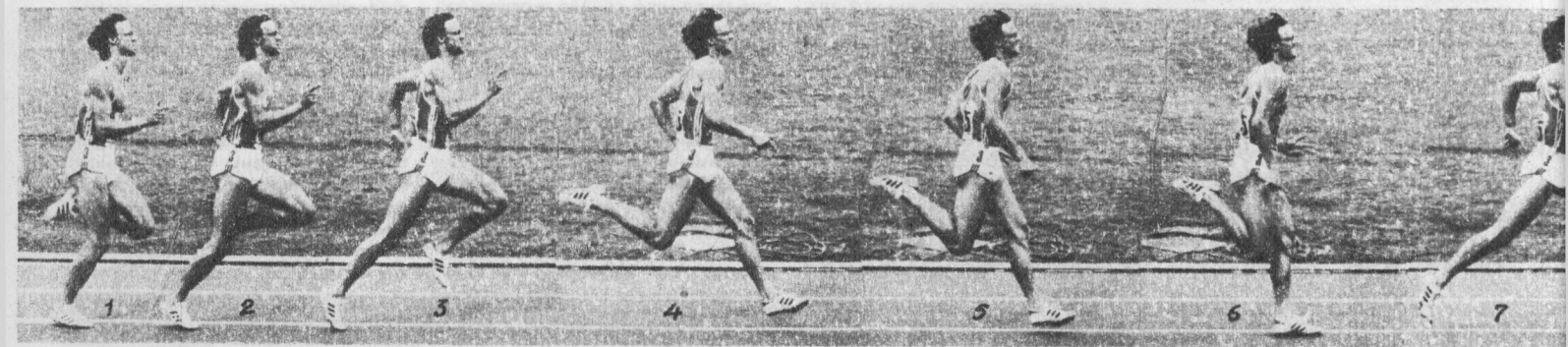
Инносент Эгбунике (Нигерия)
Родился 30 ноября 1961 г.
Рост 1,74 м, масса 68 кг.

Динамика результатов:
1982—47,99 1985—44,66
1983 1986—44,50
1984—44,81 1987—44,17
Результаты в беге на:
100 м—10,15 (1984);
200 м—20,42 (1983);
300 м—33,35 (1983);
800 м—1.54,0 (1985)

Томас Шёнлебе (ГДР)
Родился 6 августа 1965 г.
Рост 1,85 м, масса 72 кг.

Динамика результатов:
1981—47,50 1985—44,62
1982—46,71 1986—44,63
1983—45,29 1987—44,33
1984—45,01
Результаты в беге на:
100 м—10,98 (1982);
200 м—20,48 (1987);
800 м—1.57,7 (1981)

дистанции (кинограмма снята со скоростью 24 кадра в секунду на 350-м метре четвертьфи-



И ИННОСЕНТ ЭГБУНИКЕ

нального забега), видно наращивание усилий в отталкивании после прохождения момента вертикали. А это возможно в первую очередь лишь в случае высочайшего уровня развития физических качеств бегуна. Бег Шёнлебе — это пример рациональной техники, приобретенной в процессе длительного обучения. Он бежит с высокой степенью напряжения, в нем нет той свободы движений, которая присуща большинству негритянских бегунов.

В процессе всего бега Т. Шёнлебе сохраняет прямое положение корпуса (кадры 1—3). Широкая работа рук помогает Шёнлебе удерживать беговую осанку даже в состоянии утомления. Во время приземления бегун ставит стопу плоско (кадры 5—6), и к этому моменту полностью закончено сведение бедер, а голень занимает вертикальное положение. Сравните кадры 10—12 у Эгбунике: у него сведение бедер явно запаздывает.

10—12) уменьшает фазу полета, активизируя бег.

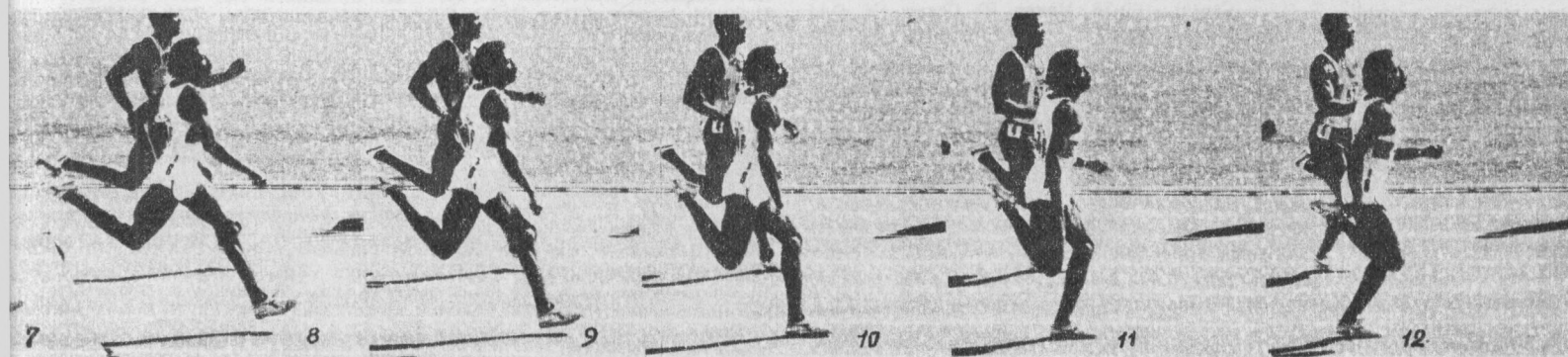
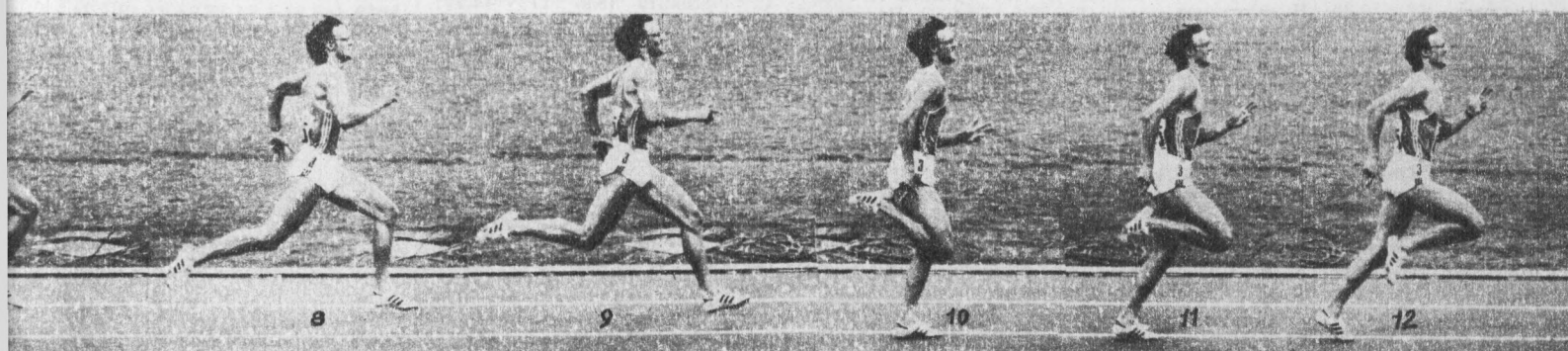
В отличие от Шёнлебе, Эгбунике (кинограмма четвертьфинала, результат 45,46) в беге совершенно свободен, даже небрежен, а такое широкое разведение бедер (кадр 6) характерно скорее для прыжков, чем

для бега на 400 м! В полете спортсмен далеко вперед выводит голень маховой ноги, при этом носок сильно взят «на себя» (кадры 7—9). Таким образом, Эгбунике приземляется очень упруго, но в момент вертикали относительно долго стоит на всей ступне (кадры 10—12 и 1—3), что, на мой взгляд, является существенным недостатком его техники бега.

Эгбунике, кроме того, излишне высоко забрасывает назад голень маховой ноги (кадр 11), что замедляет пронос ее вперед и тем самым вызывает запаздывание сведения бедер. Положительным же моментом можно считать движение стопы навстречу дорожке. Учитывая, что мы анализируем технику на последних метрах дистанции, где степень утомления уже очень высока, можно сказать, то финишные метры и Эгбунике и Шёнлебе преодолевают за счет активной работы стопы.

Заключая, скажу, что техника даже сильнейших бегунов мира не лишена недостатков, но недостатки эти бегуны компенсируют за счет высочайшего уровня развития физических качеств.

Г. БУХАРИНА,
заслуженный
тренер СССР
В. ПАПАНОВ



Окончание. Начало на стр. 15

выми в протоколах стоят Х. Джефферсон и О. Проценко, а в протоколах, переданных в редакцию журнала и которые публикуются ниже, впереди — С. Василенко и И. Лапшин.

Финалом этих организационных неурядиц стала скандальная судейская накладка. В розыгрыше одного из главных призов мемориала — в беге на 5000 м колокол, которым судьи предупреждают бегунов, что им остался только один круг, прозвучал тогда, когда до финиша оставалось еще 800 м...

Еще раз хочется подчеркнуть: уровень соревнований, его престиж и место в иерархии международных стартов определяется уровнем результатов, уровнем состава участников и уровнем его организации.

К сожалению, лишь первая из граней мемориала-88 оказалась без трещин.

Е. ЧЕН,
мастер спорта СССР

**МЕМОРИАЛ
БРАТЬЕВ ЗНАМЕНСКИХ.
ПОСВЯЩЕННЫЙ 100-ЛЕТИЮ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Ленинград.
Стадион имени С. М. Кирова
(11—12 июня)

МУЖЧИНЫ. 100 м. В. Савин (А-А, СА) 10,15; В. Муравьев (Кргд, ТР) 10,30; Н. Юшманов (Л, Д) 10,30; В. Атанасов (НРВ) 10,31; В. Крылов (Ул, Д) 10,36; А. Федоров (М, Д) 10,39; А. Кнороз (Л, П) 10,39; А. Разин (Прм, П) 10,42. **200 м.** И. Стрельцов (Зп, П) 20,60; А. Старовойтов (Мн, Д) 20,63; Н. Рагонов (Дн, П) 20,76; А. Граудинь (М, СА) 20,84; А. Петухов (Иж, П) 20,93; И. Рышко (Л, П) 20,94. **400 м.** А. Корнилов (Л, П) 45,82; Е. Ломтев (Срт, П) 45,88; В. Просин (Срт, П) 45,98; В. Кочерягин (Дг) 46,10; А. Курочкин (М, СА) 46,15. **800 м.** А. Судник (Мн, СА) 1,45,96; В. Калинин (Пнз, П) 1,46,08; В. Граудинь (М, П) 1,46,35; Э. Моррел (Вбр) 1,46,76; Я. Годри (Австрал) 1,46,92; Ф. Муса (Сенег) 1,47,51; В. Стародубцев (Ир, П) 1,47,74. **1500 м.** И. Лоторев (М, СА) 3,40,95; П. Яковлев (У-У, СА) 3,40,97; А. Легеда (Чр, П) 3,41,05; И. Книпл (ВНР) 3,41,67. **С. Мельников (Андр) 3,42,20; В. Матвеев (М, Д) 3,42,25. 5000 м.** М. Даско (Л, СА) 13,28,60; В. Булти (Эфл) 13,33,68; В. Абрамов (М. о., Д) 13,34,11; Х. Эфферо (Мекс) 13,37,10; О. Стрижаков (Тб, Д) 13,46,20; Л. Бебуо (ПНР) 13,46,80; С. Смирнов (Андр, П) 13,47,48; А. Бурцев (К, СА) 13,50,05. **10 000 м.** В. Булти 27,58,35; Р. Кашапов (Н-Ч, П) 27,58,75; Г. Фишман (Мн, СА) 28,19,88;

Л. Тихонов (Л, СА) 28,21,50; О. Сыроежко (П) 28,24,38; Д. Дмитриев (Л, СА) 28,24,89; С. Максимов (Нс, СА) 28,25,13; Г. Абдулин (Ка, П) 28,58,06. **110 м с/б.** А. Маркин (М, СА) 13,20 повт. рек. Европы; В. Шинкин (Г, Д) 13,21; С. Усов (Тш, Д) 13,27; И. Казанов (Р, Д) 13,38; В. Скляров (Л, СА) 13,45; С. Кравоский (К, СА) 13,58; А. Дыдалин (М, СА) 13,58. **400 м с/б.** А. Васильев (К, СА) 49,30; А. Вазаров (Кш, П) 49,33; Н. Ильченко (Дш, П) 49,47; О. Азаров (К, П) 50,00; С. Навесияк (ЧССР) 50,70; М. Джиллинхем (Вбр) 50,80; А. Харлов (Тш, СА) 50,82; Д. Огиди (Ниг) 51,05. **3000 м с/п.** И. Дану (Од, СА) 8,28,99; Г. Марко (ВНР) 8,29,42; А. Царский (Тр, П) 8,29,85; Б. Ваго (ВНР) 8,30,69; В. Вандяк (К, П) 8,35,49; Г. Декенс (Р, Д) 8,35,53; В. Шевляков (Крк, СА) 8,36,04; А. Резник (П) 8,37,10. **Ходьба 20 км (шоссе).** Ф. Костюкевич (Мн, СА) 1:19,39; И. Любомиров (Пнз, П) 1:20,10; В. Смирнов (Пнз, П) 1:20,19; А. Соломин (К, СА) 1:20,43; С. Процишин (Льв, П) 1:20,47; В. Борисов (Тмр, Д) 1:20,58; О. Пластиун (Л, П) 1:21,11; А. Попов (Л, СА) 1:21:58. **Высота.** Г. Авденко (Од, СА) 2,32; С. Мальченко (М, СА) 2,32; Х. Сотомайор (Куба) 2,32; Р. Руффини (ЧССР) 2,26; В. Корниенко (Чмк, П) 2,26; О. Палашевский (Дш, П) 2,26; А. Морозов (Л, Д) 2,26; С. Засимович (Кргд, СА) 2,26; Г. Даков (НРВ) 2,23; А. Котович (Мн, СА) 2,21; Р. Поварницын (К, ТР) 2,16; О. Азизмурадос (Смр, П) 2,16; В. Оганян (Чмк, П) 2,16. **Шест.** Р. Гатауллин (Тш, П) 5,85; Г. Егоров (А-А, Д) 5,70; А. Обижаев (Р, Д) 5,65; В. Рыженков (Тш, СА) 5,60; И. Транденков (Л, Д) 5,50; В. Бубка (Дн, П) 5,50; В. Вукрчев (Тл, П) 5,50; А. Шквира (Дн, П) и В. Ишутин (Тш, СА) по 5,50. **Длина.** С. Василенко (А-А, СА) 8,33; Х. Джефферсон (Куба) 8,25; С. Лаевский (Днп, Д) 8,20; У. Дуани (Куба) 8,16; Л. Волошин (Кр, Д) 8,16; Чень Цзуньжун (КНР) 8,12; Р. Стасайтис (Вл, П) 8,12; Г. Петросян (Ер, Д) 7,94. **Тройной.** И. Лапшин (Вт, ТР) 17,54; О. Проценко (М. о., Д) 17,23; Г. Валюкевич (Мн, СА) 17,18; И. Парыгин (Абк) 17,04; В. Черников (Тш, СА) 16,96; П. Григорян (Ер, П) 16,93; Н. Мусиенко (Днп, П) 16,90; В. Иноземцев (Врш, Д) 16,83; А. Кажков (Хб, Д) 16,65; М. Бружикс (Стч, П) 16,65; О. Сакирин (Чмк, ТР) 16,60. **Ядро.** С. Смирнов (Л, СА) 21,42; М. Костин (Мгл, П) 21,19; С. Гаврюшин (М, ТР) 21,02; В. Лыхо (М. о., ТР) 20,30; Т. Бицадзе (Сх, Д) 20,25; В. Ярышкин (М, П) 20,20. **Диск.** Р. Убартас (Вл, Д) 67,28; В. Кидикас (Кн, П) 63,48; Д. Ковцун (К, ТР) 62,42; В. Винченко (Зп, П) 62,24; Ю. Думчев (М, П) 62,02; И. Дугинец (Л, Д) 60,38. **Молот.** Ю. Седых (М, СА) 83,12; С. Литвинов (Р/Д, СА) 82,42; Ю. Тамм (К, СА) 81,80; И. Никулин (Л, СА) 80,92; И. Астапкович (Грд, П) 80,84; В. Вилуцис (Клп, П) 80,04; В. Сидоренко (Влг, Д) 79,80; В. Алисевич (Мн, СА) 75,94. **Копье.** В. Гриб (М, СА) 80,06; В. Зайцев (Тш, ТР) 80,00; В. Евсюков (А-А, Д) 79,58; Ю. Жиров (М. о., ТР) 77,44; В. Сасимович (Мн, ТР) 76,38; А. Новиков (Х, П) 75,84.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Г. Мальчугина (Брн, П) 11,07; Л. Кондратьева (М, СА) 11,08; М. Молокова (Ир, П) 11,14; Н. Герман (Х, П) 11,23;

Н. Помощникова (М, П) 11,23 (в заб. 11,08); Т. Папилина (М. о., П) 11,27; С. Червякова (Кр, Д) 11,30 (в заб. 11,21); О. Золотарева (М, СА) н/я (в заб. 11,25). **200 м.** Л. Кондратьева 22,74; М. Маркина (М, СА) 23,23; Т. Папилина 23,30; Н. Ковтун (Т, П) 23,47; Е. Рузина (Врж, Д) 23,48; Н. Герман 23,61. **400 м.** А. Юрченко (Од, СА) 49,79; О. Брызгина (Врш, Д) 50,00; О. Назарова (М, СА) 50,17; Л. Джигалова (Х, П) 50,61; Т. Ледовская (Мн, П) 50,93; М. Шмонина (Тш, СА) 51,44. **800 м.** Н. Олизаренко (Од, СА) 1,59,41; Д. Матусявичене (Вл, П) 1,59,58; Т. Гребенчук (Мн, СА) 1,59,76; В. Додика (М. о., СА) 2,00,37; Е. Афанасьева (М. о., СА) 2,00,40; Н. Лобойко-Звягинцева (Ств, П) 2,00,62; Н. Князькова (Тмб, П) 2,00,83; Л. Кириохина (М, СА) 2,01,14. **1500 м.** Т. Самоленко (Зп, П) 4,05,93; Н. Артемова (Л, Д) 4,06,39; О. Нелюбова (М. о., ТР) 4,07,11; М. Константин (СРР) 4,07,33; С. Китова (М, ТР) 4,07,48; М. Ячменева (Л, П) 4,07,93; Л. Кремлева (М. о., СА) 4,08,13; Н. Щерева (НРВ) 4,08,51; В. Веклеа (СРР) 4,09,96. **3000 м.** Н. Артемова (Л, Д) 8,46,47; Н. Сорокивская (А-А, СА) 8,49,60; Ф. Султанова (Н-Ч, П) 8,54,68; Ю. Галимова (Пермь, П) 8,54,73; Т. Позднякова (У-У, СА) 8,55,01; Н. Великова (Влг, СА) 9,01,60. **5000 м.** М. Плужникова (Г, П) 15,37,70; Н. Сорокивская 15,37,81; Р. Наплатанова (НРВ) 15,38,08; Е. Жупшева (Х, П) 15,38,80; Л. Матвеева (Уфа, П) 15,40,25; М. Родченкова (М, П) 15,40,48. **100 м с/б.** Н. Григорьева (Х, П) 12,48; Г. Зиберт (ГДР) 12,50 (в заб. 12,48); Л. Нарожиленко (Мчр, П) 12,64; Е. Политика (Х, П) 12,73; К. Кнабе (ГДР) 12,75; Лю Хуацзинь (КНР) 12,93; Е. Чернышева (Св, П) 13,08 (в заб. 13,04); Л. Около-Кулак (Мгл, П) н/я (в заб. 12,99). **400 м с/б.** Т. Мацута (Вг, П) 54,99; А. Амбразене (Вл, ТР) 55,35; М. Середа (Х, П) 55,63; О. Петрова (М, П) 56,00; О. Назарова (Л, П) 56,38; Е. Стась (А-А, ТР) 56,56. **Ходьба 10 км (шоссе).** Н. Спиридонова (М, ТР) 43,53; Н. Ряшкина (Влг, П) 44,13; С. Эйдиките (Кн, ТР) 44,20; Л. Любомирова (Пнз, П) 44,57; В. Шмер (Нс, П) 45,01; Е. Родионова (Чл, Д) 45,18; Е. Сайко (Чл, Д) 45,19; И. Луткова (Пнз, П) 45,20. **Высота.** О. Турчак (А-А, П) 1,97; Л. Косидина (М. о., П) 1,92; Л. Сухорослова (П) 1,92; Т. Выкова (М, СА) 1,89; С. Мокрак (Кш, П) 1,89; И. Присяжнюк (П) 1,89. **Длина.** Г. Чистякова (М, СА) 7,52 рек. мира (7,21=7,38=7,21=7,45 рек. мира повт.=X=7,52); Е. Велевская (Мн, ТР) 7,36; Н. Медведева (Вл, Д) 7,08; Л. Березная (К, СА) 7,07; И. Валюкевич (Мн, СА) 7,07; Е. Коконькова (А-А, ТР) 6,99; И. Кравец (К, П) 6,96; Т. Тер-Месробьян (Л, П) 6,67. **Ядро.** Н. Лисовская (М, П) 21,20; М. Антонио (Прм, П) 20,47; В. Федюшина (М, ТР) 20,25; Н. Ахрменко (Л, П) 20,21. **Диск.** Э. Зверева (Мн, Д) 71,58; М. Хеллман (ГДР) 70,84; Л. Михальченко (Х, Д) 69,70; Ц. Христова (НРВ) 68,88; С. Миткова (НРВ) 67,52; И. Ятченко (Гм, ТР) 67,44; Хо Сюмей (КНР) 67,06; Ю. Хоужунь (КНР) 64,00. **Копье.** П. Фельке (ГДР) 74,02; И. Костюченко (Х, П) 67,00; И. Ермолович (Мгл, П) 66,48; Ф. Уитбрэд (Вбр) 66,44; А. Зеленская (НРВ) 64,88; Т. Некрашайте (Кн, ТР) 64,42; Н. Шиколенко (Мн, Д) 62,32; С. Гунба (Тб, П) 61,50; Т. Шиколенко (Мгл, П) 60,00.

**ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО МНОГОВОРЬЯМ**

Сочи.
Центральный стадион (21—22 мая)

Особую эмоциональную окраску первому летнему старту сильнейших многоборцев придало выступление рекордсменов страны Н. Шубенковой и А. Апайтчева, которые пропустили сезон 1987 г. Отметив ленинградца И. Самылова. Получив травму в первый день, он не только продолжил борьбу и показал лучший результат в прыжке в высоту — 2,17, но и лидировал в соревнованиях. И только перед прыжком с шестом, когда он опережал А. Апайтчева почти на 100 очков, отказался от дальнейшей борьбы.

МУЖЧИНЫ. Десятиборье. А. Апайтчев (Брв, ТР) 8348 (10,95-7,24-16,19-1,90-49,98-13,98-44,78-4,90-68,02-4,31,60); А. Лях (М, СА) 8203 (11,16-7,58-15,69-2,02-50,76-14,69-46,20-5,00-61,98-4,47,88); И. Дробышевский (Брн, П) 7989 (11,06-7,13-11,45-2,14-48,25-14,54-42,32-4,70-54,12-4,20,88); Е. Овсянников (А-А, Д) 7976 (10,97-7,35-15,67-2,05-50,45-14,86-46,30-4,80-49,00-4,44,46); И. Марин (М, ТР) 7975 (11,11-7,14-14,64-2,02-48,97-14,66-43,28-4,90-63,00-5,01,10); В. Урбанский (К, СА) 7854 (11,07-7,31-13,29-2,05-49,57-14,44-40,62-4,20-52,24-4,12,92). **ЖЕНЩИНЫ. Семьборье.** С. Бурага (Мн, П) 6335 (13,16-1,79-13,27-24,06-6,48-37,50-2,12,47); Н. Шубенкова (Брл, Д) 6287 (13,52-1,70-13,84-24,71-6,19-46,82-2,08,89); Т. Шапк (Дн, П) 6200 (13,88-1,76-14,35-24,20-6,46-37,08-2,14,98); С. Васильева (М, П) 6063 (14,03-1,82-11,63-24,68-6,24-40,68-2,12,43); И. Белова-Ильичева (Ир, П) 6056 (13,94-1,85-12,31-24,26-6,20-32,18-2,10,31); Э. Колобова (Тш, П) 5969 (13,94-1,64-12,98-24,42-5,84-49,20-2,15,46).

**ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО ХОДЬБЕ**

Вильнюс (28 мая)

МУЖЧИНЫ. Ходьба 20 км (шоссе). К. Мерсенарио (Мексика) 1:23,54; П. Кахнович (Грд, П) 1:25,42; М. Щенников (М, СА) 1:27,07; С. Абирало (Брс, СА) 1:27,40; В. Островский (Кргд, СА) 1:27,47; А. Туров (Л, П) 1:27,53; О. Пластиун (Л, П) 1:28,09; В. Борисов (Тмр, Д) 1:28,27; И. Плотников (Чл, Д) 1:28,37; А. Родионов (Кр, П) 1:28,47; Г. Скурьюгин (Иж, П) 1:28,58; В. Спидын (Чл, Д) 1:29,36. **ЖЕНЩИНЫ. Ходьба 10 км (шоссе).** Е. Родионова (Чл, Д) 45,40; Н. Ряшкина (Влг, П) 45,45; В. Моколова (Срн, П) 46,12; Т. Коваленко (Ярс, СА) 46,19; С. Эйдиките (Кн, ТР) 46,25; Е. Веремейчук (УССР, ТР) 46,32; Н. Ермоленко (А-А, СА) 46,34; Л. Юхневич (Мн, П) 46,54.



ОРГАНИЗАЦИЯ · ОПЫТ · МЕТОДИКА · СОВЕТЫ · КОНСУЛЬТАЦИИ

В НОМЕРЕ:

Индивидуальные энерготраты при ходьбе

Причины, симптомы и лечение 10 самых распространенных травм бегунов



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ ХОДЬБЕ

щегося 70 кг, скорость ходьбы, с которой он хочет идти, 6 км/час, продолжительность прогулки 60 мин. По табл. 1 находим уровень энерготрат на 1 кг в минуту для скорости 6 км/час и вычисляем:

$$\text{общие энерготраты} = \text{энерготраты на 1 кг в 1 мин (ккал)} \times 70 \text{ кг} \times 60 \text{ мин} = 0,0917 \text{ ккал} \times 70 \times 60 = 384,0 \text{ ккал.}$$

Возможно также определять энерготраты по уровню потребления кислорода в процессе ходьбы. Так, использование 1 литра кислорода с целью окисления углеводов (1,26 г) высвобождает 5,05 ккал, жиров (0,5 г) — 4,7 ккал, белков (1,18 г) — 4,85 ккал.

Данные величины выделения энергии из питательных веществ при использовании 1 л кислорода получили название калорического эквивалента кислорода (КЭК). Однако в обычных условиях измерить уровень потребления кислорода, по сути дела, невозможно. А тем более учитывая, что в организме обычно окисляется смесь питательных веществ, о соотношении в которой углеводов, жиров и белков можно судить только по величине дыхательного коэффициента

$$(\text{ДК} = \frac{\text{CO}_2 - \text{выдыхаемая}}{\text{O}_2 - \text{поглощаемый}} \text{ углекислота} \text{ кислород}).$$

Данный коэффициент, в свою очередь, определяется с помощью газоанализа в лабора-

торных условиях и составляет 0,7—1,0 усл. ед. Чем больше величина коэффициента, тем выше в нем содержание углеводов, чем меньше — тем больше жиров.

Поэтому в обычных условиях использование калорического эквивалента кислорода целесообразно для того, чтобы, зная уровень энерготрат при ходьбе, можно было определить уровень кислородно-терапевтического воздействия той или иной тренировки. Примерно это можно сделать, разделив сумму энерготрат за тренировку на величину калорического эквивалента кислорода (4,7—5,05). Тем самым мы узнаем величину объема кислорода в литрах, который мы поглотили, т. е. переработали за тренировку. Эта величина и будет являться показателем уровня кислородотерапии. Кроме того, используя табл. 2, где приводится соотношение углеводов, жиров и белков в основных продуктах питания, можно более точно судить о величине калорического эквивалента кислорода, исходя из преимущественного состава пищи. А следовательно, более точно судить и об уровне кислородотерапии в процессе той или иной тренировки, и о величине энерготрат, снижении массы непосредственно в граммах.

Таким образом, особенности энерготрат, уровень кислородотерапии и конкретные величины снижения веса в процессе ходьбы зависят от трех основных групп факторов:

1. Объем (продолжительности) и интенсивности тренировки в ходьбе. Чем продолжительней тренировка, тем в большей степени энергообеспечение происходит за счет жиров. При продолжительности тренировки до 1 часа энерготраты смешанные (углеводы+жиры) при преимуществе углеводов; при продолжительности 1 час и более «сжигание» жиров возрастает.

При увеличении интенсивности тренировки (скорости ходьбы) возрастает расход энергии как за счет углеводов, так и за счет жиров.

2. Насколько масса тела занимающегося соответствует норме.

Чем больше масса тела, тем быстрее и в большей степени в процессе тренировки в энергетический обмен включаются жиры.

3. Характера пищи (соотношения в ней углеводов, жиров и белков) в целом, которую занимающийся принимает систематически и в особенности непосредственно перед тренировкой в ходьбе.

Соответственно изменению величины калорического эквивалента кислорода (КЭК) в зависимости от преимущественного обеспечения работы организма человека за счет углеводов или жиров от 5,05 до 4,7 ккал ведет также к изменению их весовых эквивалентов от 1,26 г для чисто углеводов до 0,5 г для чисто жиров. На долю углеводов в обеспечении энерготрат в любом случае приходится около 60 % от общего расхода энергии. Белки также участвуют в энергообеспечении организма человека, однако за счет того, что избыточная часть белка не идет на пластические («строительные») нужды в организме, а превращается в углеводы и жиры.

Г. КОРОЛЕВ.
ВНИИФК

Таблицу энергетической стоимости продуктов см. на стр. 20

■ На рис. 1. приведены энерготраты на 1 кг массы тела при ходьбе в течение часа и в зависимости от скорости. Используя эту информацию, можно легко рассчитать энерготраты на 1 кг массы в минуту (см. табл. 1), также в зависимости от скорости ходьбы.

Таким образом, чтобы определить индивидуальные энерготраты при ходьбе для любого занимающегося с учетом массы его тела, скорости и продолжительности ходьбы с заданной скоростью, достаточно энерготраты на 1 кг массы в минуту при определенной скорости (ккал/мин/кг) умножить на массу идущего (в кг) и продолжительность ходьбы (в 1 мин).

Например: масса занимаю-

Энерготраты людей различной массы в зависимости от скорости ходьбы

Скорость км/ч	Энерготраты на 1 кг массы ккал/мин	Для человека массой 60 кг		70 кг		80 кг		90 кг		100 кг	
		ккал/ч	ккал/ч	ккал/мин	ккал/ч	ккал/мин	ккал/ч	ккал/мин	ккал/ч	ккал/мин	ккал/ч
2,0	0,0367	2,202	132,12	2,569	154,14	2,936	176,16	3,303	198,18	3,67	220,2
3,0	0,0467	2,802	168,12	3,269	196,14	3,736	224,16	4,203	252,18	4,67	280,2
4,0	0,0550	3,3	198,0	3,85	231,0	4,4	264,0	4,95	297,0	5,5	330,0
5,0	0,0683	4,098	245,88	4,781	286,86	5,464	327,84	6,147	368,82	6,83	409,8
6,0	0,0917	5,502	330,12	6,419	385,14	7,336	440,16	8,253	495,18	9,17	550,2
7,0	0,1250	7,5	450,0	8,75	525,0	10,0	600,0	11,25	675,0	12,50	750,0
8,0	0,1550	9,3	558,0	10,85	651,0	12,4	744,0	13,95	837,0	15,50	930,0
9,0	0,1900	11,4	684,0	13,3	798,0	15,2	912,0	17,1	1026,0	19,0	1140,0
10,0	0,2267	13,602	816,12	15,369	952,14	18,136	1088,16	20,403	1224,18	22,67	13,60,2

Таблица 2

Характеристика энергетической стоимости основных продуктов питания и время, необходимое для их утилизации в зависимости от скорости ходьбы (для человека массой 70 кг)

Наименование продуктов и соотношение в них углеводов, жиров, белков в граммах	Энергетическая стоимость*, ккал	Скорость ходьбы (км/ч) и время утилизации (мин)							
		3	4	5	6	7	8	9	10
Хлеб ржаной 34,0:1,0:5,5	170	52	44	35	27	19	16	13	11
Хлеб пшеничный 49,7:0,9:7,6	240	73	62	50	38	27	22	18	15
Рисовая каша 26,8:0,2:2,5	122	37	31	25	19	14	11	9	8
Гречневая каша 34,2:1,6:6,0	167	51	43	35	26	19	15	13	10
Молоко (стакан) 11,8:8,0:7,3	148	45	38	53	23	17	14	11	9
Кефир (стакан) 10,3:8,0:7,0	141	43	36	29	22	16	13	11	9
Сыр голландский 0:27,3:26,8	353	107	91	74	55	40	33	27	22
Творог жирный 1,3:18,0:14,0	223	68	57	46	35	25	21	17	14
Мороженое сливочное 20,2:10,0:3,3	181	55	46	38	28	21	17	14	11
Говядина отварная 0:16,8:25,8	254	77	65	53	40	29	24	19	16
Сосиски молочные 0:24,9:14,2	270	82	69	56	42	31	25	20	17
Колбаса отдельная 1,8:20,1:11,0	232	70	59	48	36	26	21	17	14
Бульон из мяса и костей (200 г) 0:0,4:1,2	8	2,4	2,1	1,7	1,3	0,9	0,7	0,6	0,5
Суп рисовый с мясом (500 г) 25,6:9,6:10,2	232	70	59	48	36	26	21	17	14
Курица отварная 0:7,4:25,2	170,6	52	44	36	27	19	16	13	11
Яйцо всмятку 0,8:11,6:12,8	159	48	41	33	25	18	15	12	10
Яичница-глазунья 0,9:20,9:12,9	244	74	62	51	38	28	23	18	15
Треска жареная 0:5,1:15,9	122	37	31	25	19	14	11	9	8
Судак отварной 0:1,3:21,3	97	29	25	20	15	11	9	7	6
Помидоры 3,8:0:1,1	20	6	5	4	3	2	1,9	1,5	1,2
Огурцы 2,6:0:0,8	13	4	3	2,7	2,0	1,5	1,2	1,0	0,8
Картофель отварной 16,7:0,4:2,0	80	24	21	17	13	9	7	6	5
Картофель жареный 23,8:9,5:2,8	192	58	49	40	30	22	18	14	12
Яблоко 98,0:0:0,4	39	12	10	8	6	4	3,5	3	2,5
Виноград 16,0:0:0,6	63	19	16	13	10	7	6	5	4
Масло сливочное 0,9:82,5:0,6	749	227	192	156	117	85	69	56	47
Масло подсолнечное 0:99,9:0	899	272	231	187	140	102	83	68	56
Сахарный песок 99,8:0:0	379	115	97	79	59	43	35	28	24
Пирожное слоеное с кремом 34,8:29:4,1	417	126	107	87	65	47	39	31	26
Шоколад молочный 52,4:35,7:6,9	559	169	143	116	87	64	52	42	35
Кофе без сахара 0,1:0,6:0,2	9	2,8	2,3	1,9	1,4	1,0	0,8	0,7	0,6

* Примечание. Энергетическая стоимость продуктов приводится из расчета на 100 г массы для каждого наименования за исключением продуктов, вес которых специально указан в скобках (По Скурихину И. Н., Шатерникову В. А., 1987).



ТРАВМЫ БЕГУНОВ

Известные американские специалисты Джон Пальяно и Дуг Джексон провели большое клиническое исследование для того, чтобы определить природу различных беговых травм и причины, их вызывающие. В течение 10 лет они обследовали 3273 травмированных бегунов различной подготовленности — от джоггеров до олимпийских чемпионов, проанализировали более 40 характеристик травмированных спортсменов (возраст, пол, массу тела, структуру ног, условия получения травм, обувь, тренировочные методы и т. д.), ввели затем всю эту информацию в компьютер и определили наиболее общие причины, характеристики и симптомы травм.

Оказалось, что существуют травмы «женские» и «мужские». Так у мужчин чаще всего встречаются: воспаление подошвенного апоневроза, тендинит ахиллова сухожилия, функциональная недостаточность коленного сустава, у женщин — воспаление надкостницы, «колени бегуна». Бегуны старше 40 лет больше предрасположены к травмам спины и стопы.

Вот еще некоторые выявленные тенденции: чаще получали травмы бегуны с малым объемом бега (менее 20 миль (32 км) в неделю) — 46%; большинство травмированных (66%) применяли только ли-

тельный медленный бег, остальные 34% включали некоторые формы скоростной работы; почти каждый (90%) спортсмен применял регулярно упражнения на растягивания до и после бега; начинающие (14%) травмировались не так часто как те, у кого стаж бега был более 5 лет (38%); мужчины травмировались в два раза чаще женщин.

Среди всех травм авторы выделили 10 наиболее часто встречающихся и 5 причин их возникновения. 1. Слишком большой объем, интенсивность тренировки, быстрое повышение нагрузки. 2. Бег по слишком твердой, холмистой или неровной поверхности. 3. Слабые, негибкие мышцы. Бег в несоответствующей обуви. 5. Дефекты в строении стопы.

Итак, 10 наиболее часто встречающихся травм у бегунов.

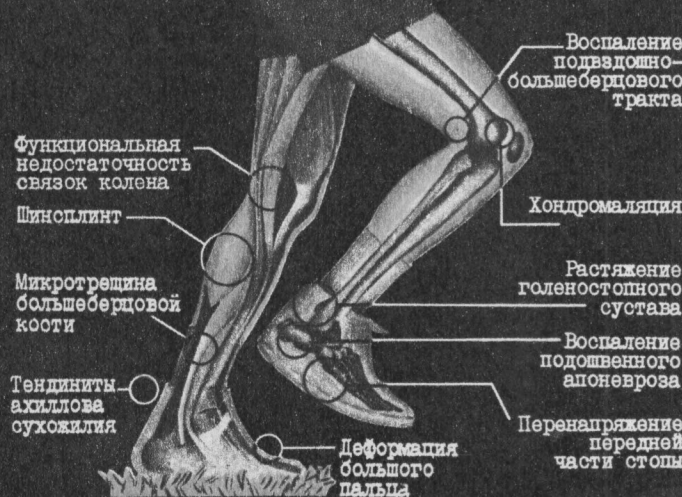
ВОСПАЛЕНИЕ ПОДОШВЕННОГО АПОНЕВРОЗА

Подошвенный апоневроз (ВПА) — фасциальное утолщение — пучок фиброзных тканей, который проходит вдоль края стопы от пяточного бугра до пальцев и поддерживает свод стопы, предохраняя ее от сплющивания под весом тела. При воспалении подошвенного апоневроза бег в лучшем случае причиняет боль.

