

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

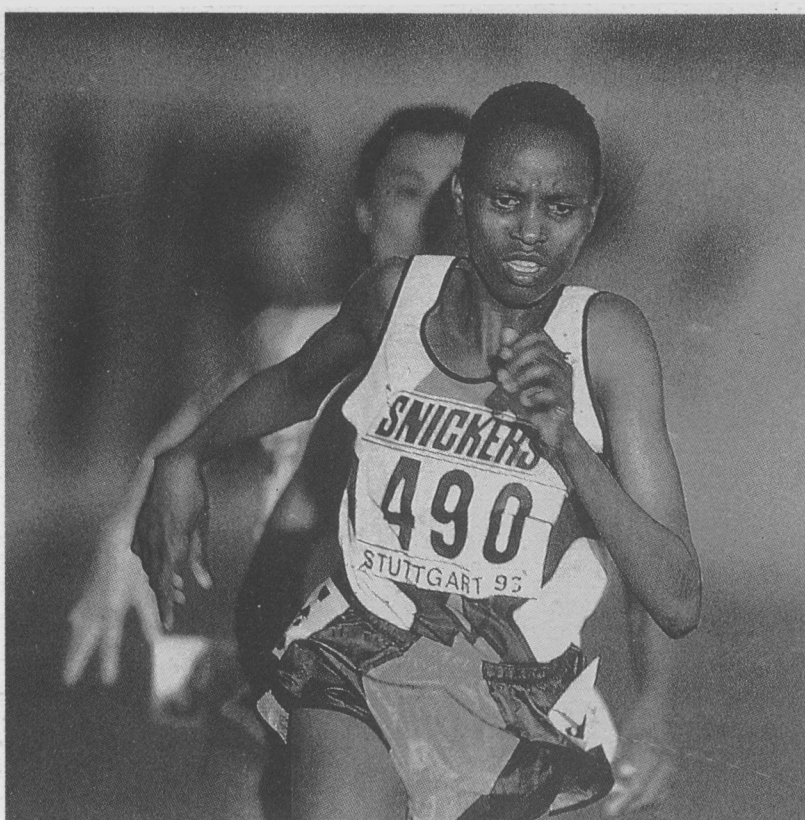
6

ЧЕМПИОН
ТРЕТЬЕГО
ПОКОЛЕНИЯ

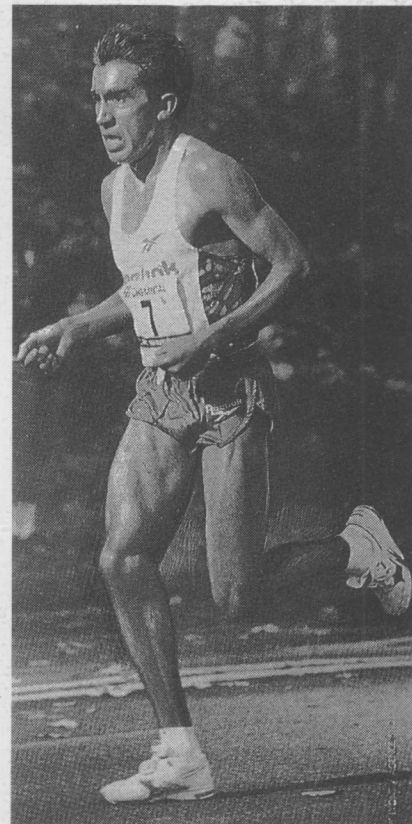
ПСИХОЛОГИЯ
И ТАКТИКА БЕГА

ОТКРОВЕНИЯ
ТРЕНЕРА МА

Знаменитый
Фредерик Карлтон («Карл») Льюис -
участник Игр доброй воли



● Сенсационным стало выступление на чемпионате мира в Штутгарте 15-летней кенийки Селины Барсосо. В беге на 10000 м она заняла третье место следом за китайками и установила мировой юниорский рекорд - 31.15,38, став самой юной рекордсменкой мира в истории легкой атлетики. Кроме того, еще ни одна спортсменка в таком возрасте не завоевывала легкоатлетическую медаль на олимпиадах и мировых чемпионатах. Поражает и то, что Селина, казалось бы, совершенно не искушенная в тонкостях борьбы с именитыми соперницами, бежала так, словно для нее это было вполне привычным делом. Похоже, кенийские бегуны являются единственными, кто сможет в ближайшее время оказать реальную конкуренцию «китайскому экспресу».



Селина БАРСОСИО Трине ХАТТЕРСТАД Артуро БАРРИОС

● Норвежская копьеметательница Трине Хаттерстад остается в числе главных претенденток на победу на чемпионате Европы в Хельсинки. Вспомним, что в Штутгарте в первой же попытке она метнула снаряд на победные 69,18 и выиграла более чем три метра у серебряной медалистки из Германии Карен Форкель, одной из самых опытных копьеметательниц мира (ее дебют состоялся еще в 1982 г. на юниорском первенстве Европы). Трине трижды - на Олимпиадах 1984 и 1988 г. и на первенстве мира в 1991 г. занимала пятые места, в 1989 г. при прохождении допингконтроля на Кубке Европы она была дисквалифицирована на два года, однако была досрочно восстановлена и, более того, добилась от своей федерации компенсации за нанесенный ей финансовый ущерб. Спортсменке были выплачены 50 тысяч долларов. Кроме метания копья Трине неплохо играет и в ручной мяч.



● Экс-рекордсмен мира в беге на 10 000 м Артуро Барриос все еще владеет мировыми рекордами в беге на 20 000 м (56.55,6) и часовом беге по дорожке стадиона (13,11 мили). 29-летнего Барриоса прозвали метрономом за его равномерный, ничем не нарушаемый ритм бега. Но Артуро простился с надеждами еще раз отличиться в стайерском беге. Сейчас он сосредоточил внимание на подготовке в марафоне. Его мечта - одержать победу в этом виде на Олимпиаде в Атланте. Свой недельный тренировочный километраж Барриос довел до 110 миль. 18 апреля в Бостоне он улучшил личное достижение на 4 мин, доведя его до 2:08.28. Некоторые специалисты полагают, что ему под силу преодолеть марафонскую дистанцию за 2:05.

ВРЕМЯ ВЫБОРА

Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Учредитель:
Всероссийская
Федерация легкой атлетики
Издается с 1955 года
№ 6 (469) июнь 1994

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

СОДЕРЖАНИЕ стр.

Разумовский Е. А завтра?	2
«Эстафета»	4
Волошина Л. Чемпион третьего поколения	8
Полунин А. Женщины бегут	11
Щенников Б. Почему упала Гейл Диверс?	14
Мукина С. Диалектика классификаций	16
Хинчук-Михайлова Г. Страницы летописи	18
Бег и здоровье. Ветераны	21
Иванов Н. Организатор «революции»	28
Африканец из Америки	30

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Главный редактор **Е.Б.ЧЕН**
В.В.БАЛАХНИЧЕВ,
В.Б.ЗЕЛИЧЕНОК, И.А.ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Р.В.ОРЛОВ, Л.С.ХОМЕНКОВ,
В.В.УСАЧЕВ, А.К.ШЕДЧЕНКО
(заместитель главного редактора)
Редакторы отделов:
Л.В.Волошина, Н.Д.Иванов,
С.А.Тихонов
Фото **Р.Максимова**
Оформление **Л.Чельцовой**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва,
Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 928-96-72,
отделов 923-04-57
Подписано к печати 24/V-1994 г.
Формат 84x108/16
Заказ 27/1 Тираж 6000 экз.
Ордена Трудового Красного Знамени
Чеховский полиграфический комбинат
142300, г.Чехов Московской области

Время течет незаметно, но быстро и, как стало известно от президиума ВФЛА, в сентябре подойдет срок очередной конференции легкоатлетической федерации России. Главным вопросом на ней станет избрание президента нашей, одной из крупнейших в стране общественных спортивных организаций.

В былые годы об этом можно было бы и не говорить, поскольку пост президента (или председателя) любой федерации был чисто представительским, если вообще не декоративным. Все дела, касающиеся того или иного вида спорта, решались начальством соответствующего управления или отдела Госкомспорта, а то и самим руководством спортивного министерства.

Сейчас не то. Кануло в прошлое сильное спортивное ведомство, и федерации, предоставленные самим себе, решают (одни лучше, другие - хуже) вопросы своего существования и жизнедеятельности. Теперь отчетно-выборная конференция и, в частности, выбор руководителя - центральное событие в жизни любой федерации. От того человека, которого изберут ее президентом, зависит очень многое: связь с международной федерацией, взаимоотношения со спортивными организациями страны - с НОКом, Координационным советом по физической культуре и спорту, Комитетом РФ по физической культуре (существующим сегодня - 20 мая - только на бумаге без подписи), с Национальным фондом спорта, с региональными федерациями, наконец, с зарубежными и отечественными фирмами-спонсорами, что в значительной степени определяет материальное (а это главное!) положение федерации.

Именно эти обстоятельства и явились главной причиной того, что в некоторых спортивных федерациях борьба за власть ведется с применением жестких приемов, а кое-где (хоккей, шахматы) привела даже к созданию параллельных структур, к двоевластию, к обнародованию скандальных фактов и разоблачений и, в итоге, к обращению в судебные инстанции. Нас от всего этого, как говорится, Бог миловал. После распада СССР Всесоюзная легкоатлетическая федерация, которую тогда возглавлял Игорь Тер-Ованесян, самораспустилась, и единственным полноправным представителем российской легкой атлетики стала ВФЛА (Всероссийская федерация легкой атлетики), президентом которой еще в 1990 г. на четыре года был избран Валентин Балахничев. И нет никаких сомнений в том, что именно он будет основным претендентом на должность президента ВФЛА на новый 4-летний срок.

Есть ли у него соперники?

В различных кругах легкоатлетической общественности, соглашаясь с приоритетом кандидатуры В.Балахничева, тем не менее высказывались о наличии еще двух вариантов. Первый — И.Тер-Ованесян, занимая в последнее время пост заместителя председателя Комитета РФ по физической культуре, вполне может выдвинуть свою кандидатуру на пост президента ВФЛА, опираясь на поддержку той части тренерского корпуса и спортсменов, вместе с которыми в его бытность президентом ФЛА СССР были достигнуты весомые успехи на Олимпийских играх 1988 и 1992 гг. и на чемпионате мира в Токио 1991 г., и на свой авторитет в ИААФ, членом Совета которой он является.

Второй - своего кандидата может выдвинуть одна из вышеперечисленных организаций, играющих заметную роль в современном российском спорте.

Что касается первого варианта, то его опроверг сам И.Тер-Ованесян, твердо заявив, что не собирается выставлять свою кандидатуру на выборах президента...

Второй же вариант, хотя в принципе и возможен, но маловероятен. Хотя бы потому, что любой человек, мало-мальски находящийся в курсе легкоатлетических дел, имеет возможность трезво оценить ситуацию. Деятельность Валентина Балахничева на посту президента ВФЛА безусловно весьма плодотворна. И дело даже не в тех весомых успехах, которых в 1993-1994 гг. достигли россияне на международной арене. Нельзя не отметить ту поистине виртуозную изворотливость, которую проявил нынешний президент в решении вопросов финансового обеспечения работы федерации: по самым скромным подсчетам затраты ВФЛА в 1993 г. на различные мероприятия, связанные с организационной, тренировочной и соревновательной деятельностью составили около миллиарда рублей! И в первом полугодии 1994 г. при росте цен практически на все, не был сорван ни один сбор, ни одно мероприятие или соревнование, ни один выезд за рубеж. Это ли недостаточно весомые козыри в предвыборной борьбе?!

Евгений ЧЕН,
главный редактор

А ЗАВТРА?

Проблемы российской легкой атлетики

В № 11 и 12 журнала за 1993 г. были опубликованы обзорные статьи «Российская легкая атлетика: вчера, сегодня. А завтра?» Вполне естественно, что для нас сейчас наибольший интерес представляет раздел «А завтра?» Как будет развиваться российская легкая атлетика? Какие первоочередные задачи необходимо решить, чтобы в некоторых видах ликвидировать наше отставание от мировой легкой атлетики, а в других — развить и умножить достижения российских легкоатлетов?

Правда, сейчас на пути поддержания и продолжения «победных традиций» российской легкой атлетики проблем стало больше, чем было. И поэтому «завтра» прорисовывается в довольно туманных очертаниях.

Известно, например, что в Российской Федерации в последнее время прослеживается стойкая тенденция сокращения числа спортивных школ и, что весьма тревожно, регулярно занимающихся в них легкой атлетикой. Только в системе профсоюзных не стало более 250 таких школ. Закрылось значительное число спортшкол и отделений легкой атлетики в ДФСО «Динамо». Лишь мизерная часть (менее 0,01%) учащихся ПТУ и техникумов (а их в стране около 2 млн) систематически занимается легкой атлетикой в обществе «Юность России» (бывшие «Трудовые резервы»).

Вместе с этим в последние годы «тренерское поприще» покинула некоторая часть специалистов различного ранга — от начинающих тренеров-преподавателей до маститых, заслуженных тренеров, которые практически больше не вернутся к своей профессиональной деятельности.

Эти организационные «перестроечные» процессы соответствующим образом отразились и на методических аспектах подготовки квалифицированных легкоатлетов и ближайшего резерва. Если подготовка сильнейших спортсменов и раньше часто строилась на довольно «примитивном принципе» освоения возрастающих тренировочных нагрузок («из года в год, из месяца в месяц»), то в настоящее время эти процессы продолжают и даже научно обосновываются (см. «Легкую атлетику» № 12, 1993 г.). Складывается ситуация, когда увеличение тренировочных нагрузок практически никак и никем не контролируется и тренировочный процесс становится неуправляемым. При этом совершенно игнорируется основополагающий принцип подготовки квалифицированных спортсменов — «обеспечение прогнозируемого результата», о чем свидетельствует анализ учебно-тренировочного процесса легкоатлетов высшей квалификации и ближайшего резерва. В последние годы усилились основные недостатки деятельности тренеров и стали более заметны их методические просчеты, выразившиеся (в общих чертах) в том, что;

— тренеры очень часто планируют объемы тренировочных средств, вместо того, чтобы определить «что» прежде всего необходимо развивать (какие физические качества, технико-тактические параметры, функции и т.д.) и именно под это подбирать соответствующие средства и методы, способы спортивной тренировки (здесь следует еще раз подчеркнуть, что спортивная тренировка — это не освоение каких-то планов и программ подготовки, не применение «модных» тренировочных средств и методов, не валовый набор километров, тонн, не «пролитие ведер пота» и т.д. Тренировка — это развитие органов, функций, систем организма, способных обеспечить наивысшую работоспособность спортсмена в нужное время, т.е. на кульминационных соревнованиях);

— очень часто совершенно не учитываются временные периоды развития спортивной формы, отдельных физических качеств и двигательных способностей, их последовательность и периодичность;

— при недостаточной базовой подготовке тренирующимся легкоатлетам часто предлагаются высокоинтенсивные, узкоспециализированные тренировочные упражнения, средства и методы, доля которых в некоторых случаях значительно превышает необходимую. А это, как известно, ведет к форсированной подготовке, искажениям динамики спортивной формы и, как следствие, нестабильным спортивным результатам.

К сожалению надо отметить, что в реальной спортивной практике искажений тренировочного процесса, подобных этим, на самом деле значительно больше. Они имеют свои основания организационного, научно-методического, психологического, мировоззренческого, образовательного и другого характера. Не все аспекты современной теории и методики спортивной тренировки, как говорится, дошли до тренера, некоторые особенности ее не поняты или не приняты ими, часто даже самые рациональные методические положения не везде и не всегда могут быть реализованы в реальной спортивной практике в силу каких-то «местных» условий...

Но в целом современные теория и методика спортивной подготовки в настоящее время располагает достаточно эффективными способами тренировки

для воспитания квалифицированных атлетов — об этом и будет идти речь ниже.

Практически всем специалистам, занимающимся подготовкой легкоатлетов различных квалификаций, приходится решать три группы вопросов.

Прежде всего, это вопросы выявления «ведущих» факторов, качеств, характеристик, которые в наибольшей мере определяют достижение высших спортивных результатов («спортивную результативность» легкоатлетов). Именно категория «что» (что развивать, до какого уровня и каких пределов) должна быть принята в качестве основополагающего принципа спортивной тренировки легкоатлетов (и вообще подготовки спортсменов). По подобным случаям Норберт Винер, основатель современной кибернетики, говорил, что «...есть одно более важное умение, чем знать «как», — это умение знать «что».

Вторую группу составляют вопросы, связанные с определением круга наиболее эффективных средств и методов, наилучшим образом развивающих эти «ведущие» факторы.

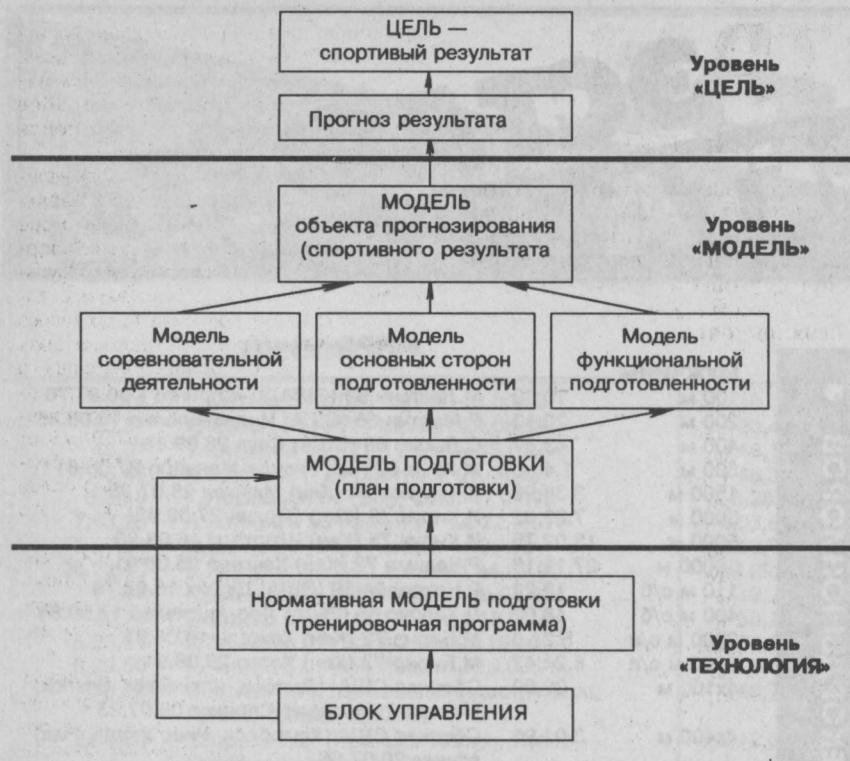
В третью группу включены вопросы, связанные с распределением эффективных средств и методов развития физических качеств и двигательных способностей по различным этапам и периодам подготовки, т.е. все вопросы планирования и периодизации спортивной тренировки в годичном и многолетнем циклах.

Эти три группы вопросов и составляя методическую основу спортивной деятельности легкоатлетов и тренеров.

Правда, существует еще и четвертая группа вопросов. Это так называемые внутренировочные, нетрадиционные средства — сюда относятся специальные меры восстановления и повышения работоспособности спортсменов, психологические воздействия, фармакологические средства и диета, использование условий среднегорья и высокогорья, различных тренажеров, технических приспособлений и другие средства и способы. Но современная практика тренировки легкоатлетов различной квалификации показывает, что часто вопросы этой группы становятся чуть ли не главенствующими в их подготовке, отодвигая на второй план проблемы методического обеспечения. Но все же увлечение этими аспектами подготовки (а они часто чрезмерны) не могут (и не должны!) снижать, а тем более исключать ведущей роли методической работы, научно-методического обеспечения подготовки квалифицированных легкоатлетов.

В этом контексте речь идет о «теории оптимального функционирования систем подготовки спортсменов, когда практически все стороны спортивной тренировки (все группы вопросов, показанные выше) включены в «единый функциональный механизм».

Феномен системы подготовки квалифицированных легкоатлетов заключается в том, что у спортсменов необходимо не только развивать физические качест-



Функциональная схема системы подготовки квалифицированных спортсменов

ва, усовершенствовать технико-тактические показатели, сформировать медико-биологические и психологические предпосылки высокой работоспособности, но и продемонстрировать наивысший уровень этой работоспособности в нужное время. Иными словами, необходимо не просто стать здоровым (в физическом смысле) атлетом, не только развить силу, быстроту, выносливость и другие физические качества и двигательные способности, но и проявить их в оптимальном сочетании в экстремальных условиях, каковыми являются главные соревнования.

В этой связи в общей системе подготовки спортсменов особая роль отводится управлению спортивной тренировкой.

На рисунке показана функциональная схема системы подготовки спортсменов, представляющая «...совокупность функциональных компонентов, взаимодействующих между собой во имя достижения поставленной цели». Целью здесь является спортивный результат, а вся функциональная схема отображает «целенаправленную деятельность, «активность» системы подготовки спортсменов. Здесь каждый компонент, каждая часть системы, представленной на трех уровнях — «цель — модель деятельности — технология (суть методики)», выполняет специфические функции, направленные на совершенствование и развитие системы подготовки спортсменов, на достижение конечной («системной») цели.

Описание подготовки квалифицированных легкоатлетов в терминах теории оптимального функционирования системы выдвигает в качестве главного основополагающего принципа подчиненность всех видов деятельности верхнему уровню — цели спортивной подготовки. При этом четко реализуется новый методологический подход в подготовке спортсменов, основанный на «опережающем отражении действительности» (П.К.Анохин). Последнее являет собой «цель деятельности» — прогнозируемый спортивный результат и его составляющие, выраженные через модельные характеристики соревновательной деятельности и основных сторон подготовленности.

Такая «управленческая» специфика подготовки квалифицированных легкоатлетов интегрирует в единый цикл различные многоплановые уровни и компоненты спортивной деятельности, имеющие прямое отношение к конечной цели — достижению высшего спортивного результата. Задача заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность и единство всех процессов спортивной подготовки — а) прогнозирования спортивного результата; б) моделирования объекта прогнозирования (то есть определение путей достижения этого результата); в) разработки плана и нормативной модели (программы) подготовки и г) собственно управления (коррекции тренировочного процесса). Согласно схеме, показанной на рисунке, функционирование системы подготовки квалифицированных спор-

тсменов осуществляется в следующем порядке.

Уровень «Цель». Включает два ведущих компонента.

1. Конечный спортивный результат, достижение которого планируется на данный момент времени.

2. Компоненты соревновательной деятельности (с учетом специфики вида легкой атлетики).

Уровень «Модель». Отражает совокупную модель объекта прогнозирования и его компонентов, идентифицированных с модельными характеристиками — составляющими спортивного результата (достижения), а именно: модели соревновательной деятельности, основных сторон подготовленности и функциональных возможностей спортсменов.

В этом разделе осуществляется также построение «модели подготовки», являющейся планом подготовки на периоды олимпийского цикла, годового цикла, отдельного периода, этапа и т.д. (макро-, мезо- и микроциклы). Эта модель предопределяет проработку путей, средств и методов формирования необходимого уровня подготовленности спортсменов и системы мероприятий по практической реализации наиболее существенных сторон плана подготовки (в хронологическом порядке).

Уровень «Технология». Освещаются вопросы практической реализации плана подготовки. Включает нормативную модель, которая идентифицируется с тренировочными программами, детально разработанными на определенный временной период (этапы и микроциклы подготовки) с учетом специфики вида и индивидуальных особенностей каждого квалифицированного спортсмена.

При разработке нормативных моделей подготовки (тренировочных программ) предполагается, что имеется перечень конечных целей, сформированных директивной моделью подготовки (планом подготовки) и которые должны быть достигнуты к определенному (заданному) сроку; это так называемые модельные характеристики основных сторон подготовленности квалифицированных спортсменов. Основным способом получения (и разработки) адекватных содержания и структуры модельных характеристик, выраженных в «конечных величинах» подготовленности, является анализ соревновательной деятельности. Этим самым постулируется основополагающая связь соревновательной деятельности и основных сторон подготовленности квалифицированных спортсменов (т.е. соревновательная деятельность является системообразующим комплексом специальной подготовленности легкоатлетов).

Таким образом, современная тренировка квалифицированных легкоатлетов прежде всего ориентируется на достижение параметров (характеристик, компонентов, составляющих) подготовленности, соответствующих основным характеристикам предстоящей соревновательной деятельности.

Евгений РАЗУМОВСКИЙ,
доктор педагогических наук

ЭСТАФЕТА ЭСТАФЕТА

▶ АВТОГРАФ ДЛЯ ТЕБЯ



Keep things going well
remember to enjoy Track & field
Keep Smiling

КОЛИН ДЖЕКСОН

Трудно подобрать слова, чтобы описать, что творилось в зале Берси на чемпионате Европы, когда выходили французы. И все же популярность одного атлета превосходила все патриотические чувства. Достаточно диктору было назвать имя Колина Джексона - сильнейшего барьериста планеты. Корреспонденты, фотографы, болельщики ходили за любимцем по пятам.

И Колин оправдал надежды зрителей: ему не было равных не только на своей коронной 60-метровой барьерной дистанции, но и на гладкой, где он успешно заменил партнера по тренировкам олимпийского чемпиона Линфорда Кристи.

Но даже для такого талантливого бегуна путь к вершине оказался нелегким. Еще в юниорском возрасте Колин поднялся на высшую ступень пьедестала почета на чемпионате мира среди юниоров, а результат мирового класса (13,11) показал в 1987 г. Но до 1993 г. он ни разу не смог выиграть крупных чемпионатов, кроме европейских. Особенно обидным для него оказался олимпийский финал Барселоны, где из-за травмы он финишировал лишь седьмым. Но как настоящий спортсмен Колин ответил неудачам суперсезоном 1993 г. Наконец-то у него золото чемпионата мира да еще с мировым рекордом (12,91) и потрясающая стабильность: трижды он показывал результаты быстрее 13 с, 13 раз - из 13,20 (доведа до 41 раза за всю карьеру).

Судя же по блестящим зимним выступлениям (кроме побед в Париже у него в активе еще и зимний рекорд на 60 м с/б - 7,30), Колин готов к новым подвигам и летом. А читателям «Эстафеты» он написал: «Пусть все будет хорошо. Не забывайте восхищаться легкой атлетикой. Улыбайтесь».

• РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ • РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ • РЕКОРДЫ ЮНИОРОВ •

МИРА

МУЖЧИНЫ

100 м	10,09	М.Лэттени 59 (США) К.-Спрингс	30.07.78	
200 м	20,13	Р.Мартин 66 (США) Индианаполис	16.06.85	
400 м	43,87	С.Льюис 69 (США) Сеул	28.09.88	
800 м	1.44,3	Ж.Круж 63 (Бр) Рио-де-Жанейро	27.06.81	
1500 м	3.34,92	Ч.Черуйот 64 (Кен) Мюнхен	26.07.83	
3000 м	7.39,82	И.Кируи 75 (Кен) Берлин	27.08.93	
5000 м	13.02,75	И.Кируи 75 (Кен) Штутгарт	16.08.93	
10000 м	27.11,18	Р.Челимо 72 (Кен) Хенгело	25.06.91	
110 м с/б	13,23	Р.Нехемайа 59 (США) Цюрих	16.08.78	
400 м с/б	48,02	Д.Харрис 65 (США) Лос-Анджелес	17.06.84	
2000 м с/п	5.21,0	М.Бирир 72 (Кен) Хехтель	10.08.91	
3000 м с/п	8.24,47	М.Бирир 72 (Кен) Хетсо	29.06.91	
4x100 м	39,00	Сборная США (Джесси, Фрэнклин, Блэк, Митчелл) Колорадо-Спрингс	08.07.83	
4x400 м	3.01,90	Сборная США (Кемпбелл, Риш, Уэддл, Рид) Афины	20.07.86	
Ходьба 10 км	38.54,75	Р.Ковальски 62 (ГДР) Котбус	24.06.81	
Высота	2,37	Д.Топич 71 (Юг) Пловдив	12.08.90 и С.Смит 73 (Вбр) Сеул	20.09.92
Шест	5,80	М.Тарасов 70 (СССР) Брянск	14.07.89	
Длина	8,34	Р.Уильямс 53 (США) Мюнхен	08.09.72	
Тройной	17,50	Ф.Май 66 (ГДР) Эрфурт	23.06.85	
Ядро	20,38	Т.Олбриттон 55 (США) Уолнат	27.04.74	
Диск	63,64	В.Хартман 59 (ФРГ) Страсбург	25.06.78	
Молот	78,14	Р.Штойж 59 (ГДР) Лейпциг	30.06.78	
Копье	80,94	А.Парвайянен 74 (Финл) Ювяскюля	05.07.92	
Десятиборье	8397	Т.Фосс 63 (ГДР) Эрфурт	07.07.82 (10,76-7,66-14,41-2,09-48,37-14,37-41,76-4,80-62,90-4,34,04)	

ЖЕНЩИНЫ

100 м	10,89	К.Краббе 69 (ГДР) Берлин	20.07.88
200 м	22,19	Н.Бочина 62 (СССР) Москва	30.07.80
400 м	49,42	Г.Бройер 72 (Герм) Токио	27.08.91
800 м	1.57,63	М.Мутола 72 (Мзмб) Токио	26.08.91
1500 м	4.04,39	З.Бадд 66 (Вбр) Квомбран	28.05.84
3000 м	8.36,45	Ма Ниннин 75 (КНР) Цзинань	06.06.93
10000 м	31.41,09	Л.Черомей 77 (Кен) Порт-Луи	30.06.92
100 м с/б	12,84	А.Лопес 69 (Куба) Загреб	16.07.87
400 м с/б	55,20	Л.Макси 67 (США) Сан-Хосе	09.06.84
4x100 м	43,48	Сборная ГДР (Бройер, Краббе, Литц, Хенке) Садбери	31.07.88
4x400 м	3.28,39	Сборная ГДР (Дерр, Фаберт, Вельк, Бройер) Садбери	31.07.88
Ходьба 5 км	20.37,7	Ц.Бинци 71 (КНР) Хефей	03.03.90
Высота	2,01	Х.Бальк 70 (ГДР) Карл-Маркс-Штадт	18.06.89
Длина	6,98	Х.Дауге (Дрехслер) 64 (ГДР) Потсдам	18.08.82
Тройной	13,86	Е.Лысак (Рос) Сан-Себастьян	01.08.93
Ядро	20,54	А.Кумбернус 70 (ГДР) Ориматтила	01.07.89
Диск	74,40	И.Вилудда 69 (ГДР) Берлин	13.09.88
Копье	71,88	А.Тодорова 63 (Болг) Загреб	15.08.81
Семиборье	6465	С.Тиле 65 (ГДР) Швехат	28.08.83 (13,49-1,90-14,63-24,07-6,65-36,22-2,18,36)