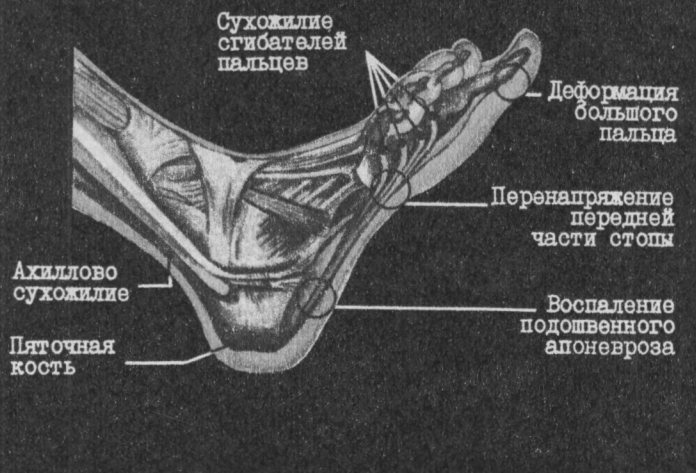
ПРИЧИНЫ. Бег по твердой поверхности (особенно по бетонным тротуарам), тренировка в обуви с недостаточным смягчением. Проведение спринтерской тренировки и бега в гору в больших количествах тоже могут привести к ВПА, так как бег на носках растягивает эту фасцию.

СИМПТОМЫ. Часто описываемое как ушиб пятки ВПА обычно выражается в болезненности вдоль внутреннего края пятки, боль может чувствоваться по краю всей стопы. В этом месте можно найти заметную опухоль или даже маленькую шишку. Болезненное состояние

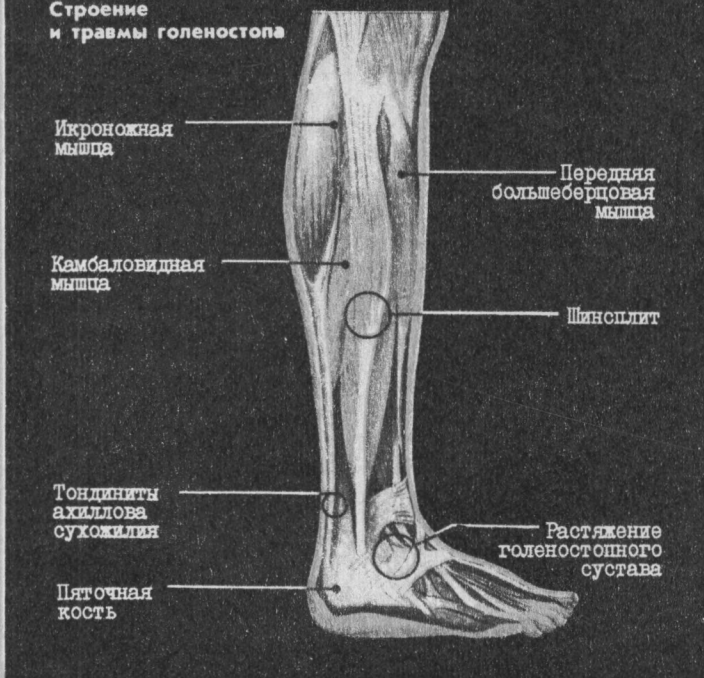
Десять наиболее часто встречающихся травм



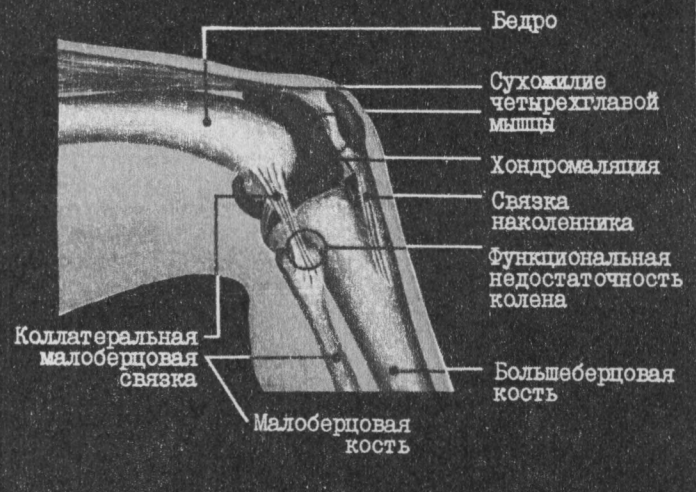
Строение и травмы стопы



Строение и травмы голеностопа



Строение и травмы колена



бывает наихудшим утром, когда бегун поднимается с постели или когда он встает после долгого сидения. Особо уязвимы для этой травмы мужчины с высоким сводом стопы или с гиперпронацией стопы, бегающие менее 20 миль в неделю.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ. Хотя ВПА и самая частая травма, ее очень легко предотвратить. Прежде всего необходимо обратить внимание на кроссовки, у которых должна быть мягкая и гибкая подошва, точнее ее средняя часть. При склонности к этой травме нужно избегать тренировки по твердой поверхности. Интервальную тренировку лучше проводить по траве или по гравийной дорожке и не в шпиковках, а в кроссовках.

ЛЕЧЕНИЕ. ВПА развивается постепенно, а лечится еще более медленно. На ранних стадиях можно не прекращать беговые тренировки, но необходимо соблюдать предосторожности (соответствующая обувь и мягкая поверхность). Можно добавить дополнительную прокладку в виде мягкой стельки. После каждой пробежки нужно растереть кусочком льда больное место. Если боль сильная, необходимо сделать перерыв в тренировках 6—12 недель. В это время могут быть полезны ультразвук, различные формы водотерапии, массаж льдом. Внутренние противовоспалительные лекарства обычно имеют малый эффект, но инъекции короткодействующих стероидов, например кортизона, прямо в больное место может уменьшить опухоль, ускорить лечение.

ВОСПАЛЕНИЕ НАДКОСТНИЦЫ (ШИНСПЛИНТ)

Термин «шинсплит» охватывает все различные случаи травм в области большеберцовой кости. Сюда относятся прежде всего воспаление сухожилия задней большеберцовой мышцы, что, по мнению автора, является наиболее частым случаем, различные микронадрывы мышц и фасций, окружающих большеберцовую кость, микротрещины и собственно воспаление надкостницы большеберцовой кости.

ПРИЧИНЫ. Эта травма чаще всего является результатом дефектов в костном строении нижней части ноги, что ведет к гиперпронации стопы, т. е. чрезмерному ее повороту внутрь, и воспалению заднего большеберцового сухожилия.

Вторая причина — большой объем бега по твердой поверхности или слишком быстрое увеличение объема.

СИМПТОМЫ. Начинается постепенно с тупой боли в области большеберцовой кости, которая усиливается при беге и стихает после. Большеберцо-

вая кость становится болезненной при касании, может быть небольшая припухлость, а также маленькие бугорки.

Воспаление надкостницы — в большей степени женская травма. Возможно потому, что у женщин более широкий таз, чем у мужчин, и они имеют потому больше склонность к пронации стопы.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ. Бегуны, которые начинают жаловаться на боли в голени, могут получить пользу от обследования у специалиста, который поможет определить биомеханическое строение стопы. Врач может посоветовать выбор ортопедических средств, исправляющих погрешности стопы, что уменьшит воздействие на заднеберцовое сухожилие. Кроме того, необходимо укреплять мышцы нижней части ног и улучшать подвижность в суставах.

Существен также выбор обуви, соответствующий индивидуальным особенностям. Для спортсменов, склонных к чрезмерной пронации стопы, лучше выбирать модели с твердой средней частью подошвы и жестким задником, ограничивающим излишний поворот стопы. Для тех, у кого высокий свод стопы, а значит, плохие амортизационные свойства, необходимы модели с мягкой подошвой.

ЛЕЧЕНИЕ. Если боль в голени небольшая, то тренировки можно не прекращать, но лучше бегать по траве или по другой мягкой поверхности. Бег по дорожке стадиона лучше не проводить, так как постоянное преодоление поворотов еще больше усиливает нагрузку на голеностопный сустав. После бега необходимо прикладывать лед на больное место (не меньше 10 мин) для уменьшения воспаления. Аспирин также может помочь снять боль.

Если болевые ощущения длятся достаточно долго, то отдых будет следующим шагом. Если боль станет острой, то необходимо проконсультироваться у врача-специалиста, чтобы применить более энергичное лечение, например внутривенный прием противовоспалительных лекарств, тепловая или ультразвуковая терапия. Авторы не рекомендуют бегать «через боль», так как может возникнуть микронадрыв или полный отрыв сухожилия, что потребует наложения шины и длительного периода бездействия.

ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ СТОПЫ

Сюда относятся травмы сухожилий стопы, связывающих мышцы голени и стопы с костями предплюсны и пальцев. При беге мышцы сокращаются, натягивают сухожилия, которые, в свою очередь, приводят в дви-

жение кости стопы и голени. Излишние объемы бега, особенно по неровной или холмистой местности, могут вызвать перенапряжение, а потом и воспаление этих сухожилий. В этом случае они теряют эластичность, становятся хрупкими, диапазон движений уменьшается.

ПРИЧИНЫ. Чрезмерные нагрузки, гиперпронация, переразгибание стопы. Родственные травмы бывают на подушечках второго и третьего пальцев стопы, которые описываются как ушиб. Их причина — бег по твердой поверхности, в твердой обуви или, например, наступание на камушек. При этом повреждается сухожилие, которое находится между костью и твердой поверхностью, а также и сама подушечка.

СИМПТОМЫ. Боль и опухшая область при этих травмах возникает либо сверху стопы, либо снизу на подушечках пальцев. Кожа может покраснеть и стать плотнее, чем обычно. При движении стопы может быть слышен скрип. К задетым сухожилиям обычно больно притронуться. Боль может отдаваться и на внешнюю часть лодыжки или на внутреннюю сторону свода стопы.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ. Необходимо избегать неровных поверхностей, бетонных тротуаров с камешками, холмистую местность. Лучше тренироваться по траве, земле и в мягкой обуви.

ЛЕЧЕНИЕ. Если травма достаточно болезненна, то лучше сделать перерыв в беге. Обычно она проходит сама по себе. Может хватить месяца, чтобы опухоль исчезла. В крайних случаях рекомендуется гидро-терапия, ультразвук, электро-стимуляция. Все это улучшает кровоснабжение травмированной области. Инъекции стероидов могут помочь снять опухоль и ускорить лечение. В запущенных случаях стопу необходимо иммобилизовать на несколько недель. Если это не поможет, то понадобится хирургическая операция.

ХОНДРОМАЛЯЦИЯ

Больше известное как «колени бегуна», хондромалиция — раздражение поверхности между коленной чашечкой и хрящом под ней.

ПРИЧИНЫ. Четырехглавая мышца бедра регулирует дви-

жения коленной чашечки. Слабые, травмированные или не сбалансированные в своем развитии с другими мышцы ноги могут нарушать, прерывать плавные движения в коленном суставе, повреждая при этом внутреннюю поверхность коленной чашечки и хрящ, лежащий под ней, делая колено неспособным правильно войти в выемку бедренной кости.

СИМПТОМЫ. Бегуны жалуются на боль и жесткость вокруг и под коленной чашечкой. Попытка переместить коленную чашечку из стороны в сторону также вызывает боль. Подъем по лестнице, приседания, сидячее положение в течение длительного времени обостряет боль. Можно также услышать расстраивающий скрип или хруст при сгибании колена. Эта травма больше поражает женщин, чем мужчин. Гиперпронация стопы заставляет колено вращаться внутрь, а коленную чашечку двигаться не по своему пути.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ. Необходимо укреплять четырехглавую мышцу бедра и проконсультироваться с врачом, узнать, какое ортопедическое приспособление нужно, чтобы нейтрализовать биомеханические отклонения.

ЛЕЧЕНИЕ. Отдых — лучшее средство для лечения «колени бегуна». Тренировки через боль могут привести к дегенерации хряща. Рекомендуются аспирин, лечение льдом, противовоспалительные лекарства.

СТРЕСС-ПЕРЕЛОМ

Стресс-перелом включает в себя различные травмы от перетренировки, в которых имеет место тонкая трещина или частичный перелом кости. Трещина чаще случается у большеберцовой кости рядом с лодыжкой, но может быть и в костях предплюсны, в малоберцовой кости и в редких случаях в шейке бедренной кости.

ПРИЧИНЫ. Стресс-перелом обычно происходит, когда стопа и голень подвергаются повторяющемуся стрессу и не могут поглотить значительные ударные нагрузки. Как правило, это бывает при увеличении объема бега, тренировки в плохой обуви или бега по твердой поверхности.

Кости голени могут получить трещину или перелом, если сухожилие тянет слишком

сильно какую-то одну из них (большеберцовую или бедро). Именно в этом заключается опасность продолжения тренировок при воспалении надкостницы.

Определенные биомеханические деформации, которые приводят к неправильному распределению веса тела, также могут привести к стресс-перелому. Например, когда большой палец короче второго, что часто приводит к трещине второй плюсневой кости.

СИМПТОМЫ. В области трещины будет возникать боль, может быть опухоль. К сожалению, эту трещину часто не видно на рентгеновском снимке в течение недели или даже двух после того, как это случится. И бегуны продолжают тренироваться. Нет смысла говорить, что состояние ухудшается и боль возникает при любом движении. Поэтому при подозрении на стресс-перелом лучше какой-то период не бегать.

Женщины, склонные к воспалению надкостницы, имеют больше вероятности получить эту травму, чем мужчины. Это касается и бегунов с высоким сводом стопы, негибкой стопой, плохо смягчающей удары с землей.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ. Часто спортсмены не могут определить, какая же у них травма. Поэтому до обращения к специалисту нужно быть уверенным, что кроссовки имеют различные смягчающие свойства, и лучше бегать по мягкой почве. Упражнения на растягивания также важны, потому что если сухожилия и связки неэластичны, то они жестко воздействуют на место прикрепления к кости, что может приводить к микротравмам.

ЛЕЧЕНИЕ. Необходим полный отдых. Если травма случилась на большеберцовой или другой кости, которая несет на себе вес тела, то необходимо положить гипс и воспользоваться костылями. Этот период может длиться 4—8 недель в зависимости от тяжести травмы. После выздоровления, прежде чем снова начать бегать, нужно укрепить атрофированные мышцы, находившиеся под гипсом.

(Окончание следует)

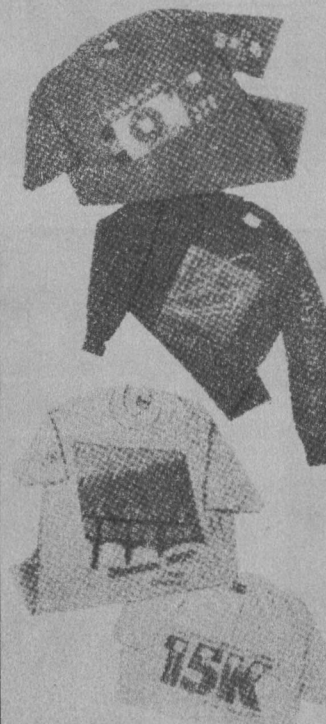
С. ТИХОНОВ

Это была бы «бегущая» экспозиция самого современного дизайнера — десятки разных рисунков на разноцветных майках любителей бега. Так выглядело бы это состязание, если бы его участниками одели во все 89 беговых маек, которые были представлены на конкурс, проведенный в прошлом году в США.

Ныне организатор каждого соревнования старается подготовить для бегунов майки с эмблемой, изображением, отражающими особенность данного пробега. Это стало просто обязательным, иначе мероприятие будет выглядеть несерьезно. Появились уже и страстные коллекционеры этих свидетельств своей беговой доблести. Их хранят вместе с памятными медалями и почетными знаками, с гордостью носят.

Майки с броскими рисунками — замксловатыми и предельно лаконичными — безусловно содействуют популярности и авторитету пробега. Такая беговая мода расходуется по всему миру. Это красиво и радует людей, как самих участников, так и зрителей.

Среди беговой атрибутики распространение получили и плакаты. Они также вручаются участникам пробега. Здесь художники, которым заказывают создание этих рекламных плакатов, дают полный простор своей фантазии, рождая запоминающиеся вариации на тему бега.



ЧЕМПИОНАТ СССР ПО ХОДЬБЕ

Вильнюс (29 мая)

Первым советским спортсменом, кому удалось выполнить олимпийский норматив в ходьбе на 50 км (3:45.00), стал Вячеслав Иваненко из Кемерово.

МУЖЧИНЫ. Ходьба 50 км (шоссе). В. Иваненко 61 (Кмр, П) 3:44.01; А. Поташев 62 (Вт, П) 3:45.11; В. Попович 62 (К, П) 3:46.30; Н. Фролов 56 (Срн, П) 3:48.39; В. Сунцов 55 (Иж, П) 3:48.53; А. Перлов 61 (Нс, Д) 3:49.14; Г. Корнеев 61 (Кмр, П) 3:50.15; В. Мацко 60 (Л, СА) 3:50.43; М. Вермудес 58 (Мексика) 3:51.23; А. Волгин 68 (Влд, СА) 3:51.24; С. Цымбалюк 59 (Чрк, П) 3:53.20; В. Сойка 65 (УССР, СА) 3:53.58; В. Ярец 56 (Нс, Д) 3:54.39; С. Шильдхрет 62 (Бк, П) 3:57.21; А. Тихонов 65 (Ярс, Д) 3:57.45; С. Титов 63 (Чбк, Д) 3:57.58.

КУБОК СЕЗОНА НА ПРИЗЫ ГАЗЕТЫ «ПРАВДА»

Сочи. Центральный стадион (31 мая — 1 июня)

Эти соревнования — новинка всесоюзного легкоатлетического календаря. Пристальное внимание, которое он привлек, объясняется прежде всего его значимостью: это был первый из серии отборочных стартов к предстоящим олимпийским играм. Формула турнира чрезвычайно проста и аналогична соревнованиям на Кубки мира и Европы. В каждом виде программы от каждой команды выступает только один участник. Восемь команд — восемь дорожек. Отсутствуют предварительные и полуфинальные забеги, квалификационные соревнования в прыжках и метаниях. Только финалы. В соревнованиях участвовали две команды РСФСР, по одной Украины, Москвы и Ленинграда и три сборные: республик Прибалтики и Белоруссии, Средней Азии и Казахстана, Закавказья и Молдавии. Первый предолимпийский экзамен — выполнение олимпийского норматива — успешно сдала целая группа спортсменов. Кроме командной борьбы шло соревнование за пять индивидуальных призов. По решению судейской коллегии и представителей газеты «Правда» их обладателями стали С. Литвинов, Г. Чистякова, Э. Зверев, Н. Лисовская и В. Крылов.

Командные результаты. РСФСР-I — 213 очков; УССР — 186; Москва — 173; РСФСР-II — 173; сборная Прибалтики и Белоруссии — 161; Ленинград — 158; сборная Средней Азии и Казахстана — 139; сборная Закавказья и Молдавии — 63.