Ежемесячный выпуск журнала
"Легкая атлетика"
для юных легкоатлетов и о них

ЭСТАФЕТА

ЕВРОПЫ

РОССИИ

10,14	С.Маттес 69 (ГДР) Берлин 13.09.88
20,37	Ю.Эверс 65 (ФРГ) Швехат 28.08.83
45,01	Т.Шенлебе 65 (ГДР) Берлин 15.07.84
1.45,45	А.Буссе 59 (ГДР) Острава 07.06.78
3.36,6	Г.Уильямсон 60 (Вбр) Осло 17.07.79
7.43,20	А.Паунонен 58 (Финл) Кельн 22.06.77
13.27,04	С.Биннс 60 (Вбр) Лондон 14.09.79
28.22,48	К.Леупрект 71 (Ит) Кобленц 04.09.90
13,44	К.Джексон 67 (Вбр) Афины 19.07.86
48,74	В.Будько 65 (СССР) Москва 18.08.84
5.25,01	А.Циминос 61 (Гр) Афины 02.10.80
8.29,50	Р.Пениц 57 (ГДР) Варшава 19.08.76
39,25	Сборная ФРГ (Добеляйт, Кламет, Эверс, Любке) Швехат 28.08.83
3.04,58	Сборная ГДР (Пройше, Трилус, Лопер, Карловиц) Утрехт 23.08.81
38.54,75	Р.Ковальски 62 (ГДР) Котбус 24.06.81
2,37	Д.Топич 71 (Юг) Пловдив 12.08.90
	С.Смит 73 (Вбр) Сеул 20.09.92
5,80	М.Тарасов 70 (СССР) Брянск 14.07.89
8,24	В.Очкань 68 (СССР) Ленинград 21.06.87
17,50	Ф.Май 66 (ГДР) Эрфурт 23.06.85
20,20	У.Бейер 55 (ГДР) Лейпциг 06.07.74
63,64	В.Хартман 59 (ФРГ) Страсбург 25.06.78
78,14	Р.Штойк 59 (ГДР) Лейпциг 30.06.78
80,94	А.Парвиайнен 74 (Финл) Ювясколя 05.07.92
8397	Т.Фосс 63 (ГДР) Эрфурт 07.07.82 (10,76-7,66-14,41-2,09-48,37-14,37-41,76-4,80-62,90-4.34,04)
10,89	К.Краббе 69 (ГДР) Берлин 20.07.88
22,19	Н.Бочина 62 (СССР) Москва 30.07.80
49,42	Г.Бройер 72 (Герм) Токио 27.08.91
1.59,17	Б.Брунс 70 (ГДР) Берлин 20.07.88
4.04,39	З.Бадд 66 (Вбр) Квомбран 28.05.84
8.40,22	З.Бадд 66 (Вбр) Лондон 06.06.84
32.25,74	О.Назаркина 70 (СССР) Вараждин 25.08.89
13,10	М.Эванж-Эпе 67 (Фр) Котбус 23.08.85 и Х.Тиллак (ГДР) Афины 18.07.86
55,62	Р.Димитрова 66 (Болг) София 20.05.84
43,48	Сборная ГДР (Бройер, Краббе, Литц, Хенке) Садбери 31.07.88
3.28,39	Сборная ГДР (Дерр, Фаберт, Вельк, Бройер) Садбери 31.07.88
21.01,80	С.Фейтор 75 (Порт) Берген 08.05.93
2,01	Х.Бальк 70 (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 18.06.89
6,98	Х.Дауте (Дрехслер) 64 (ГДР) Потсдам 18.08.82
13,86	Е.Лысак (Рос) Сан-Себастьян 01.08.93
20,54	А.Кумбернус 70 (ГДР) Ориматтила 01.07.89
74,40	И.Вилудда 69 (ГДР) Берлин 13.09.88
71,88	А.Тодорова 63 (Болг) Загреб 15.08.81
6465	С.Тиле 65 (ГДР) Швехат 28.08.83 (13,49-1,90-14,63-24,07-6,65-36,22-2.18,36)

10,30	А.Горемыкин 71 (Клнг, Д) Москва 14.06.90
20,47	А.Горемыкин 71 (Клнг, Д) Пловдив 11.08.90
46,15	Д.Головастов 71 (М, СА) Сплит 28.08.90
1.46,37	И.Лоторев 64 (М, СА) Москва 20.06.83
3.38,3	И.Лоторев 64 (М, СА) Краснодар 07.08.83
8.03,63	С.Афанасьев 64 (М.о., У) Швехат 28.08.83
13.53,73	В.Кашаев 74 (Уфа, П) Москва 12.06.93
29.29,0	С.Киселев 61 (Мгн,Т) Каунас 18.07.80
13,75	М.Эдель 69 (М, СА) Брянск 23.06.88
50,22	А.Беликов 72 (Ств, ТР) Пловдив 10.08.90
5.34,86	В.Кошелев 68 (Св,ВС) Афины 20.07.86
8.38,5	В.Грязнов 61 (Чл, СА) Донецк 07.09.80
40,77	Сборная России (Родченко, Николаев, Коньков, Демин) Сан-Себастьян 01.08.93
3.12,03	Сборная России Свердловск 08.07.90
39.55,52	И.Марков 72 (Асб, ТР) Пловдив 10.08.90
2,27	С.Клюгин 74 (Кнш, П) Салоники 09.08.91
5,80	М.Тарасов 70 (Яр, СА) Брянск 14.07.89
8,06	В.Бобылев 66 (Врж, Т) Рязань 07.09.85
16,97	И.Парыгин 67 (Абк, Б) Афины 20.07.86
19,51	В.Белый 64 (М, ТР) Ленинград 26.07.83
60,34	Д.Шевченко 68 (Кр, Д) Минск 26.06.87
75,52	С.Кирмасов 70 (Св, Д) Харьков 04.06.89
80,26	В.Овчинников 70 (Влг, ТР) Сеул 24.09.88
7827	И.Марьин 65 (М, ВС) Фрунзе 09.09.84 (11,30-7,25-13,55-2,04-50,65-15,21-43,70-4,70-62,92-4.42,05)
11,22	Н.Бочина 62 (Л, Д) Москва 04.07.80
22,19	Н.Бочина 62 (Л, Д) Москва 30.07.80
51,48	О.Песнопевцева 68 (М, СА) Ташкент 17.09.86
2.00,04	В.Фурлетова 66 (Ю-С, У) Сочи 09.06.84
4.09,19	Т.Петрова 64 (М, С) Ленинград 19.07.82
8.56,03	Е.Мальхина 63 (Влг, Т) Котбус 25.06.81
32.25,74	О.Назаркина 70 (Дмг, П) Вараждин 29.08.89
13,21	Ю.Филипова 70 (М, П) Брянск 06.07.88
56,70	А.Чуприна 70 (М, П) Вараждин 27.08.89
44,58	Сборная СССР (Россия) (Косякова, Ковалева, Чебыкина, Привалова) Афины 20.07.86
3.32,35	Сборная СССР (Россия) (Лукашевич, Хрипанкова, Чебыкина, Песнопевцева) Афины 20.07.86
21.30,92	О.Счастливая 71 (М, П) Бирмингем 07.08.87
1,98	Е.Елесина 70 (Чл, П) 13.08.88
6,88	Н.Шевченко 66 (Кмрв, П) Сочи 26.05.84
13,86	Е.Лысак (Бри, Д) Сан-Себастьян 01.08.93
18,35	С.Кривелева 69 (М.о., П) Брянск 06.07.88
61,44	Н.Коптох 72 (Н-Н, П) Пловдив 12.08.90
60,00	Е.Медведева 65 (М, Т) Киев 30.08.83
6276	Л.Никитина 65 (М, С) Киев 22.06.84 (13,87-1,86-14,04-25,26-6,31-48,62-2.22,76)

ЭСТАФЕТА ЭСТАФЕТА

▶ СОРЕВНОВАНИЯ
ДЛЯ ТЕБЯ

ЕВРОПЕЙСКАЯ АРЕНА ДЛЯ ЮНИОРОВ

Соревнования Кубка европейских чемпионов для юниорских клубных команд начались с того, что в 1979 г. в них приняли участие всего шесть команд из стран - членов Европейского сообщества. В 1984 г. приглашения были посланы уже в 32 страны. От организаторов требовалось все больше сил и времени, чтобы вывести эти незаметные соревнования второго разряда на истинно европейский уровень. Это было куда сложнее, чем организовать чемпионаты мира, здесь требовались настоящие энтузиасты.

Постепенно стала расширяться география этих необычных состязаний. В разных странах находилось все больше клубов, готовых принять очередной Кубок. В 1986 г. стартеры прошли в Лондоне под эгидой местного клуба «Шафтсбюри Барнет Харриес», в 1987 г. - в Амстердаме. А в 1991 г. 22 клуба были приглашены состязаться на олимпийском стадионе в Афинах. Соревнования проводил афинский клуб «Пангеллиниос Афины». Кубок был замечен, о нем заговорили в коридорах легкоатлетической власти, и Европейская легкоатлетическая ассоциация включила состязания в свой официальный календарь. С 1992 г. решено проводить Кубок уже по двум группам для юношей - А и Б.

В прошлом году соревнования группы А для девушек прошли в словенском городе Целья, юноши состязались в бельгийском Цвиндрехте, где

победу одержала команда из Москвы.

Идеей инициаторов Кубка стало распространение своих стартов на всю Европу, включая и ее восточную часть. И вот в этом году в Варшаве встретятся по восемь клубных команд, впервые объединятся мужские и женские состязания.

Кубок европейских чемпионов среди юниорских клубов — отличная школа для будущих лидеров взрослых команд. Вспомним, что Андрей Логинов, победитель зимнего чемпионата Европы в беге на 800 м, завоевал в свое время золотую медаль на дистанции 1500 м на афинском кубке в 1991 г.

В программе соревнований среди девушек - бег на 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 м, 100 и 400 м с/б, прыжки в высоту, длину и тройным, толкание ядра (4 кг), метание диска (1 кг), копья (600 г), эстафеты 4x100 и 4x400 м. Среди юношей - бег на 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 м, 110 и 400 м с/б, 2000 м с/п, прыжки в длину, высоту, тройным и шестом, толкание ядра (7,257 кг), метание диска (2 кг), копья (800 г), молота (7,257 кг), эстафеты 4x100 и 4x400 м.

Каждый клуб представляет одного участника в виде. Один атлет может соревноваться максимум в трех видах, один из которых должен быть эстафетой. Поскольку соревнования командные, то на них ведется подсчет очков - 9 за 1-е место, далее - 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Клубу-победителю вручается главный приз состязаний.

Клуб, организующий очередной Кубок обеспечивает проживание в течение двух дней 23-25 членов команд от каждого клуба, их питание и доставку к местам соревнований и проживания.

Клубы-участники получают кубки, отличающиеся лишь размером - в зависимости от занятого места. На церемонии награждения первым трем атлетам в каждом виде вручаются медали.

На Кубке проводится допингконтроль в полном соответствии с правилами ИААФ и ЕАА.

В этом году 24 сентября в Варшаве будут состязаться два клуба из России - московский городской спортклуб и «Орленок» из Санкт-Петербурга. В ближайшем будущем, возможно, такие соревнования пройдут и в России.

Рекорды Кубка европейских чемпионов среди юниорских клубов

Юниоры. 100 м: А.Порхомавский (Москва) 10,53; 200 м: А.Порхомавский 21,26; 400 м: П.Браун (Бирмингем) 47,64; 800 м: Ф.Вондафрес (Белград) 1,52,24; 1500 м: А.Логинов (Москва) 3,49,72; 3000 м: Б.Далибор (Хаак) 8,25,86; 110 м с/б: С.Бакеридж (Бирмингем) 14,32; 400 м с/б: М.Доллендорф (Льеж) 52,19; 2000 м с/п: А.Аль (Идротф) 5,50,09; высота: Р.Конуениус (Люксембург) 2,20; длина: Д.Мисич (Белград) 7,67; тройной: Л.Риго (Падуа) 15,95; шест: Ю.Елисеев (Москва) 5,30; ядро: М.Билек (Прага) 17,72; диск: М.Билек 55,38; копье: Т.Дамзель (Варшава) 69,40; молот: Т.Нойманн (Уердинген) 64,58; 4x100 м: Бирчфилд (Бирмингем) 41,30; 4x400 м: Бирчфилд 3,16,62.

Юниорки. 100 м: К.Финк (Льеж) 11,93; 200 м: А.Шмитц (Берлин) 24,12; 400 м: Н.Ба-

тори (Будапешт) 53,46; 800 м: Р.Санигова (Яблонец) 2,08,40; 1500 м: С.Юнгманс (Гаага) 4,27,47; 3000 м: П.Ритондо (Верона) 9,42,67; 100 м с/б: Б.Буковец (Марибор) 13,64; 400 м с/б: И.Доминц (Марибор) 59,58; высота: Р.Келер (Уердинген) 1,80; длина: Р.Инанчи (Будапешт) 6,11; тройной: О.Бойко (Киев) 12,74; ядро: Б.Петш (Лeverкузен) 15,17; диск: В.Бойко (Киев) 52,32; копье: Р.Стазер (Белград) 56,00; 4x100 м: спортклуб Берлина 46,87; 4x400 м: Кешпонти (Будапешт) 3,48,80.

▶ СОВЕТЫ
ВРАЧА

БЕРЕГИТЕСЬ ЭПИДЕМИЙ

Врачи советуют спортсменам внимательнее относиться к себе в период эпидемии гриппа, простудных заболеваний, поскольку первыми жертвами этих заболеваний становятся люди, чей организм ослаблен напряженными тренировками, да еще если в это время им приходится соблюдать диету, ограничивая себя в еде. Самая элементарная простуда может сорвать процесс тренировок или выступление на важных соревнованиях. К тому же такие болезни протекают у атлетов в более острой форме.

Единственная рекомендация, которую дают доктора, это подвергнуть себя противогриппозным прививкам. В этом случае атлету грозит в худшем случае лишь кратковременное легкое недомогание, да и такая реакция наблюдается только у десяти процентов людей.