МУЖЧИНЫ. 100 м. В. Крылов (Ул, Д) 10,13; Н. Юшманов (Л, Д)

10,15; А. Федорив (М, Д) 10,23; В. Савин (КазССР) 10,24; С. Деминов (Т, П) 10,38; В. Брызгин (Врш, Д) 10,46; А. Старовойтов (Мн, Д) 10,47; Ю. Петров (Бк, Д) 10,50. **200 м.** В. Крылов 20,69; А. Евгеньев (Л, Д) 21,11; А. Старовойтов 21,18; А. Петухов (Иж, П) 21,31. **400 м.** Е. Ломтев (Срт, П) 45,81; В. Просин (Срт, П) 45,86; А. Курочкин (М, СА) 45,94; В. Ксчерягин (Дг, П) 46,47. **800 м.** Л. Масунов (Од, СА) 1,48,25; В. Лаушкин (Л, П) 1,48,43; В. Колпаков (Чл, П) 1,48,69; В. Матвеев (М, Д) 1,48,88; А. Миллин (Чбк, П) 1,49,18; **1500 м.** П. Яковлев (У-У, СА) 3,41,61; А. Калудкин (Чл, СА) 3,43,24; В. Лаушкин 3,43,77; В. Тищенко (К, СА) 3,44,05; С. Бычков (М, Д) 3,44,84. **5000 м.** М. Дасько (Л, СА) 13,44,04; А. Бурцев (К, СА) 14,00,49; А. Криворотов (Тм, П) 14,03,72; Г. Темников (У-У, П) 14,06,64; Ф. Хайруллин (М, СА) 14,17,82. **10 000 м.** В. Абрамов (М, о., Д) 29,25,60; Л. Тихонов (Л, СА) 29,25,81; В. Гусев (А-А, СА) 29,25,87; А. Хлынин (К, о., П) 29,27,04. **110 м с/б.** А. Маркин (М, СА) 13,44; В. Шишкин (Г, Д) 13,50; И. Казанов (Дг, Д) 13,58; С. Усов (Тш, Д) 13,77; М. Рябухин (К, Д) 13,92; Т. Юдаков (М, о., П) 13,95. **400 м с/б.** А. Васильев (К, СА) 49,72; В. Будько (Вт, П) 50,39; А. Харлов (Тш, СА) 50,41; С. Миронов (М, П) 51,80; Т. Земсков (Л, ТР) 51,93. **3000 м с/б.** В. Коромыслов (Перм, П) 8,38,24; Г. Декснис (Р, Д) 8,41,53; И. Павлов (Кз, П) 8,46,22; В. Мартынюк (Жт, СА) 8,48,50. **4×100 м.** Средняя Азия, Казахстан (Ю. Язынин, О. Боров, В. Муравьев, В. Савин) 39,30; Москва — 39,81; Прибалтика, БССР — 40,08. **4×400 м.** РСФСР-I (И. Житкевич, А. Герасимов, П. Ханьжин, В. Просин) 3,05,2; Москва — 3,06,9; УССР — 3,07,6. **Высота.** В. Граненков (К, ТР) 2,20; А. Котович (Мн, СА) 2,20; О. Аизмурадov (Смр, П) 2,20; С. Чуриков (Хб, СА) 2,20; А. Морозов (Л, Д) 2,15. **Шест.** Г. Егоров (А-А) 5,75; В. Кодецов (Ом, П) 5,70; Р. Гагауллин (Тш, П) 5,65; А. Обижаев (Р, Д) 5,60; И. Транденков (Л, Д) 5,50; П. Богатырев (Хб, СА) 5,50. **Длина.** В. Соков (М, СА) 8,00; С. Лавский (Дпд, Д) 7,86; В. Бобылев (Врж, СА) 7,86; С. Заозерецкий (Арх, П) 7,85; С. Василенко (А-А, СА) 7,74; П. Галкин (Кб, СА) 7,74. **Тройной.** А. Коваленко (БССР, М, СА) 17,43; В. Черников (Тш, СА) 17,24; А. Каюков (Хб, Д) 17,16; В. Вордуков (Л, СА) 16,81; В. Асладов (Бк, П) 16,80; И. Парыгин (Нс, СА) 16,70. **Ядро.** С. Смирнов (Л, СА) 21,80; М. Костин (МгЛ, П) 21,16; В. Лыхо (М, о., ТР) 20,04; Т. Бицадзе (Тб, Д) 19,70. **Диск.** В. Кидикас (Кн, П) 68,44; Р. Убарвас (Вл, Д) 67,20; Д. Ковчун (К, ТР) 65,68; Молот. С. Литвинов (Р/Д, СА) 84,04; Ю. Тамм (К, СА) 82,54; Ю. Седых (М, СА) 81,82; И. Астапкович (Грд, П) 81,40; И. Никулин (Л, СА) 80,06; В. Сидоренко (Влг, Д) 78,72; В. Вилючкин (Клп, П) 77,82. **Копьё.** Л. Шапило (М, о., П) 81,68; В. Грив (М, СА) 80,88; А. Новиков (Х, П); 80,40; Н. Косянок (Грд, П) 79,02.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. О. Антонова (Ир, П) 11,21; М. Жирова (М, о., ТР) 11,25; Н. Помощникова (М, П) 11,27; Н. Герман (Х, П) 11,39; Е. Кельчевская (Мя, Д) 11,40; О. Фролова (Л, П) 11,40. **200 м.** Л. Кондратьева (М, П) 22,68; Г. Мальчугина (Врн, П) 22,87; М. Азаршвили (Тб, П) 23,01; Т. Папилина (М, о., П) и О. Фролова по 23,16; О. Брызгина (Врш, Д) 23,22; **400 м.** О. Назарова (М,

СА) 50,25; Л. Джигалова (Х, П) 51,15; М. Шмоница (Тш, СА) 51,64; М. Харламова (Влг, Д) 51,70; М. Азаршвили 52,46; Т. Алексеева (Нс, Д) 52,50. **800 м.** Т. Гребенчук (Мн, СА) 1,58,70; В. Додика (М, о., СА) 1,58,70; О. Нелюбова (М, о., ТР) 1,59,31; С. Юрлина (Тш, ТР) 2,00,35; Е. Рязанова (Л, П) 2,01,23. **1500 м.** Л. Кремлева (М, о., СА) 4,11,63; О. Нелюбова 4,12,24; Н. Олизаренко (Од, СА) 4,12,86. **3000 м.** Т. Коба (Дпд, П) 8,57,77; М. Родченкова (М, П) 8,59,42; М. Плужникова (Г, П) 9,00,02; Ф. Султанова (Н-Ч, П) 9,06,35. **10 000 м.** Т. Половинская (Смф, СА) 32,23,20; Е. Толстогозова (Св, СА) 32,40,90; Н. Степанова (Стр, ТР) 33,06,64. **100 м с/б.** Л. Нарожлиненко (Мчр, П) 12,62; Н. Григорьева (Х, П) 12,73; Л. Около-Кулак (МгЛ, П) 13,02; Н. Тоцилова (Андр, П) 13,24. **400 м с/б.** О. Назарова (Л, П) 55,47; А. Амбразене (Вл, ТР) 55,67; Е. Митрукова (Стр, П) 56,95; Е. Стась (А-А, ТР) 57,09. **4×100 м.** Москва (Т. Плахова, Н. Помощникова, М. Маркина, Л. Кондратьева) 43,30; РСФСР-I — 43,40; УССР — 43,55. **4×400 м.** УССР (Л. Джигалова, О. Брызгина, Л. Кашей, Н. Олизаренко) 3,27,7; РСФСР-I — 3,28,1; Москва — 3,28,4. **Высота.** О. Турчак (А-А, П) 1,96; С. Рубан (Тш, СА) 1,94; Е. Родина (М, П) 1,92; Е. Паниковских (Л, Д) 1,92; Г. Валгурина (Вт, П) 1,89; В. Готовская (Тгн, П) 1,89. **Длина.** Г. Чистякова (М, СА) 7,29; Е. Белевская (Мн, ТР) 7,21; Е. Коконцова (А-А, ТР) 6,98; Л. Бережная (К, ТР) 6,77; С. Зорина (Влг, Д) 6,76. **Ядро.** Н. Лисовская (М, П) 21,92; Н. Ахрименко (Л, П) 20,91; М. Антонова (Прм, П) 20,51; В. Федюшина (М, ТР) 20,46. **Диск.** Э. Зверева (Мн, Д) 71,12; Л. Михальченко (Х, Д) 68,42; Г. Мурашова (Вл, Д) 66,24; О. Давыдова (Влг, П) 65,34; Г. Ермакова (М, о., Д) 64,26. **Копьё.** Н. Ермолович (Мг, П) 65,42; Т. Шиколенко (МгЛ, П) 64,70; С. Пестрецова (М, СА) 63,16; Н. Шиколенко (Мн, Д) 59,50; М. Овсянникова-Козодерова (Лпц, Д) 57,86.

Вне конкурса. МУЖЧИНЫ. 100 м. С. Кленов (Л, Д) 10,33; А. Кнороз (Л, П) 10,34; В. Муравьев (Кргд, ТР) 10,38; С. Константинов (Крк, П) 10,40; А. Семенов (Срт, П) 10,46; Г. Мирзоян (Бк, СА) 10,46. **200 м.** С. Кленов 20,91; И. Рышко (Л, П) 21,18. **400 м с/б.** Г. Петров (Л, СА) 49,45; О. Азаров (К, о., П) 50,10; Н. Ильченко (Дш, П) 50,54. **Шест.** М. Тарасов (Ярс, П) 5,40; С. Гавриков (Л, П) 5,40. **ЖЕНЩИНЫ. 100 м.** Л. Кондратьева 11,14; Н. Помощникова 11,18; С. Червякова (Кр, Д) 11,29. **200 м.** М. Маркина (М, СА) 23,27. **400 м.** Е. Виноградова (М, о., П) 51,74.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «КУБОК РИГИ-88»

Рига. Центральный стадион ДФСОН «Даугава» (4—5 июня)

Приводим наиболее высокие результаты

МУЖЧИНЫ. 1500 м. В. Калинин (Лпз, П) 3,41,43; И. Лоторев (М, СА) 3,41,97; И. Зимин (Кргд, Д) 3,42,04. **110 м с/б.** В. Скляр

(Л, СА) 13,97. **400 м с/б.** В. Будько (Вт, Д) 50,27; В. Даукса (Вт, Д) 50,88. **3000 м с/п.** А. Царский (Тр, П) 8,34,28; А. Кузьменко (Тл, П) 8,41,19; С. Соков (Мн, П) 8,41,99. **Высота.** В. Корниенко (Чмк, П) 2,27; А. Котович (Мн, СА) 2,25; С. Засимович (Кргд, СА) 2,25. **Шест.** В. Букреев (Тл, П) 5,60. **Длина.** В. Очкань (Пл, СА) 8,34; В. Соков (М, СА) 8,08; С. Каргин (Кб, П) 8,06. **Тройной.** М. Бружикс (Р, П) 17,29; В. Зубрилин (Сар, П) 16,96; Д. Верзиньш (Р, П) 16,76; В. Станкевич (Вл, П) 16,76. **Ядро.** С. Гаврюшин (М, ТР) 19,80; С. Клейза (Кн, Д) 19,76; М. Петрашко (Влм, П) 19,56. **Диск.** В. Зинченко (Зп, П) 66,02; И. Дугинев (Л, Д) 63,72; В. Мурашев (Вл, Д) 61,40. **Молот.** Б. Вилючкин (Клп, П) 77,28. **Копьё.** М. Калета (Тл, П) 79,44; М. Штробиндерс (Тлс, П) 78,44; Ю. Жиров (М, о., ТР) 77,98.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. О. Золотарева (М, СА) 11,46; Е. Кельчевская (Мн, Д) 11,47. **200 м.** Т. Ледовская (Мн, Д) 23,32. **400 м.** Т. Ледовская 51,51; М. Пинигина (К, П) 52,40. **800 м.** Л. Кирюхина (М, СА) 2,00,35; С. Китова (М, ТР) 2,00,80. **100 м с/б.** Л. Около-Кулак (МгЛ, П) 13,03; И. Светоносова (Мн, Д) 13,23; М. Азябина (Иж, П) 13,42. **Высота.** Г. Бригадная (Аш, П) 1,92; Л. Сухорослова (Вл, П) 1,89. **Длина.** Н. Медведева (Вл, Д) 7,14; А. Кальборанд (Тл, П) 6,84; В. Оленченко (Р/Д, СА) 6,80. **Диск.** И. Хвальд (М, СА) 64,08; Г. Квачева (М, о., ТР) 61,82; И. Шмейксте (Р, П) 61,64. **Копьё.** Н. Шиколенко (Мн, Д) 66,14; Т. Некрашайте (Кн, П) 60,26; Ж. Пенякова (М, П) 56,84.

РЕКОРД НА «ИНТЕРЕ»

О популярности соревнований можно судить, по крайней мере, по двум факторам: участвуют ли в них «звезды» мировой величины и есть ли на стадионе зрители. Так вот, если брать во внимание только это, традиционные соревнования «Правда» — Телевизия — Словацка, проходившие 8—9 июня в Братиславе на стадионе «Интернациональ», полностью отвечают эталону популярности. Звезды мировой величины? Пожалуй, — чемпионы и рекордсмены мира С. Бубка, Н. Лисовская, Г. Загорчева, К. Смит, С. Моллер (Гладиш), О. Брызгина, Г. Авдеенко, Я. Железны и З. Шилхава и еще много известных легкоатлетов из 42 стран 5 континентов — их имена могли бы украсить афиши самых престижных международных состязаний. Жители Братиславы ценят то, что «звезды» предпочитают эти соревнования другим, и с удовольствием в 29-й раз пришли посмотреть на старты своих любимцев.

Мне много говорили об атмосфере, царящей здесь, о почти домашней обстановке и

высоких спортивных результатах, о том, что сюда съезжаются журналисты из многих стран, чтобы в деле увидеть и именитых легкоатлетов, и только подающих надежды бывших юниоров, обменяться мнениями об их первых международных стартах в начавшемся сезоне, о шансах на предстоящих олимпийских играх. И приятно было убедиться, что все ожидания оправдались.

В первый день порадовал своих соотечественников мировой рекордсмен Ян Железны. Его копье в последней попытке улетело на 85,74 — высшее достижение турнира. В это же время прыгали в длину мужчины, и все ждали от них высоких результатов, но лишь в последней попытке кубинцу Хайме Джефферсону удалось прыгнуть за 8 метров — 8,19. Внимание к женскому спринту было вызвано стартовавшими на 100 м чемпионкой мира Силке Моллер (ГДР) и ее болгарской соперницей Анелией Нуневоу. В прошлом сезоне они имели одинаковый лучший результат и в нынешнем их соперничество, судя по итогам этого старта (11,16 и 11,19), будет продолжено.

Когда в сектор для прыжков в высоту вышли спортсменки, зрители, конечно, огорчились, что не увидели среди них Тамару Быкову и Ларису Косицину, и что Людмиле Авдеенко пришлось после 1,92 соревноваться в одиночку: 1,95 с первой попытки, а 1,98 она не взяла. Также лишь в борьбе со своими результатами толкала ядро и Н. Лисовская.

Участником соревнований по праву можно считать и брагиславскую публику. Я убедился в ее исключительной доброжелательности, особенно когда на длинных дистанциях финишировали аутсайдеры. Столько искренней теплоты, желания хоть как-то им помочь было в аплодисментах, дружеском подбадривании зрителей, что даже проигрывая спортсмены чувствовали свою причастность к празднику, проходящему на стадионе.

Но хотелось не только поддерживать, но и ликовать. Поэтому все с особым интересом ждали второго дня соревнований, который проходил под знаком ИААФ — Мобил-Гран-при и еще под знаком... Сергея Бубки. Вот уже несколько лет он проводит здесь тренировочный сбор, заканчивая его выступлением на этих соревнованиях. Но поклонникам таланта Сергея, да и ему самому, пришлось долго ждать его старта, так как прыгуны с шестом начали с высоты 5,20.

Тем временем интересно шла борьба у метательниц диска, где три спортсменки метнули за 68 м; высшее достижение соревнований установила в беге на 3000 м болгарская спортсменка Радка Нарлатанова; эфипонские стайеры выиграли 10 000 м; одновременно закон-

чили спор болгарские барьеристки, где победила с достижением П—Т—С Йорданка Донкова — 12,47, и вот только в начале восьмого, когда солнце освещало уже только половину поля и трибуну, рядом с которой находилась яма для прыжков, взял шест Сергей Бубка, чтобы соревноваться только с планкой, так как соперники, увя, закончили борьбу на высоте 5,40.

Оживились трибуны. Высота 5,70 была взята легко, с первой попытки, впрочем и 5,90 тоже. Стало ясно, что сейчас чемпион мира пойдет на рекорд. Но какой? Ждали недолго: на табло вспыхнули цифры «6,05», и Сергей стал готовиться к прыжку.

Удивительно, но была уверенность, что он возьмет эту высоту. Может, он приучил нас к тому своими победами над соперниками и над собой, а может и ему передаются импульсы поддержки, исходящие от людей, которые желают ему победы. В первой же попытке был установлен этот мировой рекорд — 6,05, а потом была еще и попытка взять 6,10, но пока неудачная. И благодарные зрители долго не отпускали Сергея и присоединившегося к нему Виталия Афанасьевича Петрова. И вот что рассказал тренер чемпиона и рекордсмена мира.

— Конечно, мы рады новому рекорду. Но с технической точки зрения Сергей реализовал себя в этом прыжке не полностью. Меня часто спрашивают, был ли у него на соревнованиях идеальный прыжок и если да, то какой. Был. Прыжок на 6,01 на Играх доброй воли в Москве. Но, наверное, будут и еще. Подождем. Лимит для Сергея — 6,20—6,25, но будет ли он реализован — неизвестно. Многое зависит и от соперников. Поэтому хват на 5,25 мы уже опробовали, но пока остается прежний — 5,17. Главное на этот год — доказать, что Сергей по-прежнему сильнейший.

Зрители овациями проводили своего кумира, а соревнования продолжались. В острой борьбе кубинка А. Кирот победила в беге на 400 м О. Брызгину, украсил соревнования и бег чемпиона мира американца К. Смита на 100 м, он пробежал их с высшим достижением соревнований за 10,07, еще одну дистанцию (200 м) выиграла С. Моллер, а наша мужская четверка эстафету 4×100 м.

Очень интересно проходили состязания у мужчин в прыжке в высоту. К высоте 2,36, взяв до этого 2,32, приступили трое — Р. Поварницын, С. Сотомайор и Г. Авдеенко. Со второй попытки она покорилась только экс-рекордсмену мира, и он попытался установить новый мировой рекорд на 2,43, но... второго чуда в этот день не произошло.

В тройном прыжке четверо прыгнули на 17 м и дальше, а победил с новым достижением турнира (17,55) О. Проценко.

Так прошли эти соревнования. Участники «Гран-при» вписали очки в свой актив, все атлеты посмотрели на соперников, оценили себя и... немного отдохнули. После соревнований им дали возможность встретиться, поговорить, потанцевать, ответить на вопросы журналистов.

Итак, «Правда—Телевизия—Словнафт» по-прежнему приглашают и лучших спортсменов мира, и множество зрителей, и, очевидно, что следующий юбилейный XXX турнир вновь соберет много гостей и будут среди них уже и герои предстоящей Олимпиады.