СОРЕВНОВАНИЯ СЕРИИ ГРАН-ПРИ

САН-ПАУЛУ (21.05)

Мужчины. 100 м: Д.Митчелл (США) 10,07; М.Грин (Ям) 10,13; О.Аденникен (Ниг) 10,14; Р.Стюарт (Ям) 10,21; М.Джонсон (США) 10,29. **200 м:** М.Джонсон (США) 20,18; О.Аденникен (Ниг) 20,39; Д.Уильямс (США) 20,40; Э.Махорн (Кан) 20,72; Р.Да Силва (Бр) 20,75. **400 м:** Д.Холл (США) 45,65; Э.Валмон (США) 45,66; И.Да Сена (Бр) 45,79. **800 м:** У.Тануи (Кен) 1.46,38; К.Осей (Гана) 1.46,55; Ч.Нказамиями (Бур) 1.46,88. **1500 м:** В.Нионгабо (Бур) 3.35,18; С.Хольман (США) 3.36,11; Б.Зорко (Хорв) 3.37,33; А.Биле (Сом) 3.37,46. **3000 м:** Ф.Байеса (Эф) 7.49,29; Б.Бутаиб (Мар) 7.54,11; В.Дос Сантуш (Бр) 7.54,71. **400 м с/б:** С.Матете (Замб) 48,41; Д.Кордере (П-Р) 49,33; Э.Нуньес (Бр) 49,57. **Высота:** Х.Сотомайор (Куба) 2,36; Т.Кемп (Баг) 2,25; Х.Конвей (США) 2,25. **Шест:** Д.Старки (США) 5,92; С.Хаффман (США) 5,81; И.Поталович (Каз) 5,81; И.ТРАНДЕНКОВ 5,81; Г.Егоров (Каз) 5,70. **Тройной:** М.Конли (США) 17,38; Й.Квесада (Куба) 17,26; А.Силва (Бр) 17,03. **Женщины. 100 м:** Г.Торренс (США) 11,07; Л.Аллен (Куба) 11,22; П.Пендарева (Болг) 11,26; Ш.Эколс (США) 11,36; Н.ВОРОНОВА 11,37. **200 м:** Д.Янг (США) 22,65; Л.Аллен (Куба) 23,01; Н.ВОРОНОВА 23,22. **400 м:** С.Ричардс (Ям) 51,25; М.Коллинс (США) 51,54; К.Грэхем (США) 51,82. **3000 м:** К.Де Оливейра (Бр) 9.13,79; М.Кагири (Кен) 9.20,99; С.Боттичелли (Ит) 9.23,48. **400 м с/б:** К.Бэттен (США) 54,83; Р.Эде (Кан) 55,15; Д.Дюпре (Кан) 55,42. **Тройной:** И.ЛАСОВСКАЯ 14,63; И.ЧЕН 14,19; Н.Монтальво (Куба) 14,10. **Диск:** Б.Эчевариа (Куба) 65,62; И.Вилудда (Герм) 64,32; К.Прайс (США) 62,32. **Копье:** Н.Шиколенко (Бел) 67,10; Е.ИВАКИНА 62,60; К.Форкель (Герм) 62,58.

НЬЮ-ЙОРК (22.05)

Мужчины. 100 м (-2.6): Л.Баррелл (США) 10,27; Д.Драммонд (США) 10,42; Р.Эсми (Кан) 10,53; У.Андерсон (США) 10,54; Д.Уильямс (США) 10,56; С.Джефферсон (США) 10,58; Х.Нил (США) 10,60; П.Делайс (Трин) 10,70. **200 м (-1.5):** К.Браунскилл (США) 20,73; Д.Реджис (Вбр) 20,76; М.Марш

(США) 20,78; Ф.Хэрд (США) 21,02; Г.Гилберт (Кан) 21,07. **400 м:** А.Петтигру (США) 45,07; С.Китур (Кен) 45,26; Д.Роузер (США) 45,74; К.Окьенг (Кен) 45,77; К.Уоттс (США) 45,82; 8. Б.Рейнольдс (США) 46,39. **800 м:** У.Кипкетер (Кен) 1.45,06; Д.Киптоо (Кен) 1.45,67; Д.Грэй (США) 1.46,71; Д.Керш (США) 1.46,98; С.Редвайн (США) 1.47,15. **400 м с/б:** Т.Цельнер (США) 49,65; К.Янг (США) 49,70; Н.Валенлинд (Шв) 49,82; С.Ниландер (Шв) 49,84; К.Хендерсон (США) 50,10. **Высота:** С.Хозн (Норв) 2,31; Х.Сарнблом (Норв) 2,28; Т.Форсис (Авсл) 2,25. **Длина:** К.Льюис (США) 8,45 (2.2); К.Стрит-Томпсон (США) 8,34; О.Эрекбу (Ниг) 8,01; Г.Лэйн (США) 7,95. **Тройной:** Б.Вельман (Берм) 16,71 (0.5); Э.Флореал (Кан) 16,50 (0.1); М.Харрис (США) 16,34 (1.3); Д.Грин (США) 16,32; Ф.Доду (Гана) 16,22; Т.Фасинро (Вбр) 16,17; Л.Картер (США) 16,16. **Ядро:** Д.Доринг (США) 21,09; К.Тот (США) 20,73; Р.Барнс (США) 20,55; К.Ларссон (Шв) 20,02; С.Хантер (США) 19,82; П.Даль Сольо (Ит) 19,75; Д.Перич (Юг) 19,59; С.Будер (Герм) 19,39. **Женщины. 100 м (-1.6):** К.Гуйдри (США) 11,31; Д.Катберт (Ям) 11,31; П.Пендарева (Болг) 11,55; М.Оньяли (Ниг) 11,58; Д.Дюханей (Ям) 11,65; У.Верин (США) 11,66; Л.Уильямс (Трин) 11,82; К.Гэйнс (США) 11,84. **400 м:** М.Перек (Фр) 50,59; Д.Майлс (США) 50,68; Н.Кайзер (США) 51,01; К.Фримен (Авсл) 51,51; Д.Кемпбелл (Ям) 51,88; Е.РУЗИНА 52,27. **800 м:** М.Мутлоа (Мзмб) 1.59,74; Ж.Кларк (США) 2.00,29; Э.Ковач (Рум) 2.00,82; А.Бржезинска (Пол) 2.02,40; Н.Бислей (США) 2.02,41; М.Константин (Рум) 2.03,00. **1 миля:** К.Рэйбуш (США) 4.36,57; К.Фоншелл (США) 4.37,51; К.Бертранд (США) 4.37,55. **100 м с/б (-2.3):** М.Фримен (Ям) 13,09; Д.Джойнер-Керси (США) 13,12; Л.Мартин (США) 13,13; Л.Толберт (США) 13,25; Д.Боулс (США) 13,26; М.Тэйлор (США) 13,45; К.Туцци (Ит) 13,56; К.Пацваль (Герм) 13,57. **Длина:** Д.Джойнер-Керси (США) 7,49 (1.3); Л.Нинова (Авст) 6,79 (0.0); Ф.Мэй (Вбр) 6,78 (0.8); Р.Нильсен (Дан) 6,74; Е.СИН-ЧУКОВА 6,68; Н.Бугман (Авсл) 6,59; С.Тидже (Герм) 6,52.

ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ. ИЮНЬ

- 40 лет назад в Брюсселе Эмиль ЗАТОПЕК (Чех) пробежал 10 000 м за 28.54,2 - мировой рекорд.
- 10 лет назад в Париже Сергей Бубка установил мировой рекорд в прыжке с шестом - 5,88.
- 50 лет со дня рождения Эдит МАК-ГУАЙР (США), олимпийской чемпионки 1964 г. в беге на 200 м (23,0) и серебряного призера в беге на 100 м и в эстафете 4x100 м.
- 40 лет назад в Комптоне Дэвид СЭНТИ (США) в забеге на милю улучшил мировой рекорд на 1500 м - 3.42,8.
- 70 лет назад Чарльз ПЭДДОК (США) в Вест Оранже пробежал 100 я за 9,6 - мировой рекорд.
- 45 лет со дня рождения Хильдегард ФАЛЬК-ЯНЦЕ (Германия), олимпийской чемпионки 1972 г., чемпионки Европы (зима) 1971 г. и рекордсменки мира в беге на 800 м. 20 лет назад в Юджине Ричард УОЛХАТЕР (США) установил мировые рекорды в беге на 880 я (800 м) - 1.44,1.
- 10 лет назад в Эберштадте Чжу ЦЗЯНЬХУА (КНР) установил мировой рекорд в прыжке в высоту - 2,39.
- 40 лет назад в Лос-Анджелесе Перри О'БРАЙЕН (США) толкнул ядро на 18,54 - мировой рекорд.
- 50 лет со дня рождения Томми СМИТА (США), олимпийского чемпиона 1968 г. и многократного рекордсмена мира в беге на 200 м.
- 30 лет назад в Сан-Диего Фред ХАНЗЕН (США) прыгнул с шестом на 5,23, а в Потсдаме Ирена ШЕВИНЬКА (Пол) пробежала 200 м за 22,21 - мировые рекорды.
- 40 лет со дня рождения Зденки ШИЛХАВЫ (Чех), рекордсменки мира (74,56 в 1984 г.) в метании диска.
- 60 лет назад Бенджамин ИСТМЭН (США) пробежал в Принстоне 800 м (880 я) за 1.49,8, а Гленн КЭННИНГХЭМ (США) - милю за 4.06,8. Оба достижения - мировые рекорды.
- 70 лет назад в Хельсинки Пааво НУРМИ (Фин) установил мировой рекорд в беге на 1500 м - 3.52,6, а еще через 50 мин (!) и на дистанции 5000 м - 14.28,2.
- 60 лет со дня рождения Кеннета МЭТТЮСА (Вбр), олимпийского чемпиона 1964 г. и чемпиона Европы-62 в ходьбе на 20 км. 20 лет назад Стив УИЛЬЯМС (США) пробежал 100 м в Вествуде за 9,9 - мировой рекорд.
- 20 лет назад в Лондоне англичанка Андреа ЛИНЧ повторила мировой рекорд в беге на 60 м - 7,2. 10 лет назад в Киеве Маргарита ПОНОМАРЕВА пробежала 400 м с/б за 53,58 - мировой рекорд. 40 лет назад в Лондоне англичанка Диана ЛЕЗЕР пробежала 880 я за 2.09,0 - мировой рекорд. 20 лет назад в Бейкерсфилде Дебра САПЕНТЕР (США) пробежала 440 я за 52,2 - мировой рекорд.
- 10 лет назад в Киеве Тамара БЫКОВА установила мировой рекорд в прыжке в высоту - 2,05.
- 130 лет назад англичанин Эдвард МАЙЛС установил мировой рекорд в беге на милю - 4.20,0.
- 80 лет со дня рождения Милдред ДИДРИКСОН (США), олимпийской чемпионки 1932 г. в беге на 80 м с/б и в метании копья, обладательницы серебряной награды в прыжке в высоту, мировой рекордсменки в этих видах легкой атлетики.
- 10 лет назад в Осло норвежка Ингрид КРИСТИАНСЕН пробежала 5000 м за 14.58,89 - мировой рекорд.
- 60 лет назад в Миллуки американцы установили 3 мировых рекорда: 1500 м - Уильям БОНТРОН - 3.48,8; 400 м с/б - Глен ХАРДИН - 51,8 и в толкании ядра Джон ТОРРАНС - 16,89.

ЧЕМПИОН ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Начало этой спортивной династии, равной которой нет в истории советского и российского спорта, было положено 70 лет назад, когда 16-летний Роберт Люлько начал активные занятия легкоатлетическим многоборьем. И первые успехи молодого спортсмена были достигнуты именно в этом виде: на чемпионате России 1927 г. он занял в десятиборье 5-е место, а на Всесоюзной спартакиаде 1928 г. вошел в число призеров, проиграв лишь опытным А.Демину и Б.Дьячкову.

Но подлинный талант Роберта проявился в полной мере в спринтерском беге и в прыжке в длину: 18 раз он становился чемпионом СССР: в беге на 100 м (1939 г.), 200 м (1934, 1936, 1938-1940 гг.), 400 м (1931, 1934, 1936-1937, 1940 гг.), в эстафетах 4x100 м (1931, 1934, 1936-1937, 1940 гг.), 4x400 м (1936 г.) и в прыжке в длину (1934 г.). Кроме того

ему принадлежало 9 рекордов СССР в спринте и прыжке в длину. В 1937 г. Роберт Давидович Люлько был удостоен звания заслуженного мастера спорта. И в том же списке награжденных стояло имя Галины Филипповны Туровой.

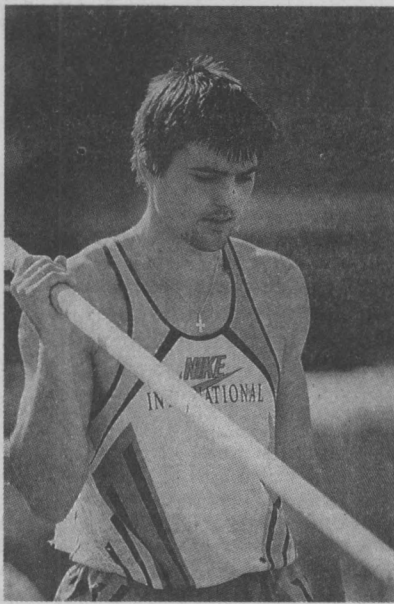
Галина Турова тоже рано - в 14 лет - начала занятия легкой атлетикой в родном Красноярске. Как и многие спортсмены тех лет она прошла отличную школу многоборной подготовки, о чем свидетельствуют ее звания чемпионки СССР в прыжке в длину (1934, 1943, 1945 гг.), в метании диска (1934, 1937 гг.), в эстафете 4x100 м (1934, 1938 и 1946 г.) и 10 рекордов СССР, 6 из которых Турова установила в барьерном беге на 80 м.

14 мая 1935 г. у Галины Туровой и Роберта Люлько родилась дочь Ирина, которой в силу семейной традиции суждено было стать легкоатлеткой. И в 1950г. Ирина стала самым молодым в СССР мастером спорта в спринтерском беге. Ко времени спортивного расцвета Туровой-младшей советская легкая атлетика уже вышла на международную арену и в 1954 г. Ирине Туровой удалось превзойти спортивные успехи родителей - она стала дважды чемпионкой Европы, победив в Берне на дистанции 100 м и в эстафете 4x100 м.

Мужем Ирины стал тоже легкоатлет - Владимир Бочкарев, неоднократный чемпион Москвы в беге на 400 м с/б, мастер спорта. и 3 ноября 1967 г. у них родился сын Петр, который и продолжил в третьем поколении список семейных легкоатлетических побед.



Много ярких победных страниц вписали в историю отечественного легкоатлетического спорта Галина Турова и Роберт Люлько. Перечисление только их рекордов и побед в соревнованиях различного ранга заняло бы не одну страницу. Как не счесть учеников, которые выросли в мастеров, под руководством заслуженных тренеров. Но для них самих, наверное, самым большим совместным достижением было все-таки рождение дочери...



Двукратный победитель зимних чемпионатов Европы 1992 и 1994 гг. в прыжке с шестом Петр Бочкарев, самый молодой (пока!) представитель чемпионской династии

Мое знакомство с представителем этого третьего поколения уникальной спортивной семьи - Петром Бочкаревым состоялось в манеже «Спартак» имени братьев Знаменских, куда 14 лет назад Галина Филипповна Турова привела своего внука. Привела к Виктору Васильевичу Осипову и попросила взять к себе в группу и определить в спортивный интернат при школе Знаменских.

Виктору Васильевичу долго пришлось уговаривать директора принять Петю, потому что в интернат брали с 7-го класса, а юный кандидат в спортсмены учился только в четвертом. И лишь после того, как Осипов рассказал директору спортивную родословную Петинной семьи, он получил «добро» и Бочкарева-младшего зачислили в интернат.

Для Пети занятия спортом были как бы естественным продолжением знакомства с легкой атлетикой - с двух лет он постоянно бывал с бабушкой на тренировках, с ней и ее учениками ездил на сборы, так что манеж и стадион, дух тренировок и соревнований он впитал с детства. Привычным делом было для него бегать и прыгать.