Л. ВОЛОШИНА,
наш спец. корр.
Братислава—Москва

XXIX. «ПРАВДА — ТЕЛЕВИЗИЯ — СЛОВНАФТ»

МУЖЧИНЫ. 100 м. К. Смит (США) 10,07; Р. Каэтанно 10,19; А. Оливейра (оба Бр) 10,23. 400 м. Р. Эрнандес (Куба) 45,27. 800 м. М. Фалл (Сенег) 1.46,16; В. Граудынь (СССР) 1.46,38. 1000 м. Х. Валбула 28.03,78; Д. Делиссе (оба Эф) 28.17,00. 110 м с/б. Т. Яррет (Вбр) 13,52; Э. Валле (Куба) 13,60. 400 м с/б. Н. Пейдж (США) 49,65; Т. Томов (НРВ) 49,74,4×100 м. СССР (Разгонов, Брыгина, Федорив, Крылов) 39,12; Куба 39,41; НРВ 39,69. Ходьба 10 км (по стадиону). И. Прибилинцев (ЧССР) 39.52,25. Высота. Р. Поварницын (СССР) 2,36; Х. Сотомайор (Куба) 2,32; Г. Авдеенко (СССР) 2,32. Длина. Х. Джефферсон (Куба) 8,19. Шест. С. Бубка (СССР) 6,05 мировой рекорд (5,70-5,90-6,05). Тройной. О. Проценко 17,55; О. Сакиркин (оба СССР) 17,25; Х. Лопеш (Куба) 17,16; В. Иноземцев (СССР) 17,00. Ядро. Г. Тодоров (НРВ) 20,95; Р. Махура (ЧССР) 20,43; Р. Навара (ЧССР) 20,38; К. Зула (ЧССР) 20,32. Диск. Х. Мартынец 65,76; Л. Делис (оба Куба) 65,68. Молот. Т. Гешек (ВНР) 77,82. Копье. Я. Железны (ЧССР) 85,74.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. С. Моллер (ГДР) 11,16; А. Нунева (НРВ) 11,19. 200 м. С. Моллер 22,56; Н. Георгиева (НРВ) 22,87. 400 м. А. Кирот (Куба) 50,16; О. Брыгина (СССР) 50,45; Р. Стаменова (НРВ) 51,82. 1 миля. С. Телез (Бр) 4.30,05; Н. Стерева (НРВ) 4.30,26; Л. Кремлева 4.30,82; Е. Подкопаева (обе СССР) 4.31,67. 3000 м. Р. Нарлатанова (НРВ) 8.59,41. 100 м с/б. И. Донкова 12,47; Г. Загорчева (обе НРВ) 12,50. 400 м с/б. Т. Хеландер (Финл) 55,90. 4×100 м. НРВ 43,16. Высота. Л. Авдеенко (СССР) 1,95. Длина. И. Вартчак (ПНР) 6,90. Ядро. Н. Лисовская (СССР) 21,43; С. Васикова (ЧССР) 20,32. Диск. Ц. Христова (НРВ) 69,20; З. Шилхава (ЧССР) 68,76; С. Миткова (НРВ) 68,58, Я. Гюншер (ГДР) 64,60. Копье. И. Леал (Куба) 66,52, А. Селенска (НРВ) 65,76, М. Ализадех (ФРГ) 64,30.

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

В Ленинграде в дни проведения мемориала братьев Знаменских состоялось рабочее совещание председателей федераций легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда, ведомственных физкультурно-спортивных организаций, руководителей легкоатлетического спорта. Была рассмотрена работа физкультурных организаций страны в 1987 г. по реализации Целевой комплексной программы развития легкой атлетики. С докладом выступил заместитель председателя Федерации легкой атлетики СССР В. Фадеев.

Итоги этого совещания были подведены на состоявшемся 20 июня заседании президиума Федерации легкой атлетики СССР. Отмечалось, что в минувшем году, наряду с определенными результатами, наблюдались негативные явления в развитии легкой атлетики: уменьшилось количество коллективов физической культуры, развивающих легкую атлетику, резко упало число регулярно занимающихся в секциях легкой атлетики коллективов физкультуры, медленно растут ряды любителей оздоровительного бега и ходьбы.

Президиум поручил Комитету массового развития подготовить глубокий анализ состояния массовой легкой атлетики в стране и счел необходимым внести предложение о корректировке Комплексной целевой программы с учетом двухлетней работы физкультурных организаций страны.

Острый и принципиальный характер носило обсуждение проведения международного легкоатлетического турнира мемориала братьев Знаменских (Гран-при), состоявшегося в Ленинграде 11—12 июня и посвященного 100-летию отечественной легкой атлетики. Выступившие отмечали неудовлетворительную организацию приема и размещения участников пленума, судей, гостей. Грубые ошибки были допущены непосредственно в процессе проведения соревнований. Судейская коллегия (главный судья т. Казанцев) провела соревнования не на том уровне, который бы соответствовал масштабу, престижности и популярности турнира. Во всех этих недостатках президиум Федерации легкой атлетики СССР, президиум Всесоюзной коллегии судей видят и свою вину.

Справедливости ради было отмечено, что программа праздника, посвященная юбилею, была интересной и насыщенной: состоялся международный симпозиум по проблемам спортивной медицины, организован прогреб Тярлево — Ленинград, проведен пленум Федерации легкой атлетики СССР, почетными гостями которого были П. Небиоло — президент Международной любительской легкоатлетической Федерации (ИААФ), К. Хомен — президент Европейской легкоатлетической Ассоциации, Л. Барре — заместитель генерального секретаря ИААФ.



КТО ВЫСТУПИТ В СЕУЛЕ

Представляем кандидатов в сборную команду СССР

Дорогие читатели! Вам, конечно, интересно узнать, кто же выступит в составе советской сборной команды по легкой атлетике на XXIV Олимпийских играх. Мы предлагаем вам краткие сведения о кандидатах в сборную, но подчеркиваем — именно кандидатах, так как номер журнала, который вы держите в руках, мы готовили к печати в конце июня, когда еще не прошел чемпионат страны — основной отборочный олимпийский турнир. И естественно, что кто-то из тех, с кем мы знакомим вас, не войдет в сборную, и наоборот, на старты в Сеуле выйдут не очень известные пока атлеты. Спорт есть спорт, и мы за то и любим его, что дарит он нам новые имена, иногда возвращает старые и преподносит неожиданные сюрпризы. Сведения о первой спортсменке приводятся в полном виде, далее — в сокращенном. В данные о достижениях спортсменов включены победы на летних чемпионатах страны (учитывая эстафеты), победы и призовые места на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх и выигранные Кубки Европы и мира. В скобках указаны номера и годы выхода журналов, в которых публиковались материалы о представляемых легкоатлетах.

ЖЕНЩИНЫ

БЕГ на 100, 200, 400 м;
100, 400 м с/б

АЗАРАШВИЛИ МАЙЯ. Тбилиси, профсоюзы. Мастер спорта СССР международного класса. Родилась 6 апреля 1964 г. Рост 170 см. Масса — 60 кг. Студентка. Спортом начала заниматься в 1975 г. Первый тренер И. Гозалишвили. В основном составе сборной команды СССР с 1984 г. Лучший результат: 200 м — 22,51. Тренер Г. Бухарина. (№ 6, 1985)

АНТОНОВА ОЛЬГА (Насонова). Иркутск профсоюзы. Мсмк 16.02.60.164/54. Среднее специальное. Студентка. 1977. 1981. Чемпионка СССР 1983, 1984, 1987. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 100 м — 11,09. А. Гойшик. (№ 4, 1982)

АМБРАЗЕНЕ АННА (Костецкая). Вильнюс, «Трудовые резервы». Мсмк 14.04.55. 176/63. Высшее. Преподаватель. 1970. А. Вилкас. 1979. Чемпионка СССР 1979, 1983, 1987. Серебряный призер чемпионата мира 1983. 400 м с/б — 54,02. Ф. Кароблене.

БРЫЗГИНА ОЛЬГА (Владыкина). Ворошиловград, «Динамо». Змс. 30.06.63 171/63. Студентка. 1975. В. Червяк. 1983. Чемпионка СССР 1983—1987. Чемпионка мира и серебряный призер 1987. Обладательница Кубка Европы 1985. 400 м — 48,27. В. Федорец. (№ 9, 1984; № 6, 1986 и № 5, 1988)

ГЕРМАН НАТАЛЬЯ. Харьков, профсоюзы. Мсмк 12.11.63. 172/57,5. Студентка. 1979. 1987. Чемпионка СССР 1987. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 100 м — 11, 21;

200 м — 22,47. Г. Чернецкая.
ДЖИГАЛОВА ЛЮДМИЛА. Харьков, профсоюзы. Мсмк. 22.01.62. 176/62. Высшее. Преподаватель. 1975. 1986. Чемпионка СССР 1983, 1984, 1986. Обладательница Кубка Европы 1987. 400 м — 50,95. П. Иванов.

ЖИРОВА МАРИНА. Московская обл., «Трудовые резервы». Мсмк. 06.06.63.170/50. Студентка. 1973. 1985. Чемпионка СССР 1984, 1985, 1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 100 м — 10,98. А. Чуйко (№ 11, 1985 и № 3, 1986)

ИКАУНИЕЦЕ ВИНЕТА. Огре, профсоюзы. Мсмк. 04.12.62. 170/61,5. Высшее. Преподаватель. 1974. 1986. Обладательница Кубка Европы 1987. 400 м — 50,95. У. Куземн

НАЗАРОВА ОЛЬГА. Москва, СА Мсмк. 01.06.65. 167/55. Студентка. 1977. 1986. Серебряный призер чемпионата мира 1987. Чемпионка СССР 1987. Обладательница Кубка Европы

1987. 400 м — 49,96. Г. Бухарина.

ПОМОЩНИКОВА НАТАЛЬЯ. Москва, профсоюзы. Мсмк. 09.07.65. 170/60. Студентка. 1979. Н. Троценков. 1983. Чемпионка СССР 1984, 1985. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 100 м — 11,07. З. Петрова (№ 4, 1986)

ПОЛИТИКА ЕЛЕНА. Харьков, профсоюзы. Мсмк. 24.08.64. 172/63. 1978. В. Душков. 1986. 100 м с/б — 12,71. Ю. Огородник.

ХРОМОВА МАРГАРИТА (Пономарева). Ленинград, «Трудовые резервы». Мсмк. 19.06.63. 176/58. Студентка. 1976. Ю. Лебедев. 1984. 400 м с/б — 53,58. Я. Сидоров, В. Хромов. (№ 11, 1984).

Бег на 800, 1500, 3000, 10 000 м;
марафон.

АРТЕМОВА НАТАЛЬЯ. Ленинград, «Динамо». Мсмк. 05.01.63. 166/50. Студентка. 1978. Г. Лазарченко. 1983. Чемпионка СССР 1983. 800 м — 1,58,05; 1500 м — 3,59,28; 3000 м — 8,38,0. С. Харитонов. (№ 11, 1984)

БОНДАРЕНКО ОЛЬГА (Кренцер). Волгоград. Змс. 02.06.60. 154/41,5. Высшее. Преподаватель. 1971. В. Попов. 1984. Чемпионка СССР 1978, 1984, 1985, 1987. Чемпионка Европы и серебряный призер 1986. Обладательница Кубка Европы 1985. 1500 м — 4,05,99; 3000 м — 8,33,99; 10 000 м — 30,52,29. В. Бондаренко. (№ 6, 1987).

ГРЕБЕНЧУК ТАТЬЯНА. Минск, Советская Армия. Мсмк. 22.11.62. 169/54,5. Высшее. Инженер. 1977. 1987. 800 м — 1,57,89. В. Зинченко.

ГУРИНА ЛЮБОВЬ. Киров, профсоюзы. Мсмк. 06.08.57. 166/56. Среднее специальное. 1976. 1983. Чемпионка СССР 1980, 1981, 1983 и 1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. Серебряный призер чемпионата мира 1983 и бронзовый 1987. 800 м — 1,55,56. А. Нивин (№ 6, 1984)

ЖУПИЕВА ЕЛЕНА. Харьков, профсоюзы. Мсмк. 18.04.60. 158/45. Высшее. Инженер. 1972. В. Добровольский. 1986. Серебряный призер чемпионата мира 1987. 3000 м — 8,30,0; 10 000 м — 31,09,40. Л. Подоплелов.

ЗАБОЛОТНЕВА НАДЕЖДА. Мсмк. 10.07.61. 175/55. Среднее. 1980. В. Ткаченко. 1986. 800 м — 1,57,54. Б. Гноевой.

ИВАНОВА ЗОЯ. Алма-Ата, профсоюзы. Змс. 14.03.52. 164/52. Высшее. Преподаватель. 1971. А. Ивлев. 1981. Чемпионка СССР 1981—1984. Серебряный призер

чемпионата мира 1987. Обладательница Кубка Европы 1981, Кубка мира 1987. Марафон — 2:27,57. (№ 7, 1982 и № 5, 1988)

ЛОБОЙКО НАДЕЖДА. Ставрополь, профсоюзы. Мсмк. 30.06.61. 165/54. Студентка. 1977. Л. Иванова. 1986. Чемпионка СССР 1987. 800 м — 1,57,43. А. Некрасов.

ОЛИЗАРЕНКО НАДЕЖДА. Одесса, СА Змс. 28.11.53. 164/54. Студентка. 1970. Б. Гноевой. 1978. Чемпионка СССР 1979, 1983, 1984, 1986. Чемпионка Европы 1986. Чемпионка и бронзовый призер Олимпийских игр 1980. 800 м — 1,52,0. Н. Колодеев. (№ 10, 1978, № 5 и 11, 1981; № 5, 1986; № 5, 1988)

ПИНИГИНА МАРИЯ (Кульчунова). Киев, профсоюзы. Змс. 09.02.58. 171/57,5. Высшее. Преподаватель. 1970. 1974. Чемпионка СССР 1978, 1979, 1983, 1984, 1986, 1987. Серебряный призер чемпионата Европы 1979. Бронзовый призер чемпионата мира 1983 и серебряный 1987. Обладательница Кубка Европы 1985 и 1987. 200 м — 22,42; 400 м — 49,19. В. Зелинский. (№ 7, 1978)

РОМАНОВА ЕЛЕНА (Малыхина). Волгоград, СА. Мсмк. 20.03.63. 158/49. Студентка. 1974. 1983. Чемпионка СССР 1987. 1500 м — 4,04,5; 3000 м — 8,40,15. Г. Наумов. (№ 7, 1987)

САМОЛЕНКО ТАТЬЯНА (Хамитова). Запорожье, профсоюзы. Змс. 12.08.61. 165/54. Студентка. 1978. С. Нечта. 1985. Чемпионка СССР 1986, 1987. Серебряный призер чемпионата Европы 1986. Чемпионка мира 1987. Обладательница Кубка Европы 1987. 1500 м — 3,58,56; 3000 м — 8,36,00. Н. Мальцев. (№ 11, 1986; № 12, 1987 и № 2, 1988)

СМЕХНОВА РАИСА (Катюкова). Минск, профсоюзы. Мсмк. 16.09.50. 166/55. Высшее. Преподаватель. 1967. Л. Подоплелов. 1976. Чемпионка СССР 1975 и 1985. Бронзовый призер чемпионата мира 1983. Марафон — 2:28,00. В. Смехнов. (№ 7, 1984)

ХРАМЕНКОВА ЕКАТЕРИНА. Минск, «Трудовые резервы». Мсм. 16.10.56. 168/50. Среднее. 1968. 1985. Чемпионка СССР 1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. Обладательница Кубка мира 1987 в командном зачете. Марафон — 2:28,20. В. Бугров.



КТО ВЫСТУПИТ В СЕУЛЕ

ЧИСТЯКОВА РЕГИНА. Вильнюс, профсоюзы. Мсмк. 07.11.61. 161/47. Студентка. 1976. Н. Сабайте-Разене. 1985. Чемпионка СССР 1986. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 800 м — 2.03.30; 1500 м — 4.07.68; 3000 м — 8.39.25. А. Чернецкий, Н. Разене.

ЯЧМЕНЕВА МАРИНА. Ленинград, профсоюзы. Мс. 14.07.61. 169/57. Высшее. Преподаватель. 1976. 1987. 1500 м — 4.05.1. В. Морозов.

ВЫСОТА

АВДЕЕНКО ЛЮДМИЛА (Петрусь). Одесса, СА. Мсмк. 14.11.63. 180/62. Студентка. 1977. И. Гловацкий, Е. Сосина. 1985. Чемпионка СССР 1987. 2,00. Тренер Б. Робулец. (№ 4, 1988)

БЫКОВА ТАМАРА. Москва, Змс. 21.12.58. 181/60. Высшее. Преподаватель. 1973. С. Спиридонов. 1979. Чемпионка СССР 1980, 1982, 1983, 1985. Серебряный призер чемпионата Европы 1982. Чемпионка мира 1983 и серебряный призер чемпионата мира 1987. Обладательница Кубков Европы и мира 1983. 2,05. Е. Загоруйко. (№ 4, 1981, № 12, 1982, № 3, 1983 и № 1, 1984)

КОСИЦИНА ЛАРИСА (Кочужева). Московская обл., профсоюзы. Мсмк. 14.12.63. 181/57. Высшее. Преподаватель. 1976. Л. Мальцева. 1983. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 1,98. Е. Загоруйко. (№ 4, 1988)

ТУРЧАК ОЛЬГА. Алма-Ата, профсоюзы. Мсмк. 05.03.67. 190/67. Студентка. 1979. К. Панкратова. 1984. Чемпионка СССР 1984 и 1986. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 2,01. Е. Загоруйко, К. Панкратова.

ДЛИНА

БЕЛЕВСКАЯ ЕЛЕНА (Митяева). Минск, «Трудовые резервы». Мсмк. 11.10.63. 174/55. Студентка. 1973. Н. Абакумова. 1986. Чемпионка СССР 1986, 1987. Серебряный призер чемпионата мира 1987. 7,39. В. Бунин. (№ 3, 1988)

ЧИСТЯКОВА ГАЛИНА. Москва, Советская Армия. Мсмк. 26.07.62. 169/53. Высшее. Преподаватель. 1973. Т. Мардашова. 1984. Серебряный призер чемпионата Европы 1986. Обладательница Кубка Европы 1985. 7,52. И. Кравцев, А. Бескровный. (№ 4, 6 и 11, 1985 и № 3, 1986)

ЯДРО

АХРИМЕНКО НАТАЛЬЯ. Ленинград, профсоюзы. Мсмк. 12.05.55 180/90. Среднее. 1973. В. Алешин. 1980. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 21,39. В. Войкин.

ЛИСОВСКАЯ НАТАЛЬЯ. Москва, профсоюзы. Мсмк. 16.07.62. 188/95. Студентка. 1973. С. Карвасецкая. 1982. Чемпионка СССР 1981, 1983, 1986. Чемпионка мира 1987. Обладательница Кубка Европы 1985 и 1987, Кубка мира 1985. 22,63. Ф. Мельник, Я. Бельцер. (№ 5, 1983; № 8, 1984; № 3 и 8, 1985 и № 2, 1988)

ПЕЛШЕНКО ЛАРИСА. (Агапова). Ленинград, профсоюзы. Мсмк. 03.05.64. 188/96. Высшее. Преподаватель. 1978. 1984. 20,99. Н. Чижова.

ДИСК

ЕРМАКОВА ГАЛИНА (Савинкова). Московская обл., «Динамо». Мсмк. 15.06.53. 180/100. Высшее. Преподаватель. 1967. М. Овсяник. Чемпионка СССР 1984. Бронзовый призер чемпионата Европы 1982. Обладательница Кубка Европы 1985. 73,28. В. Сафронов, Р. Чарыев. (№ 4 и 10, 1982; № 6, 1984; № 3 и 7, 1986)

КОРЮКОВИЧ ЛАРИСА. Минск, «Динамо». Мсмк. 180/85. Высшее. Преподаватель. 1979. 1987. 64,86. В. Пензиков.

МИХАЛЬЧЕНКО ЛАРИСА. Харьков, «Динамо». Мс. 181/87. Высшее. Преподаватель. 1974. 1981. 66,10. А. Квитков.

МУРАШОВА ГАЛИНА. Вильнюс, «Динамо». Мсмк. 22.12.55. Высшее. Преподаватель. 1972. 1977. Чемпионка СССР 1984. 72,56. В. Бурокаускас.

КОПЬЕ

ЕРМОЛОВИЧ НАТАЛЬЯ (Коленчукова). Могилев, профсоюзы. Мсмк. 29.04.62. 169/68. Высшее. Инженер. 1976. 1982. Чемпионка СССР 1985 и 1987. 69,86. А. Медведев. (№ 7, 1986)

КОСЮЧЕНКОВА ИРИНА. Харьков, профсоюзы. Мсмк. 11.05.61. 172/73. Высшее. Преподаватель. 1973. Я. Литвинов. 1982. Чемпионка СССР 1986. 66,72. С. Кумылко.

МЕДВЕДЕВА ЕЛЕНА. Москва, СА. Мсмк. 09.07.65. 160/57. Высшее. Преподаватель. 1975. 1984. 65,58. В. Лобакин.

ШИКОЛЕНКО НАТАЛЬЯ. Минск, «Динамо». 01.08.64. 181/76. Студентка. 1978. А. Петухов. 1982. 66,18. М. Овсяник.

СЕМИБОРЬЕ

БУРАГА СВЕТЛАНА. Минск, профсоюзы. Мсмк. 04.09.65. 167/56. Среднее техническое. 1977. А. Кудинов. 1987. Обладательница Кубка Европы 1987. 6585. 13, 01-1, 78-13, 35-23, 18-6, 56-42,8-2,10,81). В. Семенник.

МАСЛЕННИКОВА МАРИАННА. Ленинград, профсоюзы. Мсмк. 17.05.61. 172/59. Высшее. Филолог. 1976. И. Гребенщиков. 1984. Обладательница Кубка Европы 1987. 6456. (13,45-1,87-12,90-24, 33-6,46-39,84-2,07,43). Л. Поповская.

НИКИТИНА ЛАРИСА. Москва, профсоюзы. Мсмк. 29.04.65. 176,5/66. Среднее. 1975. В. Куликов. 1983. Чемпионка СССР 1987. Серебряный призер чемпионата мира 1987. 6564 (13,77-1,87-15,66-24,48-6,33-55,24-2,27,01). А. Радчик.

САБЛОВСКАЯ РЕМИГИЯ. Вильнюс, «Динамо». Мсмк. 02.06.67. 178/70. Студентка. 1980. В. Острик. 1985. 6241 (13,3-1,75-14,84 - 23,8 - 6,27 - 40,66 - 2,18,0). Р. Пшигочикс.

МУЖЧИНЫ

БЕГ на 100, 200, 400 м; 110, 400 м с/б

БРЫЗГИН ВИКТОР. Ворошиловград, «Динамо». Мсмк. 22.08.62. 182/76. Высшее. Преподаватель. 1972. 1983. Чемпион СССР 1986. Чемпион Европы 1986. Бронзовый призер чемпионата мира 1983 и серебряный 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 100 м — 10,03. В. Федорец. (№ 6, 1987)

БУДЬКО ВЛАДИМИР. Витебск, профсоюзы. Мсмк. 04.02.65. 185/80. Среднее. 1980. М. Мешков. 1984. Чемпион СССР 1984. 400 м с/б — 48,71. Б. Хачатурян.

ВАСИЛЬЕВ АЛЕКСАНДР. Минск, Советская Армия. Мсмк. 26.07.61. 192/92. Высшее. Преподаватель. 1972. Р. Огубяниников. 1984. Чемпион СССР 1985—1987. Серебряный призер чемпионата Европы 1986. 400 м с/б — 47,92. А. Юлин. (№ 8, 9 и 11, 1985)

КАЗАНОВ ИГОРЬ. Рига, «Динамо». Мсмк. 24.09.63. 186/84. Высшее. Преподаватель. 1972. В. Гекиш. 1984. Чемпион СССР 1984, 1985 и 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 110 м с/б — 13,38. В. Мясников. (№ 7, 1986)

КОРНИЛОВ АРКАДИЙ. Ленинград, профсоюзы. Мс. 25.02.63. 186/75. Высшее. Преподаватель. 1973. В. Кустиков. 1984. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 400 м — 45,8. Д. Кузенталь.

КРЫЛОВ ВЛАДИМИР. Ульяновск, «Динамо». Змс. 26.02.64. 184/74. Студент. 1981. 1985. Чемпион СССР 1984—1986. Чемпион Европы 1986. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 100 м — 10,16; 200 м — 20,23. А. Ларин. (№ 4, 1986 и № 4, 1987)

КУРОЧКИН АЛЕКСАНДР. Москва, Советская Армия. Мсмк. 23.07.61. 194/90. Высшее. Преподаватель. 1974. В. Кольев. 1981. Чемпион СССР 1985—1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 400 м — 45,52. Г. Бухарина.

ЛОМТЕВ ЕВГЕНИЙ. Саратов, профсоюзы. Мсмк. 20.10.61. 184/72. Студент. 1973. Ю. Ионов. 1983. Чемпион СССР 1981 и 1983. 400 м — 45,05. Г. Чевычалов. (№ 6, 1983)

МАРКИН АЛЕКСАНДР. Москва, Советская Армия. Мсмк. 08.09.62. 188/78. Военнослужащий. 1977. З. Серякова. 1986. 110 м с/б — 13,20. А. Коростелев, А. Полоницкий. (№ 4, 1988)

ПРОСИН ВЛАДИМИР. Саратов, профсоюзы. Мсмк. 09.01.59. 186/80. Высшее. Преподаватель. 1975. В. Дружинин и Ю. Ионов. 1981. Чемпион СССР 1981, 1983, 1984, 1986. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 400 м — 45,47. Г. Чевычалов. (№ 11, 1986)

УСОВ СЕРГЕЙ. Ташкент, «Динамо». Мсмк. 16.10.64. 189/88. 1975. 1984. Чемпион СССР 1985. Обладатель Кубка Европы 1985. 110 м с/б — 13,27. В. Бурматов. (№ 4, 1986)

ФЕДОРОВ АНДРЕЙ. Москва, «Динамо». Мсмк. 01.08.63. 179/71. Студент. 1977. В. Галько. Чемпион СССР 1985 и 1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. 200 м — 20,53. В. Сапея.

Бег на 800, 1500, 5000, 10 000 м; МАРАФОН

ДАСЬКО МИХАИЛ. Ленинград, Советская Армия. Мс. 26.01.61. 175/60. Высшее. Военнослужащий. 1983. Чемпион СССР 1986, 1987. 5000 м — 13,29,27. О. Потехин.

КАШАПОВ РАВИЛЬ. Набережные Челны, профсоюзы. Мсмк. 09.11.56. 172/61. Высшее. Преподаватель. 1975. Х. Муртазин. 1987. Чемпион СССР 1987. Обладатель Кубка Европы 1988. 1500 м — 3,46,0; 5000 м — 13,45,0; 10 000 м — 28,18,0; марафон — 2:11,36. М. Чинкин.

ТОЛСТИКОВ ЯКОВ. Кемерово, профсоюзы, Мсмк. 20.05.59. 165/58. Высшее. Инженер. 1975. 1983. 10 000 м — 28.33,0; марафон — 2:10.48. В. Фомин (№ 7, 1987)

ХОДЬБА

ИВАНЕНКО ВЯЧЕСЛАВ.

Кемерово, профсоюзы. Мсмк. 03.03.61. 164/56. Студент. 1976. 1986. Чемпион СССР 1987 и 1988. Серебряный призер чемпионата Европы 1986. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 20 км — 1:21.28; 50 км — 3:41.54. Ю. Подоплелов.

ЩЕННИКОВ МИХАИЛ. Москва. Советская Армия. 24.12.67. 182/67. Среднее. 1980. С. Сулейманов. 1987. 20 км — 1:28,07. С. Лобастов. (№ 1, 1987)

ВЫСОТА

АВДЕЕНКО ГЕННАДИЙ. Одесса, Советская Армия, Змс. 04.11.63. 203/82. Среднее. Военнослужащий. 1974. 1983. Чемпион СССР 1987. Чемпион мира 1983 и серебряный призер 1987. 2,38. Б. Робулец. (№ 7, 1983; № 2 и 9, 1984)

ПАКЛИН ИГОРЬ. Фрунзе, профсоюзы, Змс. 15.06.63. 191/75. Студент. 1972. В. Калинин. 1983. Чемпион СССР 1985. Чемпион Европы 1986.

Серебряный призер чемпионата мира 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 2,41. А. Вогуль. (№ 9, 1983; № 2, 1986 и № 2, 1987)

ПОВАРНИЦЫН РУДОЛЬФ. Киев, «Трудовые резервы». Мсмк. 13.07.62. 201/75. Студент. 1976. 1985. 2,40. В. Киба. (№ 6, 1986)

ШЕСТ

БУБКА СЕРГЕЙ. Донецк, профсоюзы. Змс. 04.12.63. 184/80. Высшее. Преподаватель. 1974. 1983. Чемпион СССР 1984. Чемпион Европы 1986. Чемпион мира 1983, 1987. Обладатель Кубков Европы и мира 1985. 6,06. В. Петров. (№ 12, 1983; № 4, 1984; № 1, 5 и 11, 1986; № 7, 1987)

ГАТАУЛЛИН РАДИОН. Ташкент, профсоюзы. Мсмк. 23.11.65. 190/77. Студент. 1975. П. Коган. 1984. Чемпион СССР 1986. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 5,90. В. Коган. (№ 7, 1986)

ЕГОРОВ ГРИГОРИЙ. Алма-Ата, «Динамо». Мсмк. 12.01.67. 184/75. Студент. 1980. 1985. Г. Потапович. Обладатель Кубка Европы 1987. 5,85. И. Никонов. С. Кулибаба.

ДЛИНА

ЛАВСКИЙ СЕРГЕЙ.

Днепропетровск, «Динамо». Мсмк. 03.03.59. 185/75. Высшее. Инженер. 1978. 1981. Чемпион СССР 1984—1986, 1987. Серебряный призер чемпионата Европы 1986. Обладатель Кубка Европы 1985. 8,32. В. Авилов. (№ 11, 1985)

ЭММИЯН РОБЕРТ. Ленинанкан, профсоюзы. Змс. 15.02.65. 180/71. Высшее.

Преподаватель. 1975. 1983. Чемпион Европы 1986. Серебряный призер чемпионата мира 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 8,86. М. Карапетян. (№ 5, 1986; № 2 и 6, 1987)

ТРОЙНОЙ

ПРОЦЕНКО ОЛЕГ. Московская обл., «Динамо». Мсмк. 11.08.63. 190/84. Студент. 1977. 1984. Чемпион СССР 1985, 1986.

Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. Обладатель Кубка Европы 1987. 17,69. В. Лихущин. (№ 12, 1984; № 4 и 8, 1985) **САКИРКИН ОЛЕГ.** Чимкент, «Трудовые резервы». Мсмк. 23.01.66. 183/65. Студент. 1978. 1987. Бронзовый призер чемпионата мира 1987. 17,34. М. Ганнота.

ЯДРО

ГАВРЮШИН СЕРГЕЙ. Москва, «Трудовые резервы». Мсмк. 27.07.59. 192/125. Высшее. Преподаватель. 1972. К. Титов. 1984. 22,10. Л. Милешин. (№ 8, 1984)

СМИРНОВ СЕРГЕЙ. Ленинград, Советская Армия. Мсмк. 17.09.60. 192/126. Среднее. 1979. А. Якунин. 1983. Чемпион СССР 1985—1987. Обладатель Кубка Европы 1985. 22,24. А. Андреев (№ 4 и 12, 1986; № 5, 1987)

ДИСК

ЗИНЧЕНКО ВЛАДИМИР. Запорожье, профсоюзы. Мсмк. 28.05.59. 190/130. Высшее. Преподаватель. 1975. 1984. Чемпион СССР 1987. 67,58. В. Шерстюк, В. Раев.

КИДИКАС ВАЦЛАВАС. Каунас, профсоюзы. Мсмк. 17.10.61. 197/107. Студент. 1978. 1985. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. Обладатель Кубка Европы 1987. 67,58. Р. Плунге. (№ 3, 1988)

КОЛНООТЧЕНКО ГЕОРГИЙ. Минск, «Динамо». Мсмк. 07.05.59. 197/115. Высшее.

Преподаватель. 1975.

И. Воробьев, В. Пензиков. 1981. Чемпион СССР 1983 и 1985.

Серебряный призер чемпионата Европы 1986. Обладатель Кубка мира 1985. 69,84. М. Овсянник. (№ 11, 1984 и № 7, 1987)

УБАРТАС РОМАС. Вильнюс, «Динамо». Змс. 26.05.60. 202/120. Студент. 1976. 1983. Чемпион СССР 1986. Чемпион Европы 1986. 70,06. В. Ярас. (№ 4, 6 и 7 1987)

МОЛОТ

ЛИТВИНОВ СЕРГЕЙ. Ростов-на-Дону, Советская Армия. Змс. 23.01.58. 180/101. Высшее. Преподаватель. 1973. 1977. Чемпион СССР 1979 и 1983.

Бронзовый призер чемпионата Европы 1982 и серебряный 1986. Чемпион мира 1983, 1987. Серебряный призер Олимпиады 1980. Обладатель Кубка Европы 1983 и 1987, Кубка мира 1979. 86,06. И. Тимашков. (№ 6, 1980; № 8, 1982; № 6, 1984; № 1 и 6, 1988)

НИКУЛИН ИГОРЬ. Ленинград, Советская Армия. Мсмк. 14.08.60. 190/100. Высшее. Преподаватель. 1970. В. Петров. 1981. Чемпион СССР 1981, 1982, 1984—1986. Серебряный призер чемпионата Европы 1982 и бронзовый 1986. 83,54. Ю. Никулин. (№ 7 и 8, 1980)

СЕДЫХ ЮРИЙ. Москва, Советская Армия. Змс. 11.06.55. 185/102. Высшее. Преподаватель. 1967. В. Валовик. 1975. Чемпион СССР 1976, 1978, 1980. Чемпион Европы 1978, 1982 и 1986.

Серебряный призер чемпионата мира 1983. Чемпион Олимпийских игр 1976, 1980. Обладатель Кубков Европы и мира 1981. 86,74. А. Бондарчук. (№ 6 и 7, 1980; № 2, 1981 и № 10, 1986)

ТАММ ЮРИЙ. Киев, Советская Армия. Змс. 05.02.57. 193/118. Высшее. Преподаватель. 1971. 1979. Чемпион СССР 1987.

Серебряный призер чемпионата мира 1987. Обладатель Кубков Европы и мира 1985. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. 84,44. Тренер А. Бондарчук (№ 7, 1980 и № 2, 1986)

КОПЬЕ

ЕВСЮКОВ ВИКТОР. Алма-Ата, «Динамо». Мсмк. 06.10.56. 190/100. Высшее. Преподаватель. 1974. Д. Жилкин. 1981. Чемпион СССР 1984, 1986 и 1987. Бронзовый призер чемпионата Европы 1986. Серебряный призер чемпионата

мира 1987. Обладатель Кубка Европы 1987. 85,16. А. Макаров, А. Аракелов.

КАЛЕТА МАРЕК, Таллин, профсоюзы. Мсмк. 16.12.61. 183/88. Высшее. Инженер. 1978. 1984. Э. Уук. Чемпион СССР 1986. 82,00. А. Каратам.

ПУУСТЕ ХЕЙНО. Таллин, профсоюзы. Мсмк. 07.09.55. 188/91. Высшее. Преподаватель. 1969. 1979. Чемпион СССР 1985. Серебряный призер чемпионата Европы 1982. Бронзовый призер Олимпийских игр 1980. 83,58. Э. Уук. (№ 5, 1980)

ШАТИЛО ЛЕВ. Московская обл., профсоюзы. Мсмк. 08.11.62. 191/98. Студент. 1977. 1985. 84,30. Е. Горчакова.

ДЕСЯТИБОРЬЕ

БАБИЙ ИВАН. Запорожье, профсоюзы. Мсмк. 22.07.63. 187,5/85. Среднее специальное. Преподаватель. 1978. 1985. 8209 (10,82-7,21-14,36-2,10-48,51-13,84-40,16-4,80-53,20-4,30,01) Д. Льопа.

НАЗАРОВ АНДРЕЙ. Таллин, профсоюзы. Мсмк. 09.01.65. 191/84. Среднее. 1976. 1987. 8322 (10,71-7,69-13,73-2,16-49,21-13,88-41,68-4,70-56,60-4,36,36). С. Андрессо.

ФОМОЧКИН АНДРЕЙ. Минск, профсоюзы. Мсмк. 24.05.63. 182/82. Высшее. Товаровед. 1980. А. Плошкин. 1985. 8227 (10,82-7,55-15,03-2,01-46,74-14,43-47,90-4,70-59,98-4,20,93). А. Лобанов.

В сентябрьском номере журнала мы дополнительно представим членов сборной, которые были включены в команду после чемпионата СССР, других отборочных турниров.





ПРЕДОЛИМПИЙСКИЙ ГОРИЗОНТ

ГОВОРЯТ ФАВОРИТЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

ЗАЯВКИ СДЕЛАНЫ

БЕН ДЖОНСОН (Канада). Он продолжает увлекать своих соперников за пределы 10,00. И результаты, еще недавно вызывавшие почтение, после достижений Джонсона утеряли прежнее величие.

— Признаюсь, меня самого не слишком ошеломила мировой рекорд 9,83. На тренировках мне уже удавались фантастические результаты. Уверен, этот рекорд может быть улучшен в олимпийском сезоне. Год Сеульской олимпиады я могу назвать важнейшим в моей беговой жизни, произойдет величайшее состязание. От меня требуется одно — быть к нему готовым. Я прошел к Сеулу большой путь, выполнял тяжелые тренировки, их было очень много за последние десять лет. И я хочу, чтобы меня продолжали называть лучшим спринтером в мире. Мы с тренером уже сразу после Рима обсудили пути достижения более высокой скорости. Но я понимаю, абсолютных гарантий в таком деле нет. Всякое может произойти за месяцы, недели до Олимпиады. Но я знаю, что могу сделать то, что хочу. Желание победить разгорается все сильнее.

КАРЛ ЛЬЮИС (США). Четырехкратный олимпийский чемпион не собирается отдавать другим свои титулы. Льюис демонстрирует образец неуступчивости перед напором Бена Джонсона, подталкивая своего великого соперника к рекордному бегу. В прошлом году его в пятый раз назвали лучшим американским атлетом. Он достиг лучшего результата сезона в мире на дистанции 200 м, продлил непрерывную серию побед в прыжке в длину, был лидером эстафеты 4×100 м и показал второй результат в мире в беге на 100 м.