- Почему выбрали именно прыжки с шестом? - задала я свой первый вопрос.

- А я и не знал, что иду на прыжки с шестом, хотя всегда любил наблюдать за соревнованиями шестовиков. Но мне в такой же мере нравились прыжки в высоту, длину и тройным. Где-то больше

года я и не догадывался, что моим видом будет прыжок с шестом. Виктор Васильевич развивал нас очень разносторонними, мы не успевали уставать от тренировок, настолько они были разнообразны и интересны. Я ведь был даже чемпионом Москвы среди школьников в прыжке в высоту, выступал и в других видах.

- А сколько времени понадобилось, чтобы осознанно прыгнуть через планку?

- Осознанно?... Лет, думаю, десять, - засмеялся мой собеседник.

- Петя, вы в спорте уже 14 лет. Не устали?

- Нет. Это уже целый отрезок жизни, это определенный стиль жизни, это моя работа. Пять раз в неделю с часа дня до семи вечера я провожу на тренировках. Но чтобы не показалось, что я так фанатично занимаюсь, скажу, что за это время я успеваю и поработать, и отдохнуть, и пообщаться с друзьями. Я люблю тренировки, люблю соревнования, саму жизнь в спорте...

- Но вы не фанат?

- Нет. Хотя я понимаю, что для того, чтобы добиться чего-то очень значительного, нужно, возможно, быть более фанатичным в своем деле.

- Вы прыгнули в Париже на 5,90 и это воспринимается сейчас как само собой разумеющееся... А вы ждали этой победы на чемпионате Европы?

- Ждали вдвоем с Игорем Транденковым. Кто-то из нас должен был обыграть француза Гальффона, который был у себя дома и во всех газетах заявил до начала чемпионата, что он его выиграет. Это нас, естественно, завело и поэтому мы настраивались на жесткую борьбу.

- Наверное, поэтому Игорь с такой радостью после вашей победы приподнял вас над дорожкой, а потом искренне и с гордостью говорил всем, что Бочкарев поддержал славу русского шеста. Петя, вы показали в Париже свой лучший результат, и судя по тому, что планка, которая подпрыгнув несколько раз в конце концов легла на место и не упала, это была судьба. Вы верите в судьбу?

- Верю. Хотя у меня был жуткий мандраж, даже ноги подкашивались. Но видно наверху было угодно, чтобы я победил.

- А какая самая памятная победа?

- В Генуе в 1992 году тоже на чемпионате Европы в помещении. Если бы я не стал там чемпионом, моя жизнь могла бы пойти вниз.

...Ирины, которой удалось то, что не успели ее родители — выступить на Олимпийских играх и стать в 1954 г. двукратной чемпионкой Европы

- Вниз?

- Ну не под откос, но по какому-то другому пути.

- Значит вы фаталист...

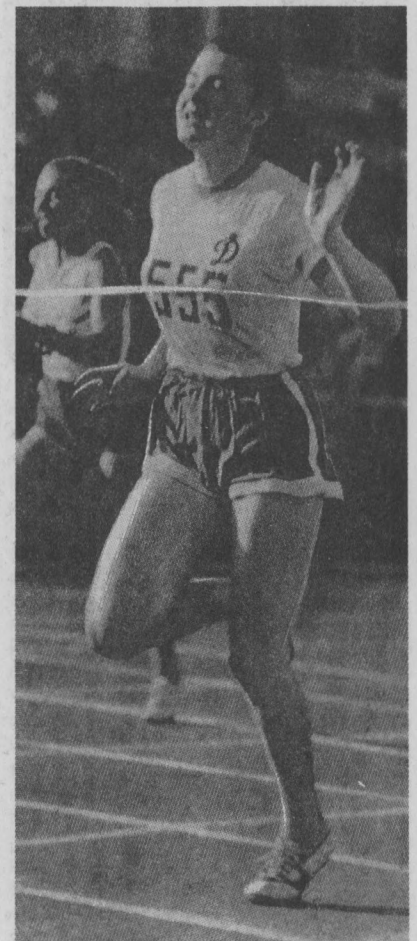
- В какой-то мере все спортсмены - фаталисты, верят в судьбу. Кто-то пытается сопротивляться ей и что-то меняет в жизни, я же как бы следую за ней.

- А если бы не спорт, куда бы вас могла повести судьба?

- В химию. В школе я очень увлекался ею. В девятом классе знал программу второго курса химического факультета и даже собирался поступать в Московский университет на химический факультет. Но спорт в момент окончания школы уже вошел в мою жизнь, и химия осталась в стороне. Хотя мой старший брат Андрей и сестра Маша, которые тоже занимались легкой атлетикой и стали кандидатами в мастера спорта, в конце концов ушли в науку, в медицину. Так что из всей нашей семьи действующим спортсменом остался только я.

- А если не прыжки с шестом, то где вы себя еще видите в легкой атлетике?

- В прыжке в высоту, в длину. В спринте - нет, не люблю бегать «под пистолетом», и ни в коем случае не в беге на выносливость - это не мое. Не могло это перейти и по наследству - как известно





ПЕТР БОЧКАРЕВ ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5.90п 1	Париж	12.03.94	ЧЕп
5.85п 1	Генуя	01.03.92	ЧЕп
5.85	Братислава	01.06.92	Сл92
5.85	Сен-Дени	04.06.92	МС
5.84п 1	Гренобль	14.03.92	МС
5.80п 1	Москва	19.01.92	ЧМос
5.80	Сан-Паулу	16.05.93	ГП
5.80п 3	Гренобль	06.02.94	МС
5.75	Киев	11.07.91	ЧС
5.75п 1	Москва	01.02.92	ЧС
5.72	Реклинхаузен	31.05.91	МС
5.72п 2	Стокгольм	09.02.93	МС
5.70	Чиба	09.06.90	МС
5.70п 3	Гренобль	07.02.93	МС
5.70п 3	Мадрид	11.02.93	МС
5.70	Донецк	20.02.94	ЗвШс

мои дедушка и бабушка, родители умели хорошо делать многое в легкой атлетике, но только не бегать на средние и длинные дистанции.

- Вернемся тогда к прыжку с шестом. Зимой вы приблизились к 6 метрам - заветным для всех прыгунов высокого класса. А на тренировках было когда-нибудь ощущение, что 6 метров почти преодолены?

- Было. Но именно ощущение. Но, конечно, взять 6 метров на соревнованиях - это все.

- Предел мечтаний?

- Почти.

- «Все» - это все сделано или только начало?

- Сначала, думаю, это должно быть ощущение, что все сделано, а потом, наверное, что это только начало. Начало чего-то другого. Конечно, я понимаю, что для этого еще многое надо сделать, но так хочется, чтобы это произошло побыстрее.

- Петя, вы часто выступаете в одних соревнованиях с Сергеем Бубкой. На вас давит его авторитет?

- Поначалу давил. Но, думаю, это чувство испытал каждый шестовик моего поколения, я здесь не одинок. А вообще я чаще всего воспринимаю Сергея как нечто обособленное, как бы отдельное первое место, а дальше уже все остальные. Хотя и у него бывают неудачи. А на таких соревнованиях, где борешься за место в команде, я с ним теперь не выступаю.

- С какой высоты вы обычно начинаете соревнования?

- С 5,50-5,60. Но бывало, и даже в этом году, когда на 5,40 я заканчивал соревноваться. Правда, это в начале зимнего сезона.

- То есть вас стабильным не назовешь?

- Нет, к сожалению. Иногда думаю о том, чтобы хотя бы взять начальную высоту. Потом, правда, в ходе соревнований мысли уже меняются и начинаешь думать о том, как бы, например, выиграть соревнования.

- На каких шестах вы прыгаете?

- На американских. Сейчас, наконец, их в клубе Сергея Бубки достаточно.

- А вы состоите в его клубе?

- Да. Три года назад, узнав, что Сергей организовал свой клуб, мы с Игорем Транденковым попросили его принять и нас. Он воспринял это с пониманием, и с тех пор мы там. Это дает нам возможность спокойно тренироваться, так как клуб берет на себя все проблемы, связанные с выездами - это и оформление документов, и вызовы на соревнования, с нами работает менеджер клуба Анжей Куликовски и его жена. Всего в клубе человек 20.

- У кого вы сейчас тренируетесь? Ведь был период, что вы остались один?

- Это было недолго, где-то около месяца в прошлом году осенью, когда мой тренер Мещеряков уехал работать за границу.

- А у вас не было чувства растерянности и обиды, что он вас бросил?

- Растерянность была, потому что о его отъезде я узнал только за день до отлета, а обиды - нет. Я понимаю, что сейчас каждый думает о том, как заработать. После этого я вновь пришел к своему первому тренеру Виктору Васильевичу Осипову и попросил вновь работать со мной. И рад, что он согласился.

- А почему вы ушли от него в 1985 году?

- Поступил в институт физкультуры. А тогда правила требовали, чтобы студенты тренировались у тренеров института. Хотя, наверное, можно было решить этот вопрос и по-другому. Но сейчас об этом говорить уже не имеет смысла. Что сделано, то сделано.

- Виктор Васильевич Осипов еще в детстве тренировал вас разносторонне. А как сейчас вы прыгаете, например, в высоту?

- На сборах как-то прыгнул 1,98, а результаты тестов такие: прыжок в длину с места - 3,47, тройным с места - 10,40, рывок штанги - 90 кг.

- Вы давно чувствуете себя в спорте профессионалом?

- Нет. Года 2, не больше.

- А теперь немного о Бочкареве - не спортсмене. Что любите, что читаете, семейное положение.

- Женат 4 года. С женой познакомился просто - она гуляла с собакой, я гулял с собакой. Стали гулять вместе. Сейчас у нас 5 собак - овчарки, борзая, пудель. Но чтобы читатели журнала не очень удивлялись такому количеству четвероногих в нашем доме, объясню, что жена моя по профессии кинолог, так что собаки - ее профессия, а мое - увлечение. Читаю сейчас чаще детективы, а когда-то в литературе интересы были несколько полярны - перечитал всего Достоевского и Дюма. Люблю отдыхать с друзьями, когда бывает время.

- Но скоро начнется летний сезон, а значит предстоит насыщенный календарь соревнований. Когда у вас запланирован первый старт? И с каким результатом можно попасть в сборную России, чтобы участвовать в чемпионате Европы в Хельсинки?

- Сезон начинаю 1 июня в Братиславе на соревнованиях «Словнафт», а в команду, думаю, можно попасть, если показать на чемпионате России 5,85-5,90.

- За вас будут «болеть» ваши родные?

- Обязательно. Спорт по-прежнему в их жизни.

Лариса ВОЛОШИНА

ЖЕНЩИНЫ БЕГУТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Многие тренеры знают, что динамика спортивных результатов редко бывает только возрастающей. Как правило, кривая роста личных достижений - по настоящему «кривая»: периоды роста сменяются снижением результатов, на смену которому снова приходит повышение. Спортивная форма не может оставаться неизменной. Ее развитие происходит в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты.

Но иногда наступает такой момент, когда спортсменка перестает прогрессировать. В каждом старте она показывает одинаковые результаты. На тренировках легко выполняются все запланированные нагрузки, что свидетельствует о высокой физической готовности, и тренер имеет все основания для того, чтобы нацелить ученицу на более высокий уровень. Выходя на старт, и сама спортсменка чувствует, что способна улучшить свое время. Однако в беге она подобна роботу: методично пробегает круг за кругом и на финише показывает привычный результат. Спустя минуту приходит понимание, что сил у нее осталось много и можно было бежать быстрее, но усилить темп мешает какая-то сила. Ей кажется, что она бежит в предельном темпе. Такая разная оценка своих сил объясняется особенностями психики, ярко проявляющимися у женщин. Сознание «стоит на страже интересов» организма, создавая своеобразный психологический барьер выносливости. Тренер мучается в поисках средств, при помощи которых можно сдвинуться с этой «мертвой» точки.

Избрав метод усиления нагрузок, он в конечном итоге приводит ученицу к перетренировке, в то время как ей можно было помочь психологически...

Доверительные отношения между олимпийской чемпионкой Еленой Романовой и ее тренером Геннадием Сергеевичем Наумовым установились давно, с тех пор, когда ее называли Леночкой Мальхиной, да и он еще не был «бременен» опытом. Сейчас их взаимоотношения представляют своеобразную систему «спортсмен-тренер» (или «тренер-спортсмен»), работа которой слажена и эффективна. Это - коллеги, занятые в едином творческом процессе.

А начало такому взаимопониманию положил случай...

В 1978 г. Лена готовилась в Кисловодске к своему первому всесоюзному соревнованию - финалу кросса на призы газеты «Правда». Однажды, при выпол-

нении кроссовой пробежки, у Лены не хватило сил сделать запланированное ускорение на последних двух километрах. Когда после тренировки она сказала тренеру, что очень устала и поэтому не смогла полностью выполнить задание, то Геннадию Сергеевичу показалось, что ученица слухавила, так как никаких признаков утомления не было заметно. Молча выслушав ученицу и не задав никаких вопросов, он лишь посоветовал ей хорошо отдохнуть перед вечерней тренировкой. Во второй половине дня они вновь встретились на тренировке. Чувствуя за собой вину, Лена, выполняя задания тренера, особенно старалась показать, что утренняя слабость была случайностью. Но когда вечерняя тренировка подходила к концу, тренер, к большому ее удивлению, дал дополнительное задание: пробежать 3x1000 м в счет недоделанной утром работы. На фоне общего утомления три дополнительные пробежки дались нелегко...

Прошла неделя. В очередном кроссе нагрузка вновь оказалась неадекватной, и, по словам Лены, она просидела на пенке то время, которое было необходимо для злополучного финишного ускорения. В положенное время выбежав из леса, она и словом не обмолвилась, что не выполнила задание, так как знала, что последует безапелляционное требование выполнить работу до конца.

Получилось так, что юная спортсменка, отличавшаяся обязательностью, ослушалась тренера.

...Дебют прошел успешно: Лена стала победительницей. Принимая поздравления, она призналась во всем Геннадию Сергеевичу, который вспоминает, что «немая сцена», последовавшая вслед за этим признанием, была сродни гоголевской. В наступившей паузе каждый думал о своем.

Спустя 10 лет после случившегося Г.С.Наумов говорил: «Тогда я долго раздумывал об этом случае. Хорошо, что сумел правильно оценить ситуацию и сделать вывод, которым руководствуюсь и по сей день: если спортсменка тренируется сознательно и имеет высокие цели в соревновательной деятельности, то ее чувство собственных физических и психологических возможностей обостряется настолько, что она способна в ходе тренировки подсознательно определять допустимый уровень нагрузки».

Г.С.Наумов придает большое значение вопросам психологической подготовки в работе со своими ученицами. Ниже

приводятся лишь некоторые его мысли.

Психологическая подготовка бегуний на длинные дистанции - это сложный процесс, охватывающий широкую сферу воздействия на психику. Чтобы способствовать дальнейшему прогрессу результатов, очень важно воспитывать мотивационно-волевую сферу личности. У некоторых не всегда хватает умения контролировать себя. Иногда хорошая спортивная форма, вопреки всем предсказаниям, не гарантирует победу, хотя нередко бывает так, что и плохая не препятствует занятию высокого места. Эмоциональный подъем, горячее желание выиграть соревнования нередко приводят к победе над более сильной соперницей, которая вышла на старт менее мобилизованной. Тренеру важно определить: из каких элементов складывается то состояние, которое позволяет спортсменке эффективно использовать ресурсы своего организма, и как достичь этого состояния.

Опыт показывает, что между самочувствием и результатом выступления нет прямой зависимости. Неудача объясняется, как правило, тем, что спортсменку, готовящуюся к соревнованиям, переполняют отрицательные эмоции. Примеры подобного рода может привести едва ли не каждый тренер: спортсменка заранее отводит себе не очень высокое место, поскольку сама занижает свои возможности. Своевременное и тактичное вмешательство тренера поможет изменить отношение к себе и подготовиться должным образом.

Один из важнейших аспектов успешной психологической подготовки - избавление от страха перед неудачей, от неуверенности в себе. Неуверенность сковывает, не дает возможности проявить себя. Достижение высоких результатов неизбежно связано с риском, тогда как спортсменка, испытывающая тревогу или страх, не станет рисковать. Нередки ситуации, когда неудачный опыт предыдущего выступления препятствует созданию благоприятного психологического фона. Возникающие взаимосвязи между неудачей прошлого и невеселыми перспективами будущего бывают столь прочны, что разорвать их не удается в течение довольно длительного времени.

В процессе подготовки к соревнованиям важно поставить такую цель, которая стимулировала бы рост мастерства и настраивала на бескомпромиссную борьбу. При этом желательно сделать так, чтобы эта цель стала неотъемлемой частью жизни и мысли о ней не достав-

ляли неприятных минут. Для этого тренер вместе со своими ученицами должен наметить определенные пути достижения цели и, таким образом, определить стратегию всего тренировочного процесса. Спортсменка, перед которой поставлена недостижимая доселе цель, должна отречься от всего, что может помешать ее достичь.

Чтобы сохранить нервную энергию, следует научиться переключать внимание и мысли на темы, не имеющие отношения к предстоящим соревнованиям. Тренеру нужно быть особенно внимательным, чтобы в самый нужный момент поддержать уверенность бегуны в своих силах, сконцентрировать волю.

При необходимости спортсменки должны овладеть навыками формирования волевых качеств. Для волевой спортсменки характерны решительность и самообладание; она своевременно принимает решения и самостоятельно справляется со своими эмоциями. Воспитывая волевые качества, тренер должен следить за тем, чтобы ученицы проявляли собственную инициативу и самостоятельность.

Волевая подготовка - процесс двусторонний и требует от спортсменки активного и действенного стремления к самоусовершенствованию и столь же активной творческой помощи ей со стороны тренера, задача которого состоит в том, чтобы научить ее сознательно и целенаправленно использовать тренировочную и соревновательную деятельность для формирования волевых качеств. Спортсменка должна не только знать, что такое воля и во имя чего необходимо проявлять волевые качества, но и иметь практические навыки владения средствами формирования волевых качеств.

В беге на длинные дистанции волевая подготовка часто становится решающим фактором победы. Поэтому тренеру необходимо позаботиться о том, чтобы каждая бегунья овладела приемами самовоспитания, направленными на самоуправление в спортивной деятельности. К таким приемам специалисты относят:

- стремление познать себя через оценку своего поведения другими людьми;
- привычку подводить итоги проделанной работы, умение критиковать свои ошибки и недостатки, обдумывая, как в последующем избавиться от них; анализ и оценку своих действий во время тренировок и соревнований;

- самоубеждение и самовнушение о возможности достижения цели. Постоянный самоконтроль за своими чувствами и настроениями;

- новаторство в процессе спортивного самосовершенствования;

- стремление точно и неотступно выполнять планы и задания тренера, несмотря на возможные неудачи и ошибки;
- обдумывание тактических вариантов прохождения дистанции;

- стремление владеть своими чувствами при возникновении неожиданных трудностей;



- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- умение настроить себя на предстоящие соревнования с учетом условий их проведения и тактических особенностей своих соперниц;

- стремление равняться на выдающихся спортсменок (спортсменов), избирая для себя образец для подражания;
- воспитания устойчивых привычек поведения, совершенствование всегда и во всем.

Кроме того, необходимо уметь: всегда уважать противниц и серьезно готовиться к каждому старту. Не подавать повода соперницам думать, что ты слаба или боишься их, а пытаться держать их самих в напряжении;

- всегда верить в себя и в свою победу, стремиться к высоким целям в соревновательной деятельности;

- всегда искать причины поражения в самой себе, а не на стороне.

Большое значение в процессе воспитания волевых качеств следует уделять методам упражнения, убеждения, стимулирования, принуждения.

Доминирующий метод воспитания волевых качеств - метод упражнения, который заключается в многократном практическом осуществлении волевых действий и реализуется в специальных заданиях, требующих проявления волевых усилий, а именно:

- при выработке умений и навыков управления своим поведением;

- при организации целенаправленной работы по самовоспитанию и ликвидации недостатков;

- в работе по организации и регуляции волевой деятельности.

Метод убеждения направлен на формирование сознания спортсменки и решает большинство воспитательных задач, направленных на повышение волевой активности. В качестве убеждения используются беседы, доказательства, опровержения, примеры, личная убежденность тренера. С помощью метода убеждения спортсменка вооружается:

- системой знаний, представлений и понятий о волевых качествах и их развитии;

рациональным выдвиганием целей соревновательной и тренировочной деятельности и обоснованной их мотивацией; заинтересованностью в реализации принятых решений;

активной направленностью на преодоление трудностей;

созданием уверенности в своих силах для преодоления трудностей спортивной деятельности.

Метод стимулирования используется чаще всего тогда, когда в поведении и деятельности спортсменов намечаются позитивные сдвиги. Для стимулирования используются положительная оценка, одобрение, похвала, поощрение, требовательность.

Применение положительной оценки, одобрения, похвалы и поощрения вызывает у бегуний положительные эмоции, моральную удовлетворенность деятельностью, а это в свою очередь, побуждает к активности. В некоторых случаях похвалу следует применять даже при незначительных успехах, чтобы стимулировать спортсменку на преодоление трудностей.

Важным приемом стимулирования является требование, обращенное к спортсменке, выдвигающее которое, необходимо соблюдать следующие условия:

оно должно соответствовать подготовленности и возможностям спортсменки; необходим контроль за выполнением требования;

оно должно носить категорический характер, быть продуманным, основательным, точным и кратким;

нужно соблюдать системность и последовательность в требованиях;

требование произносится в доброжелательном, деловом, вежливом и спокойном тоне.

В некоторых случаях применяется метод принуждения, который направлен на искоренение недостатков.

Одной из форм принуждения является наказание, применяя которое, следует соблюдать ряд условий;

наказание применяется после убеждения спортсменки, что ее действия или поступки были неправильными;

осуждение, порицание и наказание не должны быть резкими и не унижать личность.

В качестве средств самовоздействия необходимо широко использовать приемы аутогенной тренировки, идеомоторную тренировку, психологические упражнения, самоприказы.

Тренер должен знать, что в процессе тренировки квалифицированных бегуний их индивидуальные различия не только не стираются, а наоборот, усиливаются и образуют у каждой индивидуальный стиль деятельности. Этот стиль зависит от многих факторов: мотивов и целей, специальной подготовленности свойств нервной системы, способностей, навыков и привычек поведения. Учет этих особенностей позволит индивидуализировать программу воспитательных воздействий. Индивидуальный подход базируется на изучении тренером особен-

ностей спортсменок, планировании отдельно для каждой и осуществляется различными путями.

Для эффективного воспитания специальных волевых качеств тренер должен уделить особое внимание решению следующих задач:

повысить устойчивость при возникновении неожиданных и непредвиденных трудностей;

развить способности управления своими действиями, чувствами, поступками и поведением в целом;

добиться умения владеть собой в условиях соревнований, а также в предшествующий им период;

развить способность «терпеть» длительную по времени и напряженную по интенсивности тренировочную работу;

развить способность преодолевать утомление и болевые ощущения;

развить умение ясно мыслить в условиях повышенного возбуждения;

развить способность при любых обстоятельствах и условиях бороться до конца за положительный результат в соревнованиях;

развить умение контролировать свои действия и поведение в условиях соревнований;

научить самостоятельно оценивать силы соперниц, принимать решения и выполнять их;

научить самостоятельно составлять планы тренировочных занятий и выступлений в соревнованиях;

развить умение вносить в случае необходимости коррективы в планы тренировочных занятий;

научить изменять свои действия и поведение в соответствии с неожиданным изменением условий соревнований;

развить умение быстро и своевременно изменять план в процессе соревнования;

развить умение решительно и смело реализовать принятые решения;

развить умение реализовать свое преимущество на финише в зависимости от своих сильных сторон и с учетом слабых сторон противниц;

выработать умение регулировать свое эмоциональное состояние и сохранять уравновешенность.

На память приходит конкретный пример о том, как важно сохранять психическую энергию перед крупными соревнованиями.

1988 год. Только что закончился чемпионат страны, по результатам которого была в основном сформирована олимпийская команда. Организационно-методический план заключительного этапа подготовки к Олимпийским играм предусматривал, что в августе учебно-тренировочный сбор бегуний на средние и длинные дистанции должен проводиться в Цахкадзоре.

Нужно сказать, что работники базы отлично подготовились к приему олимпийцев, которым, как говорят в таких случаях: «Были предоставлены все условия».

Однако, как оказалось позже, на подготовку влияли некоторые сбивающие факторы. Приближающиеся Игры, повышенное внимание к спортсменам со стороны спортивных руководителей и тренеров, желание показать «товар лицом» и затмить соперниц - все это усилило нервозность. Микроклимат в коллективе накалялся, спортсменки «жгли» себя на тренировках.

Совсем другая атмосфера царил в это время в Запорожье, где на острове Хортица готовились к Играм две подруги - двукратная чемпионка мира 1987 г. Татьяна Самоленко и чемпионка Европы 1986 г. Ольга Бондаренко. Первая планировала выступать на дистанции 1500 и 3000 м, вторая - на 10 000 м. Н.П. Мальцев и В.А. Бондаренко, тренеры спортсменок, были уверены, что их подопечные имеют самое главное - психологическое равновесие, которого в это время так не хватало в Цахкадзоре.

Думаю, что мудро поступили тренеры, когда решили организовать этот маленький сбор, который и сбором-то назвать нельзя. Много доводов они привели спортивным руководителям, прежде чем получили «добро». Здравый смысл победил. Принятое в высоких инстанциях решение было единственно правильным.

Должен сказать, что я раньше никогда не видел (как, впрочем, и позже) такого методически выверенного тренировочного процесса. Думаю, что действия Николая Павловича и Владимира Алексеевича были тем самым искусством, о котором так любят писать журналисты.

Тренировки были жесткими, но строго дозированными, и спортсменки переносили их хорошо. Восстановление после нагрузок было быстрым, что, кроме всего прочего, объяснялось психологическим спокойствием, которое удалось создать тренерам. Непосвященным, которые не видели пота на тренировках, могло показаться, что эта маленькая компания находится на отдыхе. Спортсменки жили инкогнито, поэтому никто не отвлекал их от тренировок.

К концу сбора подготовленность спортсменок и их психологическая готовность была на таком высоком уровне, что надежда тренеров на олимпийский успех постепенно начала переходить в уверенность... Последующие события показали, что судьба олимпийских медалей предопределена в Запорожье. Итоги выступления «цахкадзорцев» оказались более скромными.

Спрашивая себя: «Удалось бы Т.Самоленко и О.Бондаренко выступить столь удачно, если бы они вели подготовку в Цахкадзоре?» Однозначно ответить не могу. Но твердо уверен, что их тренировочный процесс был бы более трудным.

*Александр ПОЛУНИН,
заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук*

ПОЧЕМУ УПАЛА ГЕЙЛ ДИВЕРС?



Барьерный бег, несомненно, является одним из наиболее трудоемких в техническом отношении видом легкой атлетики. Если раньше барьеры превосходно бегали женщины, имеющие скорость, примерно равную 11,80-12,00 на 100 м, то в последнее время все чаще появляются барьеристки, способные преодолеть 100-метровую дистанцию гладкого бега за 11 секунд с небольшим. И уже совсем превосходные результаты показывает чемпионка мира на эту дистанцию американка Гейл Диверс.

Вместе с тем возникает одна большая проблема: как «переварить» эту скорость на барьерной дистанции?

Среди тех, кто в той или иной мере справился с этой задачей, можно назвать тех, кто преодолел барьерную дистанцию быстрее 12,30: Йорданку Донкову, Гинку Загорчеву и Людмилу Нарожиленко. А что же Гейл Диверс с ее превосходной скоростью? Досадное, на первый взгляд, падение спортсменки в финале Барселонской олимпиады скорее всего логично объяснить именно сложностью упомянутой выше проблемы.

Я задал вопрос американскому специалисту «Почему упала Гейл Диверс?». Он не задумываясь ответил: «У нее плохая техника». Прав он или нет, это еще вопрос. Но ответ на него на поверхности не лежит.

Анализируя результаты Гейл во всех кругах Олимпийских игр становится ясным, что уверенности в беге с барьерами у Диверс не было. Судите сами: в забеге - она третья с результатом 13,19; в четвертьфинале - первая (12,76); в полуфинале - вторая (13,14). В финальном беге, который начался с хорошего старта, ничто поначалу не предвещало печального итога. Диверс легко и свободно лидировала, опережая соперника на 2 м. Драма произошла на последнем барьере: спортсменка задевает его, падает, быстро встает и финиширует пятой, но с достойным результатом (12,75). И это с падением!

Можно только гадать, какой был бы результат, финишируй Диверс нормально. А вот вопрос: случайно ли это падение, или нет, весьма важен.

Как уже говорилось, среди барьеристок есть те, кто пришел в барьерный бег, имея в спринте достаточно высокие результаты. Но есть и другие - это в основном те, кто занимаясь барьерным бегом сумели поднять результаты и в спринте на вполне уважаемый уровень. Насколько мне известно, у Л.Нарожиленко результат в беге на 100 м - 11,04. Отмечу и таких быстрых барьеристок как Г.Загорчева, Й.Донкова, В.Комисова и ряд других, которые развили спринтерские возможности уже в процессе тренировки в барьерном беге.

Существуют ли особенности развития качества быстроты в структуре самого

барьерного бега? Имеются ли отличия в технике спринтерского бега от техники межбарьерного бега? Вот эти вопросы, поставленные автором этой статьи, и в основном должны пролить свет на те положения, с которыми встречаешься ежедневно при практической работе. Несомненно одно: для того, чтобы добиться высоких результатов в барьерном беге, необходимо прежде всего гармонично сочетать основные компоненты барьерного бега (а это техника, ритм и быстрота) друг с другом. Нет нужды убеждать кого-то в том, что это и есть основа основ барьерного бега.

Каждая хорошая барьеристка должна владеть современной техникой, которую она способна воспроизвести в нужном ритме и обязательно на большой скорости. Если барьеристка владеет хорошей техникой, но у нее не все в порядке со скоростью, результаты ждать не приходится. Но если со скоростью все в порядке и барьеристка показывает достойные секунды в гладком беге, но во время барьерного бега не может ее проявить, то результат будет тем же.