— Рассматриваю возможность старта в Сеуле на дистанции 100 метров вне зависимости от того, насколько велика конкуренция со стороны Джонсона. Бег на чемпионате

мира показал, что я вышел на новый уровень. И пусть Бен выиграл тот старт, но я все равно верю, что сумею победить в нашем противостоянии. Это должно произойти на Олимпийских играх. Золотую медаль в беге на 100 метров, завоеванную в Лос-Анджелесе, я подарил своему отцу, посвятив ему эту победу. Он очень этим гордился. И теперь я хочу выиграть олимпийское золото на дистанции 100 метров уже для себя.

КЕЛВИН СМИТ (США). Экскордсмен мира в беге на 100 м, наибольших успехов, однако, он достиг на дистанции 200 м — в Риме отстоял свой титул чемпиона мира в этом виде. У него на счету также «золото» Олимпиады-84 и двух чемпионатов мира за выступление в эстафете 4×100 м.

— Одна из причин, почему я не пользуюсь большой известностью среди американской публики, состоит в том, что обычно в начале сезона на стартах в США выступаю не очень хорошо, бег улучшается позднее, когда мы выезжаем на старты в Европу. Я считаю, что, несмотря на возраст, а мне 27 лет, продолжаю бегать так же хорошо, как и пару лет назад. Не чувствую, что возраст мешает мне выступать. Моя сегодняшняя цель — попасть в олимпийскую команду в беге на 100, 200 метров и в эстафете. Надеюсь, что это получится. Вся подготовка направлена на это. Чувствую, если тренировки пройдут без помех, то на Олимпиаде сумею добиться своих лучших результатов. Не исключаю я и вероятность установления мирового рекорда.

ХАРРИ РЕЙНОЛЬДС (США).

Этот атлет за один прошлогодний сезон завоевал всемирное признание и, несмотря на поражение в Риме, увенчал себя званием самого быстрого из сегодняшних бегунов на 400 м. Его результат 44,10 стал долгожданным признаком близости покорения мирового рекорда, к которому безуспешно пытались подступиться уже несколько поколений бегунов. Рейнольдс до сих пор казнил себя за поражение на чемпионате мира от Томаса Шёнлебе. В то же время он уверен в том, что выполнил свою главную задачу — утвердил себя в качестве лидера на мировой легкоатлетической арене.

— Я знаю, что в олимпийском году должен лучше составить календарь своих выступлений. В прошлом сезоне соревновался с большой отдачей в каждом забеге, каждую неделю и попытался несколько раз за сезон выйти на пик формы. А тем временем Шёнлебе спокойно готовился, наблюдая за нами, мы бегали, как дураки. Я чувствовал себя страшно уставшим уже после первой половины европейского сезона. В Риме оказался в наихудшей форме. Теперь тренируюсь дважды в день и стараюсь сохранить здоровье, чтобы быть готовым к главному состязанию, на которое делаю всю ставку, — к Олимпийским играм. Я многое узнал о себе за прошлый год. В Риме был день Шёнлебе. Но мы еще посмотрим, кто из нас лучше. Очень хочу в ближайшее время пробежать быстрее 44 секунд. С 1984 года мечтаю побить рекорд Ли Эванса.

ТОМАС ШЁНЛЕБЕ (ГДР). Человек, нарушивший 20-летнее господство американских атлетов на дистанции 400 м.

— Я продолжаю считать Рейнольдса и Экбунике великими спортсменами и главными фаворитами крупнейших состязаний. В прошлом году они несколько раз имели возможность достать до мирового рекорда. Не так уж они от него далеко. Но для меня рекорд не является первоочередной целью. От него меня пока отделяют 47 сотых. Это почти что целая вечность. Самое важное быть первым в главном старте. Я знаю, как это прекрасно.

САИД АУИТА (Марокко). Он поставил много известных атлетов в затруднительное положение. Саид может с одинаковым успехом выступать и на средних и на длинных дистанциях. Остается лишь гадать — какие виды он окончательно изберет для своего «удара» на Олимпиаде.

— В борьбе за чемпионство для меня нет разницы, как развивается бег — тактический он или скоростной на высокий результат. Я готов ко всему. Часто приходится слышать, что я непобедим на дистанциях 5 000 и 10 000 метров. Возможно это действительно так и есть. Но бежать 10 000 метров мне надоедает. Слишком долго. По натуре я импульсивен, а здесь приходится пробежать 25 кругов, чтобы наконец дождаться

последних 400 метров, где, в сущности, и решается исход состязания. Если все будет хорошо, хотел бы бежать в Сеуле на 1 500 метров. Это мой любимый вид.

ГРЕГ ФОСТЕР (США). Двукратный чемпион мира в беге на 110 м с/б сохраняет в себе все те качества, которые позволяют добиваться в первостепенных соревнованиях победных результатов.

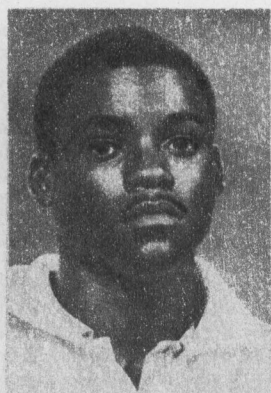
— Я поставил перед собой задачу завоевать золотую медаль на Олимпийских играх. Эта цель создает хороший эмоциональный тонус. Что может быть лучше стремления к исполнению задуманного. Я не выделяю никого из соперников, отношусь ко всем с одинаковым вниманием. На их стороне — молодость, на моей — опыт. Но я теперь знаю, страшнее всего — ошибки, которые допускаешь в беге ты сам. Думаю, что мог бы еще пробежать быстрее 13,10.

ЭДВИН МОЗЕС (США). В одном из многочисленных летних стартов была прервана его уникальная победная серия. Но в решающих состязаниях бегунов на 400 м с/б Мозес остается непобедимым.

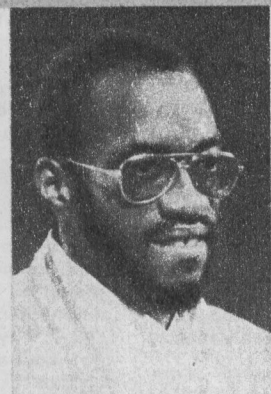
— Даже постоянно выигрывая, атлет должен жить с пониманием вероятности проигрыша. Такова реальность. Однако я не очень забываю себе голову мыслями о соперниках, как они себя чувствуют, что собираются делать. Поражение никак не отразилось на моем настроении. Что бы еще ни случилось, я буду готов к олимпийским стартам. Чувствую себя таким же сильным, как и раньше. Я готовлюсь к тому, что мои соперники вновь дадут мне бой. Если же говорить о рекордном результате, то я не исключаю его появления, хотя бежать нашу дистанцию даже быстрее 48 секунд очень трудно. Нельзя сказать точно, где и когда придет новое время.

ФРАНЧЕСКО ПАНЕТТА (Италия). Наиболее внушительно выглядят его успехи в стильчезе. Он доказал, что может бежать эту дистанцию, как никто другой в мире. Однако и на 10 000 метрах Панетта отводит для себя не последнюю роль.

— Меня не смущает, что я сегодня стал первым номером в итальянской легкой атлетике. Напротив, такая ситуация воодушевляет. Не боюсь ответствен-



БЕН ДЖОНСОН (Канада) КАРЛ ЛЬЮИС (США) КЕЛВИН СМИТ (США) ХАРРИ РЕЙНОЛЬДС (США) ТОМАС ШЕНЛЕБЕ (ГДР)



САИД АУИТА (Марокко) ГРЕГ ФОСТЕР (США) ЭДВИН МОЗЕС (США) ФРАНЧЕСКО ПАНЕТТА (Италия) ТОРСТЕН ФОСС (ГДР)



СИЛКЕ МОЛЛЕР (ГДР) ИНГРИД КРИСТИАНСЕН (Норвегия) РОЗА МОТА (Португалия) СТЕФКА КОСТАДИНОВА (Болгария) ДЖЕКИ ДЖОЙНЕР (США)

ности. Но не хочется, чтобы меня считали только хорошим стипльчезистом. Я могу сильно выступать и в беге на 10 000 метров. Я еще себя покажу в этом виде. Мне больше нравится бегать без препятствий и ям с водой. Победа на Играх зависит от силы личного желания и уверенности в себе. Я считаю, что близок к золотой медали.

ТОРСТЕН ФОСС (ГДР). На чемпионате мира по его «вине» произошли события, не предусмотренные ни одним прогнозом. Хладнокровно, не допустив серьезных сбоев, он обыграл людей, которые, казалось бы, стояли явно впереди него в очереди за званием сильнейшего в мире.

— Я согласен с теми, кто

называет меня неожиданным победителем чемпионата мира. Но сейчас уже не стоит разбираться, почему все так случилось. Я сегодня гляжу только вперед и занят подготовкой к Олимпийским играм. Там мои римские соперники захотят взять реванш. Что же, пусть они попробуют использовать этот шанс. Но я готовлюсь отдать борьбу за высшую награду все, на что

способен. Нацеливаюсь набрать сумму 8800 очков. Однако результат будет зависеть не только от меня, но, например, от погоды и от особенностей соперничества. Раньше до Рима говорили о большой тройке десятиборья — Томпсоне, Хингсоне и Вентце. Сейчас это число нужно увеличить до четырех. Замечу, что самым выдающимся соперником для меня

остается Дейли Томпсон. Даже проигрывая, он ведет себя как настоящий спортсмен и соревнуется до конца.

СИЛКЕ МОЛЛЕР (ГДР). Она имеет большое преимущество перед соперницами. И даже при своем прошлогоднем уровне может бороться за золотые награды Сеула в беге на 100, 200 метров и в эстафете. Однако Силке продолжает свой спортивный рост и наметила преодоление новых скоростей.

— Я сделаю все, чтобы исполнить ожидания, которые возлагают на меня на Олимпийских играх. Раньше я была просто хорошей бегуньей, но в прошлом году вышла из тени Кох и Гёр. Теперь я должна побеждать. Хотела бы вернуться из Сеула с тремя золотыми наградами. Для меня они важнее, чем установление мировых рекордов. Знаю, что конкуренция обязательно возрастет, и новый сезон потребует больших затрат, чем прежде. Но так и должно быть. Я привыкла ставить перед собой максимальные задачи. В Риме прошла хорошую проверку перед Сеулом. Изю всех наград больше ценю «золото» на дистанции 100 метров, потому что здесь его завоевать труднее всего, приходится состязаться с моей подругой по команде Хайке Дрехслер.

ИНГРИД КРИСТИАНСЕН (Норвегия). Сильнейшая бегунья на длинные дистанции, чемпионка мира и Европы, рекордсменка мира в беге на 10 000 м, обладательница высшего мирового достижения в марафоне. Характерно, что в течение всего сезона ей удается удерживать это лидерство в стартах на самых разнообразных соревнованиях.

— Весной все лучшие спортсменки собрались на чемпионатах мира по шоссе, бегу и кроссу, выступили в них и ведущие бегуньи из СССР. Это было очень важно, потому что с этими соперницами готовилось встретиться на Олимпийских играх. Я не очень хорошо бегаю кроссы, не люблю бег на местности. Но отныне могу сказать, что сильнее всех в мире как на дорожке, так и в кроссе и на шоссе. Все увидели, как маленькая Норвегия, что на севере Европы, может выиграть у остального мира. Победы на весенних чемпионатах — хорошие ориентиры в подготовке к Олимпиаде. В Сеуле хотела бы сосредоточить внимание на двух дистанциях 3000 и 10 000 метров. При этом рассматриваю вторую в качестве основной.

РОЗА МОТА (Португалия). В последнее время она не подпускает к себе других спортсменок в оспаривании первого места в марафонском беге. После того как Кристиансен избрала на

крупнейших стартах длинные дистанции, Роза стала единоличным лидером. Знаменитая норвежская бегунья Вайтц говорит о ней: «Марафонский бег как нельзя лучше подходит для Моты — она прекрасно умеет выходить на пик формы и очень осмысленно ведет бег.

— Марафон — это для меня почти что вся жизнь. Все мысли о тренировках и соревнованиях. Для другого не находится времени. Это трудно, бегать марафон, потому что он требует колоссальной подготовки к каждому соревнованию и забирает много сил. Однако, чем труднее соперницы и острее конкуренция, тем значительнее и дороже для меня состязание. Больше всего люблю бежать впереди, выбирая для себя подходящий темп. Если не подведет здоровье, надеюсь на медаль Олимпиады.

СТЕФКА КОСТАДИНОВА (Болгария). Каждый без малейших сомнений назовет ее беспспорным кандидатом на олимпийскую победу. Можно только гадать, какая рекордная высота падет перед ней в нынешнем году.

— Я много соревнуюсь и зимой и летом. Использую любую возможность занять первое место, где бы и когда бы ни проходили состязания. Я поступаю так из-за желания считать себя лучшей прыгуньей в мире и не хочу, чтобы кто-то вместо меня занимал первое место. Не думаю, что покорение высоты 2,15 — дело далекого будущего.

ДЖЕКИ ДЖОЙНЕР (США). Спортсменка, открывшая главу в истории женского многоборья. Только те, кто сумеет перешагнуть через рубеж 7000 очков, получат шанс опередить Джеки на Олимпиаде. В прошлом году в Риме таких спортсменок не оказалось. Появятся ли они в Сеуле? А сколько волнений может принести участие Джойнер в олимпийском прыжке в длину!

— Я предвижу, что на Олимпиаде способна совершить невероятное. Моим самым главным соперником в Сеуле вновь станет табло с подсчетом очков. Я никогда ни с кем не соревнуюсь, только с суммой. Слежу за собой, держу в голове свои результаты. Больше мне никто не нужен. Но не думайте, что меня не волнуют соперницы. Я уверена, что, например, семиборка из ГДР Бёме, травмированная в прошлом году, на Олимпийских играх станет очень серьезной конкуренткой. Да и в советской команде должна наконец найтись сильная спортсменка, под стать тем, что были раньше. Что касается прыжка в длину, то я не откажусь от этого вида. Он слишком много для меня значит. Я многое в него вложила.

Раскрыта сеть контрабандистов анаболическими стероидами

■ Лекарство, созданное современной наукой, чтобы спасти тяжело больных людей, само вдруг превратилось в злейшую болезнь, которая поразила спорт. Анаболические стероиды ворвались в жизнь атлетов, не ведая государственных границ, породив целую армию людей, занятых распространением этого допинга.

История, о которой мы хотим вам рассказать, произошла в прошлом году в США и получила громадный отклик в прессы разных стран. В ней интересна не только чисто криминальная сторона, когда в центре событий оказался человек, в свое время завоевавший всемирную известность в легкоатлетическом спорте. Очень поучительно то, как спрос на допинг дал толчок целому ряду преступных действий. Анаболические стероиды, выступающие в качестве допинга, несут в себе немалый потенциал преступления, в какой бы стране это ни происходило, какие бы внешние безобидные формы первоначально ни принимало. Вслед за нарушением принципов морали, обходом общепринятых правил зачастую следуют куда более серьезные противоправные поступки. Таков порядок вещей. И калифорнийское дело стало еще одним тому подтверждением.

ВСЕГО ЗА ДВА ДОЛЛАРА

Мексиканский город Тихуана расположен почти на границе с США, круглый год наводняют его туристы из соседней страны. Его облюбовали для себя американские фирмы, расположив здесь свои предприятия, благо что в достатке дешевая рабочая сила. Выбрала Тихуану в качестве места для своих лабораторий и «Юнайтед фармацевтикс», значительную часть продукции которой составила обширная гамма анаболических стероидов. А вслед за этим в городе повсюду появились фармацевтические магазинчики, бойко торгующие производимой по соседству продукцией. И теперь вряд ли есть другой такой город в мире, где можно так свободно, а главное дешево, приобрести стероиды. И хотя ввозить в США их запрещено, ясно, что рассчитана эта торговля в первую очередь на визитеров из Соединенных Штатов. Ведь, представьте себе, в Мексике упаковка с шестью стероидными инъекциями стоит всего 2 доллара, тогда как в США цена за эту дозу превы-

сит 20 долларов. Да и приобрести их можно только по предписанию врача. Налицо все условия для появления черного рынка, через который, по-видимому, и надеялась сбывать часть производимых медикаментов своя же американская фирма.

Долгое время в США не вызывало особого беспокойства такое соседство. За контрабанду стероидов судебному преследованию был подвергнут всего один человек, которого калифорнийский прокурор Филипп Хэлперн отправил в тюрьму на четыре с половиной года. Но положение не могло не обостриться. Хэлперн, специализирующийся на пресечении контрабанды медикаментами, наблюдал явные признаки роста незаконного бизнеса. Нужен был только лишь хороший «след». Его поиском и занимались правительственные агенты.

И вот в офисе Хэлперна в Сан-Диего наконец раздался сигнал, которого он ждал. За следствие он взялся с присущей ему цепкостью, за что вскоре получил кличку «Бульдог», а дверь его конторы украсит лозунг «Сан-Диего говорит — нет стероидам». Честолюбивый слуга закона понял, что в руки ему еще не попадалось столь полного материала. Через несколько месяцев 34-летний прокурор познает известность, о которой и не мечтал. Она даже выйдет за пределы США. Однако этой славой он во многом будет обязан былой славе другого человека. Его он настигнет в результате расследования.

Началось все в начале прошлого года с трех сообщений, сразу обозначивших важность происходящего. Первое пришло из города Феникс, штат Аризона. В полицейском докладе говорилось о жестоком избиении человека, подозреваемого в получении нелегальных анаболических стероидов. Несколько головорезов ворвались к нему рано утром и потребовали платы за товар.

Почти в это же время в тайнике неподалеку от Лос-Анджелесского аэропорта был обнаружен большой склад поддельных стероидов. Выяснилось их мексиканское происхождение.

Но самый горячий след обозначился в респектабельных, сверкающих никелированными конструкциями тренажеров спортивных залах и в калифорнийских клубах культуристов. Там появились богато изданные рекламные брошюры. Они представляли список двадцати разновидностей анаболических сте-

СТЕРОИДЫ НА ТАМОЖНЕ

роидов, нелегально ввозимых в США. Продавцы обращались к своим давним и благодарным клиентам. Как известно, интенсивное употребление этих препаратов способствует росту мышечной массы. Такие же перспективы вскоре разошлись по всей стране. Адрес их отправителя был один — Тихуана, «Юнайтед фармацевтикс». Сомнений не оставалось — налажена крупномасштабная переброска контрабандных стероидов в США.

ТРЕВОГА В САН-ИСИДРО

Закон должен был восторжествовать — операция развивалась методично, по всем правилам. Десятки агентов взялись за сбор информации, находя исходные точки там, где распространялись препараты — в спортивных клубах, в колледжах и университетах... Постепенно вырисовывалась картина разветвленной сети поставщиков, хорошо организованной, руководимой из одного центра. Использовались самые изощренные пути провоза контрабандными товарами через границу. В этом они не уступали и связным с наркотическим зельем. Некоторые по пять раз в день пересекали границу туда и обратно. На пограничном пропускном пункте в Сан-Исидро, считающемся одним из самых бойких в мире, таможня получила специальное подкрепление, чтобы на основе полученной в ходе следствия информации преградить путь контрабанде. Несколько недель длилась тревога в Сан-Исидро. Одного за другим задерживали людей, перевозивших стероиды. Запретный груз обнаруживали в тайниках автомашин, в баках для бензина, зашитым в подкладку одежды... Медикаменты предназначались для доставки в отели Южной Калифорнии, где устраивались пункты их сбора, обработки уже для отправления потребителям.

Решающий этап расследования начался после того, как в него включились секретные агенты, выдававшие себя за крупных заказчиков стероидов. Они быстро вышли на руководителя контрабандной сети. Хэлперну доложили, что этот таинственный мистер Х говорит с английским акцентом и проживает в Калифорнии.