Так что же все-таки лучше: постепенно овладевать всеми вышеупомянутыми качествами и совершенствуясь взбираться на барьерный олимп или имея хорошую скорость начать бегать барьеры? Несомненно, скорость - ведущее качество, но ее необходимо «приспособить» к технике и ритму барьерного бега. Существует довольно примитивный (и, будем откровенны, не всегда верный) способ сравнить технические возможности барьеристок. Для этого следует из результата в барьерном беге вычесть результат в беге на гладкие 100 м. У кого разница меньше, у того и техника лучше.

У Гейл Диверс: 12,46—10,82=1,54 с, у Людмилы Нарожиленко: 12,26—11,04=1,22 с.

Все это, конечно, относительно, потому что, как правило, в наивысшем пике формы никто из барьеристок не бежит гладкую дистанцию. Исключением может служить только Диверс, которая показала приведенные выше результаты в одном соревновании - на чемпионате мира. Сравнивая «разницу» этих двух выдающихся спортсменок, невольно задаешься вопросом: какой же результат могла бы показать Диверс, имея такую же технику, как у Нарожиленко?

Что же касается техники бега в спринте и ее отличия от бега между барьерами, то очевидно одно: при наличии больших скоростных возможностей появляются особенности или, вернее сказать, отличия, в беге у одной и той же спортсменки в гладком беге и в беге между барьерами.

Всего три шага между барьерами, а у каждого шага есть своя специфика. На первый шаг большое влияние оказывает сход с барьера, на третий - вход на сле-

дующий барьер, а на второй - особенность первого и третьего. И только после схода с последнего барьера можно изобразить что-то похожее на спринтерский бег. Если обратить внимание на амплитуду межбарьерных шагов, то мы увидим, что хорошая барьеристка бежит укороченными шагами, бедро не поднимается столь высоко как в спринтерском беге и опорные фазы во всех трех шагах как бы искусственно укорочены. И чем большим будет это отличие от техники гладкого бега, тем более эффективной будет техника межбарьерного бега.

Теперь об особенностях развития качества быстроты внутри самого барьерного бега. Эта проблема решается средствами и методами барьерных упражнений. Все барьерные упражнения, в первую очередь, следует делать в облегченных условиях (барьер - поменьше, расстояние - укороченное), воспроизводить быстро и обязательно правильно. Постепенно усложняя условия исполнения упражнения и увеличивая при этом скорость, мы ее (скорость) будем совершенствовать в структуре самого барьерного бега. Естественно, при этом не исключаются методы, присущие спринтерам, со всеми методическими приемами скоростно-силовой подготовки.

И все-таки, почему упала Гейл Диверс в Барселоне? В первую очередь потому, что ее техника барьерного бега «не справилась» с ее же скоростными возможностями. Она не смогла в то время приспособить их к технике барьерного бега. И конечно, можно было предположить, что совершенствование ритма позволит этой выдающейся спортсменке еще удивить мир высоким результатом.

Уже на чемпионате мира 1993 г. ситуация для Гейл Диверс складывалась иначе, чем на Олимпиаде-92. В забеге она показывает результат 12,74, в полуфинале - 12,67 и в финале она финишировала первой с лучшим результатом сезона в мире - 12,46. Какой же результат может показать Гейл? Не берусь предсказывать, но мне думается, что ей по силам и мировой рекорд.

Санкт-Петербург
Борис ЩЕННИКОВ,
заслуженный тренер СССР

СКОЛЬКО И КОГДА НУЖНО ПРОБЕЖАТЬ?

Минимальный ежедневный объем тренировочного бега для марафонцев высокого класса должен составлять около 20 километров, максимум - 35. К такому выводу пришел авторитетный испанский специалист Хосе Мануэль Баллестерос, изучивший подготовку всех ведущих марафонцев мира. Большинство из них пробегало от 8 до 10 тысяч километров в год. Минимальное число тренировочных занятий в неделю - десять. Однако максимальный объем тренировочного бега набирается не сразу, а в течение 5-6 лет после начала тренировок к выступлению в марафоне.

Женщины, начинающие заниматься марафонским бегом в 20-летнем возрасте с личными результатами приблизительно 4.20 (1500 м) и 9.15 (3000 м), имеют отличный шанс в течение только одного сезона специальной подготовки достичь результата лучше 2:40. Очень хороший тренировочный эффект оказывает постоянная частая смена местности, на которой проводятся занятия.

После выступления в марафоне Баллестерос рекомендует провести восстановительный период, а новый тренировочный цикл начинать с бега на короткие отрезки, такие же, какие пробегает специалист на 5 и 10 км. И следующий марафон лучше бежать через 3-4 месяца. Баллестерос советует выступать не больше чем в трех марафонах в год.

Другой признанный специалист, британский тренер Френк Хорвилл, основатель Британского клуба бегунов на милю, советует 16-18-летним атлетам, мечтающим проявить себя в марафоне, четыре года повыступать на коротких шоссе-дистанциях и в беге на стадионе. В первый год - на 800-1500 м, во второй - на 1500-3000 м, в третий - на 3000 и 5000 м, в четвертый - на 5000 и 10 000 м, по шоссе - на 10 миль. На пятый год придет очередь полумарафона и марафона. Хорвилл настаивает на необходимости закладывать сильную аэробную основу - в первый год еженедельный объем такого бега составит 30 миль, во второй - 40, в третий - 50, в четвертый - 60 и в пятый - 80.

По мнению германского тренера Гюнтера Ланге, специальная марафонская

тренировка должна начинаться только после достижения атлетом 21 года. А до тех пор будущим «звездам» марафона нужно развивать относительную скорость на дистанциях от 3000 до 15 000 метров, постепенно набирать объем тренировок, поскольку ранняя специализация часто приводит к травмам и усталости от монотонности занятий. Из-за этого спортсмены часто теряют интерес к бегу. Нужно укреплять физические и психологические способности, позволяющие преодолевать нарастающую тяжесть тренировок. Полезно развивать выносливость, занимаясь плаванием, лыжным кроссом, бегом в воде, бегом на роликах...

На протяжении 30 лет Хорвилл исследовал физические качества бегунов и выявил ряд особенностей. Так, спортсмены, специализирующиеся в беге на 800 и 1500 м, обладают исключительной силой ног, хорошей мускульной выносливостью, у стайеров также вполне хорошая мускульная выносливость, тогда как у марафонцев она очень плохая. Тестом для силы ног служит число прыжков, необходимых для преодоления 25 метров. 10 - хорошо, 10-12 - удовлетворительно и больше 12 - плохо. Хорвилл отмечает, что не встречал атлета, бегущего 800 м с результатом выше 1.50 или милю быстрее 4 мин, который не мог бы поднять над головой вес, равный семи десятям своего собственного веса. При достижении требуемого уровня в работе с отягощениями его можно поддерживать в дальнейшем тренировками с меньшей интенсивностью.

Однако помимо чисто физических усилий бегунам, нацеливающимся на марафон, требуется немалое терпение. Канадский тренер Деннис Лэндри отмечает необходимость повременить с переходом на бег длиннее 20 км до тех пор, пока не закончилось физическое взросление молодого атлета. 18-20-летние (даже вполне физически развитые спортсмены) испытывают недостаток эмоциональной зрелости, необходимой, чтобы справляться со стрессом сверхдлинных дистанций.

По материалам зарубежной прессы

КУПИТЕ «СЛОВАРЬ»- НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ!

По правде говоря, мы уже стали забывать о том времени, когда наше родное издательство «Физкультура и спорт» (или попросту «ФиС») постоянно снабжало спортсменов, тренеров и просто болельщиков спорта специальной и методической литературой. Товар этот нынче - убыточный, большой коммерции на нем не сделаешь. И тем отраднее появление на свет по своему уникальному изданию - «Толкового словаря спортивных терминов» (издательство «ФиС», 1993 г., 350 страниц, тираж 50 000 экземпляров).

К слову сказать, последний раз издание такого рода было опубликовано более 60 лет назад - для современного спорта срок огромный. За это время многие спортивные термины претерпели существенные изменения, многие вовсе исчезли из употребления, а еще больше - появились новых слов и понятий, многие из которых пришли к нам из иностранных языков.

Коллектив авторов, среди которых такие известные специалисты как И.Абсальмова, А.Воробьев, Е.Гиппенрейтор, Ю.Лукашин, В.Михайлов, Б.Огородников, Ю.Попов, Г.Сайдхужин, А.Скородумова, Д.Тышлер, Е.Чумаков и другие, объединенный именитыми докторами педагогических наук и тренерами С.Вайцеховским и Ф.Сусловым сумел проделать титаническую работу - «Толковый словарь» насчитывает около 7500 терминов практически всех культурвируемых на планете Земля видов спорта!

«Словарь» издан в твердой обложке, на приличной бумаге и гарантированно сохранится у владельца на ближайшие полвека, в течение которых (если судить по опыту нашего поколения) второго такого издания не предвидится.

Цена словаря - вполне приемлемая.

Приобрести его можно со склада издательства «ФиС» по адресу: Москва, Долгоруковская ул., д.27.

Контактный телефон - 250-19-95.

Купите «Словарь» - не пожалеете!

ДИАЛЕКТИКА КЛАССИФИКАЦИЙ

В связи с выходом в свет Единой спортивной классификации (ЕСК) России 1994-1996 гг. по легкой атлетике хотелось бы высказать некоторые соображения, касающиеся прошлого, настоящего и будущего ее развития. В современных сложных социально-экономических условиях потребность в разработке теории ЕСК не только не уменьшается, но становится еще большей. Важно рассматривать ЕСК как сложное социальное явление, меру качественных и количественных соответствий. В новых социально-экономических условиях современного развития общества спорт, в том числе и легкоатлетический, испытывает трудности переходного периода. Система соревнований была уничтожена. Ее возрождение связано с поиском оптимальных путей воссоздания элементов спортивной деятельности: спортивных соревнований и ЕСК - двух взаимосвязанных факторов управления подготовкой спортсменов. Проследим, насколько это удалось сделать в действующей ЕСК России, затем перейдем к некоторым суждениям по составлению новой ЕСК 1997-2000 гг.

К безусловным достоинствам ЕСК 1994-1996 гг. следует отнести попытку формализации нормативов, а также систематизацию дисциплин в зависимости от возраста и популярности в России и мире. Основной же недостаток ЕСК сводится к тому, что не учтен опыт более чем 50-летней работы по ЕВСК, ее реализации на практике. Ведь нормы ЕВСК были законом и для России.

Нормативная система по легкой атлетике берет свое начало в России с 1901 г. Спортсмены делились по силам и составлялись в соответствии с нормативами. По инициативе легкоатлетов с 1913 г. в некоторых спортивных организациях начинают практиковаться испытания на звание «нормального атлета», содержание которых целиком состоит из легкоатлетических упражнений. В 1916 г. появляются классы или разряды. Соревнования носили местный характер. В 1925 г. формируется спортивная классификация типа всесоюзной, но по каждому виду спорта. В 1935 г. создается «Союзная классификация физкультурников СССР». В 1937 г. она получает название «Классификация физкультурников СССР». В 1941 г. была введена ЕВСК. В период Великой Отечественной войны она не получает развития. В 1943 г. ЕВСК пересматривается. В 1947 г. в новой ЕВСК появляется юношеский разряд. Начиная с 1949 г. ЕВСК составляется на четырехлетний олимпийский цикл. Всего ЕВСК было 16. На 1994-1996 гг. сформирована ЕСК России. Изменение сроков действия связано с продлением ЕВСК 1989-1992 гг. на один год.

Если до 1925 г. работа была направлена на развитие массового спорта, с 1926 по 1935 г. - на взаимосвязь с мастерством, то с 1935 г. - на рост спортивных достижений, что связано с введением звания мастера спорта (мс). В 1952 г. советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх и в 1953 г. нормативные требования были повышены. В 1965 г. введено звание мастера спорта международного класса (мсмк) и разряд кандидата в мастера спорта (кмс). Появление звания мсмк обосновано участием в олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других крупнейших соревнованиях, ростом спортивных достижений, необходимостью и дальше совершенствовать всю систему нормативов. Была создана оптимальная структура званий и разрядов. Введение разряда кмс прокладывало ступеньку от I-го разряда к мс, заполняя большой разрыв между ними. В 1973 г. нормативы усложняются. В последующие годы они изменяются в зависимости от динамики развития легкоатлетического спорта.

В 1991 г. Федерацией были внесены изменения — разрядные нормы для званий были значительно снижены. Количество подготовленных мсмк в олимпийских видах увеличилось и почти достигло уровня СССР 1990 г. Если в 1990 г. на один номер олимпийской программы приходился в среднем в России 1 мсмк, то в 1991 г. - 2 мсмк, мс соответственно 4 и 6.

Качественную сторону подготовленных высококвалифицированных спортсменов определяем по проценту мсмк и мс, подготовленных в 1990 г. и попавших в списки 25 лучших в мире и России 1993 г. Почти половина мсмк вошли в списки сильнейших мира, причем у мужчин более высокие позиции, чем у женщин. Это в какой-то степени может оправдать стабилизацию и снижение норм мсмк в действующей ЕСК, но об этом речь пойдет далее.

Две трети талантливых спортсменов из резерва теряются на уровне мс для более высоких достижений. Это частично связано с недостатками учебно-тренировочной работы. Если изучить возрастные характеристики, то между мсмк и мс есть преимущество, но и те, и другие старше десяти лучших в мире по минимальному показателю возраста (размах значений возраста колеблется для 10 лучших в мире женщин от 15 до 36 лет, мужчин от 18 до 35, соответственно мсмк - от 18 до 33 и от 19 до 33 лет, мс - от 16 до 27 лет и от 17 до 30 лет). Таким образом, качество подготовленных мсмк России выше, чем мс; возрастной потенциал высших достижений слабо учитывается. Система спортивных соревнований изучалась нами по выполнению нор-

мативов мсмк в 1990 г. В России соотношение международных и всесоюзных соревнований у женщин 1:1, у мужчин 1:3.

Если сравнить выступления спортсменов СССР на чемпионате мира 1991 г. в Токио и России 1993 г. в Штутгарте, то у мужчин позиции российских спортсменов выглядят предпочтительнее в 1993 г. в марафонском беге, прыжках в длину и метании диска. Они сохранили места в тройном прыжке. В остальных дисциплинах их положение скромнее. Видимо, в тех видах, где они в 1993 г. выступили хуже, чем советские спортсмены в 1991 г., можно было бы не повышать разрядные нормы мсмк. В связи с этим их усложнение в беге на 110 м с/б у мужчин нецелесообразно. Это подтверждается и тем, что за 1992-1993 гг. подготовлен 1 мсмк. У женщин можно было бы поднять нормы в марафонском беге и метании диска. За 1992-1993 гг. подготовлено 25% от всего количества мсмк в марафоне. В 1993 г. наблюдается увлечение бегом на 100 км, суточным бегом и полумарафоном - новыми легкоатлетическими дисциплинами (24% мсмк).

Исходя из этой статистики, в ЕСК РФ следовало бы несколько усложнить нормы мсмк в марафонском беге, полумарафоне, может быть в ходьбе на 20 км, но не в барьерном беге у мужчин. Правда, как повышение, так и снижение нормативов не всегда приводит к желанному результату. В 1973 г. все нормы были значительно усложнены, однако роста мастерства не произошло. В такой же степени их снижение в 1994 г. может не привести к искомому результату. Так было уже с бегом на 10 000 м, когда норма 1985-1988 гг. была снижена на 5 с по сравнению с 1973-1976 гг. Следует учесть, что российская легкая атлетика набирает темпы своего развития и занижение норм и требований может оказать влияние на отставание от наивысших достижений.