И тогда в Тихуану за последними доказательствами был послан агент под видом представителя группы оптовых покупателей. Встреча с главной фигурой

преступной организации произошла в комфортабельном отеле «Фиеста». Из номера в этом небоскребе осуществлялось все руководство поставкой стероидов через границу. Здесь велась закупка товара с расположенных в городе и его окрестностях заводов и лабораторий.

Они встретились лицом к лицу. Полагают, что полиция вела секретную запись разговора.

Хэлперн признался, что в самых смелых предположениях он никогда бы не допустил возможности участия в контрабандном бизнесе человека такого ранга и с таким именем. В роли главы стероидной мафии оказался серебряный призер Олимпиады в Мюнхене, чемпион Европы в беге на 400 м Дэвид Дженкинс, один из самых знаменитых в прошлом британских атлетов, стартовавший и на Московской олимпиаде.

СЛЕДСТВИЕМ УСТАНОВЛЕНО

Через Дженкинса «Юнайтед фармацевтикс» распространяло примерно 70 процентов от всего количества контрабандных стероидов на черном рынке, общая стоимость которых достигает 200 миллионов фунтов стерлингов. Вместе с ним было арестовано 34 человека по обвинению в сговоре по производству, нелегальной доставке и сбыту анаболических стероидов. Дженкинс также признал свою вину в производстве и распространении фальсифицированных медикаментов.

Многие из найденных препаратов были снабжены фальшивыми наклейками иногда с названиями вымышленных компаний. При проверке в некоторых ампулах обнаруживалась обыкновенная вода. А в ряде случаев поддельные стероиды содержали вещества, которые представляли большой риск для жизни.

Дженкинсу угрожало максимум 16 лет тюремного заключения. Под давлением улик он согласился сотрудничать со следствием. Но, признавая свое участие в преступлениях, в то же время старался всеми силами отмежеваться от происшедшего. Он сообщил данные о личных банковских счетах в Англии, умолчав, однако, о вкладах в ФРГ и Швейцарии, о существовании которых подозревает полиция. Не согласился он дать показания и против некоторых сообщников, остающихся пока на свободе. В итоге Хэлперн решил рекомендовать

суду приговорить Дженкинса к 10 годам тюрьмы. Он думает, что суд учтет фактор большой известности обвиняемого и не будет настаивать на более суровом наказании.

Чтобы ожидать решение своей судьбы на воле, Дженкинсу пришлось уплатить в залог внушительную сумму в 750 тысяч долларов. Он вернулся домой на роскошную виллу в 40 километрах от мексиканской границы, построенную в стиле ранчо, из окна которой открывается вид на живописную лагуну Агуа Хедиенда.

Он вернулся к делам своего легального бизнеса — производству и сбыту витаминов... Как теперь выяснилось, витамины были неплохим прикрытием источника его основных доходов.

Попытки журналистов добиться от Дженкинса толковых разъяснений к успеху не привели. К себе он допустил только одного человека — шведскую журналистку, которая при его помощи взялась написать книгу. О чем будет эта книга?

«Она уже много лет пишет о спорте и допинге и собирается раскрыть такие факты, о которых пока никто ничего не говорил. Книга посеет настоящую панику среди определенной группы людей», — зловеще предсказывает Дженкинс.

Он не считает виновным только себя и своих сообщников. Он хочет, чтобы ответ держали все те, кто способствовал появлению колоссального спроса на анаболические стероиды.

БЕСПОКОИСТВО ХЭЛПЕРНА

Почта работает исправно. И в январе нынешнего года в калифорнийских клубах «строителей тела» опять появились новогодние послания с пожеланиями счастья и здоровья, а дальше шла все та же реклама «семейства» анаболических стероидов, которые должны помочь их обладателям достигнуть новых «спортивных» успехов.

Но в конце списка препаратов в этот раз читатель наталкивался на замечание о том, что «в связи с инфляцией и другими непредвиденными обстоятельствами цены драматически выросли».

Хэлперну удалось разрушить главный мост, по которому в США устремлялась продукция из Мексики. Такое вот случилось «непредвиденное обстоятельство».

В его служебном кабинете сегодня как на выставке — упаковки нелегальных стероидов, переправленных из Тихуаны в США, дело почти закончено. Но сознание этого не приносит ему полного удовлетворения. Хэлперн обеспокоен. Его тревожит, что в олимпийском году некоторые атлеты будут искать средства, которые бы дали им хоть какое-нибудь преимущество над соперниками. И выбор вновь остановится на стероидах. «Было бы глупо полагать, что мы ликвидировали черный рынок стероидов своим ударом, — размышляет прокурор. — Но все-таки нам удалось сокрушить подпольную сеть и лишить ее возможности действовать. Однако важно не только это. Мы смогли вызвать повышенную обеспокоенность общественности ущербом, который наносят анаболики здоровью. Если вы будете знать, что рискуете заболеть раком, то серьезно задумаетесь, стоит ли связываться с анаболиками».

Но предприятия по ту сторону границы благополучно производят товар для нелегального распространения в городах США. И больше всего Хэлперн сегодня озабочен тем, что анаболики заинтересуют американскую организованную преступность. У нее-то гораздо больше опыта и возможностей, чем было у Дженкинса. Хэлперн предполагает, что мелкие группы контрабандистов не замедлят заменить разгромленную сеть, он готовится к долгой, трудной борьбе.

(По материалам зарубежной печати)

УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ!

СЕЙЧАС ИДЕТ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ. НЕ ЗАБЫЛИ ЛИ ВЫ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»!

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ПОДПИСАТЬСЯ НА НЕГО МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ «СОЮЗПЕЧАТИ» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЙ. ПОДПИСНАЯ ЦЕНА: НА ГОД — 4 р. 80 коп., НА ПОЛГОДА — 2 р. 40 коп., НА 3 МЕСЯЦА — 1 р. 20 коп.

ЛИДЕРЫ— В ПРЕЖНЕМ СОСТАВЕ



Карло Тренхардт — лидер команды ФРГ

В последние годы легкоатлеты ФРГ редко радуют своих поклонников. На чемпионате Европы-86 в Штутгарте они сумели завоевать только две золотые награды: Харальд Шмид победил в беге на 400 м с/б, а Клаус Тафельмайер — в метании копья.

В Риме на чемпионате мира достижения спортсменов ФРГ были еще скромнее. Одна серебряная награда Зигфрида Вентца в десятиборье и две бронзовые: Харальд Шмид в беге на 400 м с/б и Беата Петерс в метании копья.

С большой озабоченностью вступили в олимпийский сезон легкоатлеты ФРГ. Но первые старты олимпийского года обнадежили болельщиков. Вновь подтвердили свой класс специалисты в прыжке в высоту. Карло Тренхардт довел зимний рекорд мира до 2,42. Тренхардту в этом году исполнится 31 год, но он полон сил и энергии прибавить к своим многочисленным титулам звание олимпийского чемпиона. Правда, для этого ему надо будет совладать со своими нервами. На чемпионате Европы в

закрытом помещении Тренхардт пошел на конфликт с арбитрами. Судьи сказали, что он начинает свой разбег не из положенной зоны, и попросили атлета немного его укоротить. Карло не выдержал и повздорился с судьями. В результате судейского наказания он занял в итоговом протоколе лишь восьмое место, что, естественно, не принесло ему особой радости. Победил главный претендент на «золото» в олимпийском Сеуле швед Патрик Шёберг, и второе место занял товарищ Тренхардта по команде Дитмар Мёгенбург.

Двухметровый гигант Мёгенбург уже однажды был олимпийским победителем. Это было в Лос-Анджелесе в 1984 г. Мёгенбурга отличает стабильность выступлений, но ярких побед после Олимпиады-84 на его счету не было. В прошлом сезоне его лучший результат был равен 2,35. В этом году он начал сезон еще увереннее. Неоднократно зимой он перекрывал свой лучший результат прошлого сезона, а на одном из соревнований преодолел планку на высоте 2,39. Не сказал своего

последнего слова еще один ветеран — Герд Нагель.

Итак, главные надежды любители легкой атлетики в ФРГ возлагают на «высотников». А кто еще способен вернуться из Сеула с наградами? Без сомнения, десятиборцы. И Юрген Хингсен, и Зигфрид Вентц могут завоевать медали. Не исключено, что им по плечу будет набрать победную сумму очков. Вспомним, что в Риме неожиданное фиаско потерпел лидер последних лет Дейли Томпсон из Великобритании. Томпсон споткнулся, но звание сильнейшего десятиборца мира завоевали не спортсмены ФРГ, а Торстен Фосс из ГДР. Он очень уверенно выступил в первый день. Добившись солидного перевеса в первых пяти видах, он во второй день внимательно следил за Вентцем, который в беге на 110 м с/б, метании диска и копья показал результаты лучше Фосса.

Большие шансы стать олимпийским призером есть и у ветерана барьерного бега Харальда Шмида. Но ему надо будет выдержать острейшую конкуренцию со стороны американских спортсменов, и в первую очередь двукратного олимпийского чемпиона Эдвина Мозеса.

В других номерах беговой программы спортсмены ФРГ могут рассчитывать лишь на эстафетный квартет 4×400 м. В Риме он финишировал четвертым, совсем немного уступив кубинцам.

Есть шансы бороться за награды у легкоатлетов ФРГ в метаниях. В метании диска по-прежнему показывает результаты в пределах 62—66 м неуязвимый ветеран, олимпийский чемпион-84 Ральф Даннеберг. В метании молота почти на равных с лидерами теперь ведет борьбу Кристоф Занер. В Риме он занял четвертое место, проиграв победителю Сергею Литвинову 2,48. В метании копья любители спорта ФРГ надеются на Клауса Тафельмайера.

В женской легкой атлетике ФРГ можно отметить двух спортсменок: толкательницу ядра олимпийскую чемпионку Клаудию Лош, которая была в Риме четвертой, и копьеметательницу Беату Петерс, завоевавшую на чемпионате мира «бронзу». Хочется напомнить, что на первенстве континента в Будапеште в залах Лош опередила соперниц, послав снаряд на 20,39.

А. ЛЮБИМОВ

Читайте
в следующем
номере:

НУЖЕН ЛИ «КОРОЛЕВЕ» СВОЙ КЛУБ!

Продолжение
дискуссии
о перестройке
в легкой атлетике

«НЕЛЕГКА ПРЕЗИДЕНТСКАЯ НОША»

Гость журнала
президент ИААФ
ПРИМО НЕБИОЛО

БЕН ДЖОНСОН И УЭЙН ГРЕТЦКИ

КТО ПРОФЕССИОНАЛ!
Стирается ли грань
между профессиональным
и любительским спортом!

«Олимпийский прогноз»,
«Юбилей
мексиканских
рекордов»
и другие материалы
в подборке,
посвященной

XXIV ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В СЕУЛЕ

Неизвестные страницы жизни АБЕБЕ БИКИЛЫ

Участвовал ли
прославленный марафонец
в государственном
перевороте!

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва, К—31,
Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 928-96-72
отделов 928-82-72, 923-04-57

Фото в номере Р. Максимова.

Сдано в набор 29/VI 1988 г.

Подписано к печати 20/VII 1988 г. А—01570. Формат 60×90¹/₈. Отпечатано по глубокой печати.

Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л., 4,0. Уч.-изд. л. 7,25. Тираж 75 000 экз.

Заказ № 1689. Цена 40 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли 142300, г. Чехов Московской области



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЛАГЕРЬ В ЯПОНИИ

Британские легкоатлеты завершат свою подготовку к летним Олимпийским играм в Сеуле в специальном тренировочном лагере в Японии. «Для их финансирования спонсорами выделена сумма в 90 тысяч фунтов стерлингов», — заявил Британский любительский Совет по легкой атлетике.

Лагерь будет находиться в японском Центре аэробики в полутора часах лета от Сеула. Там есть беговые дорожки, 10-километровая трасса для бега трусцой, открытый и закрытый бассейны.

— Наш опыт подготовки к Олимпиаде-84 в Сан-Диего (США) показал, что такого рода лагеря — один из необходимых компонентов успешных выступлений спортсменов, — заявил вице-президент Совета Эван Мюррей.

ВОКРУГ БЕГА РАЗРУШАЯ СТЕРЕОТИПЫ...

Своеобразное соревнование по спортивной ходьбе было организовано в Шотландии. Его участники, состязавшиеся целых три дня, подкреплялись в пути лишь молоком и молочными продуктами.

Идеей организаторов этого «молочного марафона скороходов» было желание разрушить стереотип-предубеждение, что шотландцы-де, кроме виски, ничего не пьют...

МИЛЯ ВЕТЕРАНОВ

Так назывались соревнования, проведенные на Гавайских островах в Гонолулу. На них 40-летний американец Джим Райан с результатом 4.33,0 выиграл 6 секунд на финише у кенийца Кипчога Кейно, который старше его на 7 лет. В последний раз эти соперники встречались между собой в 1974 г.

ПОКА НЕТ ЖАРЫ

В конце марта, пока в африканской пустыне Сахара нет еще летнего зноя, вблизи алжирского города Таманрасет был проведен второй супермарафон на 160-километровой дистанции.

На старт вышло 100 бегунов. Сильнейшим среди мужчин оказался швейцарец Оплингер — 10:07.44, среди женщин — Дефорж (Франция) — 13:03.00.

ГИМАЛАЙСКИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРЫ

Не все одобряли высокогорную экспедицию бегунов в Гималаи. Врачи против нее возражали. Был даже призвзв за претить проведение пробега.

— Это очень рискованное мероприятие. Человек может умереть в условиях высокогорья, даже и не бегаая, — такое предупреждение получили 36 участников пробега в Гималаях, состоявшегося в прошлом году. Их всех подробно проинформировали о возможных последствиях бега.

Но они двинулись в путь, войдя в роль бесстрашных экспериментаторов. Конечно, на произвол судьбы их не оставили. Через каждые три мили бегунов встречали медицинские посты, где доктора пристально осматривали бегущих, чтобы остановить тех, кто окажется в состоянии стресса. В воздухе находился вертолет скорой помощи.

В составе группы были люди разных национальностей и возраста (от 25 до 61 года). Все они считались опытными мастерами длительных пробега в усложненных условиях, хотя даже сами организаторы накануне бега говорили о большой вероятности «потерь». Однако врачи несколько преувеличили опасность первого марафона в Гималаях. Ничего страшного не случилось. Правда, говорят, что финишировавшие первыми оказались предельно обессиленными. Это был инженер из Великобритании С. Дьютифилд (4:52.10), за ним через полторы минуты бег завершил непалец П. Магар, а третьим был англичанин П. Хелли-Смит — 5:00.08.

СОБАЧЕ-КОШАЧИЙ МАРАФОН

Наш журнал уже рассказывал, что в США практикуются состязания своеобразных «танDEMов» — хозяев-бегунов и их четвероногих друзей. Организаторы пошли даль-

ше. После того, как организованный ими марафон для собак увенчался успехом, американский спортивный менеджер Джимми Лесер решил провести такие же «соревнования» для кошек, для чего развернул мощную рекламу.

В ней он пояснял, что коты и кошки будут преодолевать дистанцию в 10 км по замкнутому кругу в Беллвуде (штат Калифорния). А «лидировать» их, стимулируя к более высоким достижениям, будет специально запущенная с форой белая мышь...

«БЕГ ДРУЖБЫ» — ПО ВЬЕТНАМУ

Ультрамарафонец Стэн Котрелл из США, на счету которого 130 тысяч миль (более 209 тысяч км), совершает пробег по Вьетнаму. «Надеюсь, этот «бег дружбы» поможет укрепить дружеские связи между народами наших двух стран. Ведь мои соотечественники натворили так много зла на вьетнамской земле в свое время», — говорит он. И одновременно отмечает доброту и благородство вьетнамцев.

ВИРЕН-МАРАФОНЕЦ

Знаменитому финскому бегуну на стайерские дистанции Лассе Вирену — единственному в мире, кому удалось выиграть на двух олимпийских играх в этом году исполнится 38 лет. Но ветеран не оставил спорт, мало того, он мечтает еще об одном олимпийском старте — в Сеуле. И выступить там собирается именно в марафоне. Первый шаг к своей цели финский бегун сделал: в Лос-Анджелесе (США) он стартовал в числе 16 тысяч участников марафона и занял 59-е место с результатом 2:27.31. — До Олимпиады есть время, — сказал тогда Вирен, — и я убежден, что смогу достичь за это время оптимальной формы.

ЧЕРЕЗ ЛА-МАНШ... ПЕШКОМ

Адвокат из Калифорнии Дэн Хоудс (США) пешком покорил... Ла-Манш. На каждой ноге у него было по ботинку — водной лыже длиной по 3,3 метра. На них-то «скороход» и преодолел морской пролив за 6 часов.

Теперь он намерен покорять таким образом — «пешком» и другие морские преграды.

ОТВАЖНЫЙ ВИНЬЕРОН

Если Тьерри будет так же отважен на Олимпиаде в Сеуле, каким он был в Нице, говорят друзья знаменитого французского прыгуна с шестом Тьерри Виньерона, «золото» — его. Находясь на сборах, он — один из команды — не побоялся броситься в воды Средиземного моря спасать человека.

ИСТОРИЯ БЕГУНА

Человек, влюбленный в бег, стал героем нового художественного фильма итальянских кинематографистов «Парень из Калабрии». В нем рассказывается о 13-летнем деревенском мальчишке, живущем на юге Италии. С упоением он бегаёт босиком по гористым маршрутам в окрестностях родной деревни. Мими мечтает стать таким же великим атлетом, как и его кумир — олимпийский чемпион Абебе Викила, чей марафонский бег по Риму он сумел увидеть по телевидению.

Этот фильм — волнующая история одинокого героя, противопоставившего себя косности и узости мышления окружающих его людей, которые требуют от него быть таким же, как они, и выбросить из головы беговую блажь.

Его жестоко наказывает учитель перед лицом всего класса, дома отец бьет Мими по ногам. Люди пытаются подавить в нем великую мечту. Непонимание, граничащее порой со злобой, окружает юного бегуна. Но он стоек, как истинный герой. Мими продолжает бегать по ночам...

Сейчас в разных странах уже появился целый ряд фильмов и книг, главными действующими лицами которых являются бегуны — от олимпийских чемпионов до рядовых любителей, подвергавших себя испытанию сверхтрудными пробегами. Сделанные с немалым мастерством, эти произведения быстро завоевывают большую популярность, получают премии, входят в списки бестселлеров.

«КОРОЛЕВА» УЛЫБАЕТСЯ

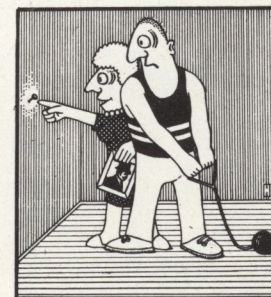
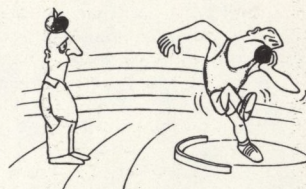


Рис. С. Нечаева



**БЕГ СЕГОДНЯ —
ЭТО НЕ ТОЛЬКО
СПОРТИВНОЕ
ЕДИНОБОРСТВО,
НО И СРЕДСТВО
ЕДИНЕНИЯ ЛЮДЕЙ
РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНЕНТОВ,
СРЕДСТВО
УКРЕПЛЕНИЯ
ДРУЖБЫ
МЕЖДУ НАРОДАМИ**

13-45