Нацеленность ЕСК на спортивные совершенствование является одной из ее основных задач. Чтобы не потерять свою действенность, она должна основываться на принципах соответствия: 1) спортивных достижений во всех номерах программы в одинаковых и разных разрядах; 2) разрядных требований ранговому уровню спортивных соревнований.

Известно, что спортивные результаты сильнейших в мире на уровне 50-го спортивного результата постоянно растут. Если предположить, что высшие спортивные достижения эквивалентны, т.е. доступны одинаковому числу людей, то можно проанализировать тождественность разрядных норм мсмк и мс. За средний показатель принимаем 50-й спортивный результат в мире для мсмк и

25-й в России для мс. У мсмк-мужчин только 7 номеров олимпийской программы из 22, где выполняются разрядные нормы, попадают в диапазон выше 50-го спортивного результата (400 м с/б, спортивная ходьба на 50 км, высота, тройной, шест, молот, десятиборье). В этих видах, за исключением последнего на Олимпийских играх 1992 г. спортсмены России, заняли с 1-го до 4-го места). Остальные нормы ниже данного показателя. У мс-мужчин нормы 9 видов попадают в диапазон 25 сильнейших в России (100, 200, 400, 800 1500, 3000, 5000, 10 000 м, диск). У женщин эти показатели лучше (7 из 17 анализируемых видов программы находятся выше 50-го результата в мире у мсмк - 400, 1500 м, 400 м с/б, длина, ядро, диск, 7-борье; прыжки в высоту на уровне 50-го результата; у мс больше половины видов выше 25-го в России - 400, 1500, 3000, 10 000 м, 400 м с/б, марафон, ядро, диск, копье, 7-борье). Важно, что у женщин дисциплины, попадающие в группу сильнейших в мире и России, более или менее однородны.

Особо следует сказать о новых номерах программы у женщин. Положительно то, что они попали в ЕСК в связи с развитием мужских видов среди женщин. Однако следует упомянуть, что, например, разрядная норма мсмк у женщин в прыжках с шестом находится на уровне 2-го результата в мире; кмс - 3-го и II разряда - 4-го в России. Понятно, что в прыжки с шестом, которые являются сложно-техническим видом, приходят подготовленные спортсмены. Но тем не менее, если сравнить с нормой у мужчин, то мсмк находится в списке сильнейших на 39-м месте. Разрядные нормы и требования должны прогрессировать вместе с ростом результатов сильнейших спортсменов мира и России. Тогда они отражают фактический уровень мастерства и стимулируют его повышение. Сравнение же уровня трудности разрядных норм мсмк показывает, что не все они идентичны. Снижение разрядных норм для званий при нарушении баланса высших и низших точек шкалы ЕСК может привести к нарушению ее эффективности, определяемой по соотношению между нормами повышенными и нормами стабилизированными, сниженными при сравнении ЕВСК 1991 г. и ЕСК 1994-1996 гг.: мсмк - 2:42; мс - 8:51; кмс - 12,82; I - 10:93; II - 18:92; III - 31:79; II юн. - 28:39; III юн. - 33:24.

Общая направленность на повышение сложности нормативов для мсмк является закономерностью, проходит через всю историю развития ЕВСК. Это означает, что изменения проводятся дифференцированно. Разрядные нормы низших разрядов должны расти медленнее, чтобы они не потеряли привлекательность и главное создавали равные возможности для начинающих спортсменов. Политика эффективных соотношений званий и разрядов должна быть уточнена в соответствии с ростом мировых достижений и с более медленными изменениями на низшем уровне.

СРАВНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ НОРМ ЕВСК 1991 г. И ПРОЕКТА ЕСК 1994-1996 гг. (в %)

Звания	Пол	Разрядные нормы		
		повышены	сохранены на том же уровне	снижены
Мсмк	м	8.33	62.5	29.17
	ж	0	60.0	40.0
Мс	м	10.34	44.83	44.83
	ж	16.67	30.0	53.33
Кмс	м	8.0	32.0	60.0
	ж	18.18	25.0	56.82
I	м	3.64	9.09	87.27
	ж	16.67	16.67	66.67
II	м	14.75	16.39	68.85
	ж	18.37	14.28	67.35
III	м	36.06	37.70	26.23
	ж	18.37	32.65	48.98
II юн.	м	55.55	16.67	27.78
	ж	25.81	9.68	64.52
III юн.	м	81.25	3.12	15.62
	ж	28.0	12.0	60.0

Сравним разрядные нормы в динамике для мужчин и женщин (см. таблицу).

Для званий, III, II и III юношеских разрядов у женщин разрядные нормы снижены в большей степени, чем у мужчин. У последних повышения разрядных норм для звания мсмк составляет 8,33%, для мс 10,34%, а в III юношеском разряде 81,25%, что указывает на рассогласование динамики званий и разрядов.

Что касается разрядных требований, то 12-е место на главных соревнованиях для мсмк не всегда соответствует уровню норм (прыжки в длину на Олимпийских играх 1992 г. находятся у мужчин на уровне мс, женщин - кмс).

В условиях выполнения разрядных норм следует указать ранг соревнований для разрядов, уточнить оценивание званий с помощью ручного хронометража (если звание мс в беге на 100 м, 100 м с/б и 110 м с/б присваивается при выполнении соответствующих норм дважды в течение года, то звание мсмк на средних дистанциях должно бы оговариваться трехкратным повторением). Более корректной была бы запись о присвоении звания мс (см. пункт 1, абз. 2) на соревнованиях не ниже республиканских, краевых или областных.

Политика установления разрядных норм и требований должна быть гибкой, и в каких-то случаях возможны отклонения, но в большинстве направленность нормативов исходит из диалектики мировых достижений. Только в этом случае ЕСК будет соответствовать времени и пространству, в котором она функционирует, как единая система от звания мсмк до III юношеского разряда.

Звание мсмк является не только высшим, но и центральным в ЕСК. Стабилизация и снижение уровня трудности этого звания может привести к потерям актуальности ЕСК, основное назначение

которой связано с повышением спортивного мастерства и подготовкой к крупнейшим международным соревнованиям. Поэтому в новой ЕСК 1997-2000 гг. было бы целесообразно перейти на установление разрядных требований для званий при четкой классификации системы спортивных соревнований. Тогда есть вероятность, что разрядные требования будут единичными для всех видов легкоатлетической программы. Предлагаемый метод классификации соревнований на практике выглядит так: звание мсмк присваивается на крупных и других международных соревнованиях, звание мс на других международных и крупных всероссийских соревнованиях, разряд кмс на других всероссийских соревнованиях. Разрядные нормы оставить в ЕСК только для разрядов.

К недостаткам такого подхода следует отнести: 1) ранги соревнований не во всех дисциплинах совпадают; 2) мастерство участников на других международных соревнованиях может не соответствовать необходимому уровню и конкуренция будет слабой; 3) на всероссийских соревнованиях у мс, с одной стороны, не будет конкуренции, с другой стороны, сильнейшие не будут представлены на крупных всероссийских соревнованиях; 4) тренеры и спортсмены психологически трудно будут перестраиваться на разрядные требования в системе соревнований и уходить от конкретной выраженности спортивного результата.

Достоинства данного метода заключаются в том, что: 1) имеется возможность усиления работы со спортивными резервами; 2) появляется надежда на выполнение повышенных нормативов мс большим количеством спортсменов и занятие высоких мест на крупных всероссийских соревнованиях; 3) усиливается значимость звания мс, разряда кмс; 4) снимается проблема допинга.

Метод, связанный с унификацией системы соревнований, ее ранжированием и последующей классификацией мест, является основным для развития системы званий. Как уменьшить влияние недостатков такого подхода? Чтобы избежать случайного выполнения нормативов мсмк на других международных соревнованиях, например, Кубке Европы среди молодежи, было бы целесообразно ввести их двукратное выполнение и квалификацию на уровне не ниже разрядной нормы кмс. Непременным условием введения данной системы должно быть широкое обсуждение проекта ЕСК с общественностью за год до ее введения в действие.

Для мсмк можно установить требования выполнить норматив, равный, например, 50-му результату лучших в мире за предыдущий год в отдельных олимпийских дисциплинах. Такое требование не теряет своей актуальности на протяжении всего олимпийского цикла и прогрессирует вместе с ростом результатов сильнейших в мире, стимулирует рост мастерства спортсменов.

Светлана МУКИНА,
кандидат педагогических наук

И ЧЕМПИОНАТ, И РЕКОРДЫ!

Год 1936-й

Спортивный сезон 1936 года начался не менее активно, чем прошлый. На основании утвержденного ВСФК летнего спортивного календаря предусматривалось проведение большого количества соревнований всесоюзного значения. Однако 23 июня было сообщено о реорганизации ВСФК. Высшим спортивным органом стал Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при СНК СССР, председателем которого был назначен И.И.Харченко. Через месяц опубликовывается постановление нового комитета, в котором говорится, что: «Утвержденный прежним ВСФК спортивный календарь излишне перегружен многочисленными спартакиадами и соревнованиями, что отвлекает внимание физкультурных организаций от важнейшей задачи - развития массовой физкультурной работы в низовых звеньях».

Но ко времени выхода этого постановления (27 июля) большинство запланированных состязаний было уже проведено...

Впервые вошел в практику выезд ранней весной на юг сильнейших легкоатлетов. В Пятигорске в начале мая они провели показательные соревнования. Г.Эрдман и ростовчанин Н.Ковтун взяли высоту 1,80, М.Суокас прыгнул в длину на 6,50, а Г.Турова - на 5,51 (результат остался лучшим в сезоне), Е.Пуцилло пробежал 100 м за 10,9.

В Москве в 10-й раз был разыгран приз газеты «Вечерняя Москва» в эстафете по Бульварному кольцу города. На этот раз победителем стала команда «Спартак», опередившая с большим преимуществом динамовцев и команду ЦДКА.

24 мая был объявлен «Днем рекордов» по всем видам спорта! И в Ленинграде проходил матч с легкоатлетами Одессы, за которую выступала будущая звезда Нина Думбадзе. Она метнула диск всего на 28,60, но зато выиграла прыжки, прыгнув с места на 2,52 — новый всесоюзный рекорд! В Тбилиси И.Сергеев, наконец-то, побил в метании копья рекорд А.Решетникова 11-летней давности (63,04), послав снаряд на 63,93. А из Ашхабада периодически поступают сведения о рекордах Сергея Ляхова в метании диска: сначала 48,01, затем 48,78 и 49,76.

Весеннее первенство Ленинграда ознаменовалось установлением нескольких рекордов города: Н.Кузьев посылает ядро на отметку 15,015, Д.Ионов прыгает в длину на 6,61, а Журавлев в прыжке с шестом - 3,60. А.Маслова устанавливает рекорды в метании копья - 41,92 и гранаты - 48,87.

В Горьком сильные результаты показывает М.Бундин: 100 м за 10,8, в прыжках в длину - 6,68. В Одессе Нина Думбадзе устанавливает новые всесоюзные рекорды в прыжках с места: 7,425 - в тройном, в длине сначала 2,52, а затем 2,595.

26-30 июня в Горьком прошел матч легкоатлетов Москвы, Харькова, Баку и Горького. М.Бундин проиграл только 0,1 П.Головину (10,8 и 10,9) в беге на 100 м, на 400 м соперничают между собой москвичи Ф.Долгов и А.Великодворский (51,4 и 52,1), Андрей Федотов с большим преимуществом выигрывает на 110 м с/б (15,9) у А.Демина (16,4). В прыжке в высоту победа досталась харьковчанину Д.Руттеру - 1,90, а в длину М.Бундин прыгает на 7,045. Почетная победа досталась москвичке Наталье Петуховой в беге на 100 м - 12,5. А Евдокия Васильева устанавливает рекорд СССР в беге на 800 м - 2.15,9. Татьяна Севрюкова побеждает в толкании ядра - 13,62, и этот результат в итоге выдвинул ее на первое место в мире в сезоне-36.

27 июня - 1 июля в Ленинграде прошел матч городов Киева, Ленинграда, Ростова и Тбилиси. Здесь отличился Роберт Люлько, выигравший бег на 100 и 400 м и прыжок в длину (10,9, 50,0 и 6,795). А вот Э.Рохлин на 1 см превысил рекорд Руттера в прыжке в высоту - 1,915. У женщин первенствовали в основном ленинградки. Только в беге на 80 м с/б победа досталась грузинке Елене Гокиели - 13,3.

Очень насыщены соревнованиями июль. В Ленинграде прошел «День многоборий», где Р.Люлько в пятиборье набрал рекордную сумму очков 2800,26, показав в прыжке в длину 6,60 м и пробежав 200 м за 21,8. Троеборье выиграла Ольга Шахова.

Одним из основных событий сезона можно считать первенство ВЦСПС (27-30.07). М.Варламов стал чемпионом в беге на 100 и 200 м (11,3, 22,2), А.Пуга-

чевский в беге на 800 м показал 2.02,5, Г.Атанелов в тройном прыжке - 13,76, а Д.Иоселиани первенствовал во всех прыжках с места. У женщин блистала М.Шаманова: 60 м она пробежала за 7,5 - рекорд страны, 100 м - за 12,5. Евдокия Васильева установила новое всесоюзное достижение в беге на 1500 м - 4.47,2.

24-29 июля состоялись всеармейские соревнования - первенство РККА. Чемпионами армии стали: П.Головкин (100 м - 11,1 и 200 м - 22,9), Ф.Долгов (400 м - 50,8), Савелов (80 м - 2.00,1 и 1500 м - 4.05,4), А.Демина (400 м с/б - 57,7 и длина - 6,89), В.Дьячков (шест - 4,03), Елена Карпович (300 м - 43,4, высота - 1,50 и длина - 5,33).

6-9 августа в Москве состоялся матч юных атлетов девяти городов, где было показано 13 результатов, превышающих детские всесоюзные рекорды. Валя Ольшевская (М) прыгнула в длину на 5,01 м, Гарик Коробков (М) метнул диск на 37,56, Соня Ганцева (М) пробежала 60 м за 8,1 и 100 м за 13,2.

18-24 августа в Москве на стадионе «Динамо» после годичного перерыва было проведено лично-командное первенство СССР. В нем участвовало 556 легкоатлетов от 29 команд союзных республик, городов и областей и установлено 15 рекордов СССР.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЗЕРОВ X ПЕРВЕНСТВА СССР 1936 Г.

Мужчины

100 м. П.Головкин (М) 10,7; Р.Люлько (Л) 10,7; И.Козлов (Л) 10,9. **200 м.** Р.Люлько 21,6; М.Варламов (Л) 21,8; Г.Пужный (М) 22,6. **400 м.** Р.Люлько 49,3; Ф.Долгов (М) 50,3; Б.Хлебников (Л) 50,9. **800 м.** В.Крайнюков (М) 2.00,3; В.Шелудяков (М) 2.01,0 (в забеге 2.00,7); Н.Тимофеев (Зап.Сиб) 2.02,1. **1500 м.** Е.Гвоздов (М) 4.04,7; И.Соколов (М) 4.04,7 (в забеге 4.03,2); А.Пугачевский (М) 4.05,3 (в забеге 4.03,2). **5000 м.** С.Знаменский (М) 15.4,2; С.Пржевальский (ДВК) 15.25,3; П.Савельев (К) 15.33,0. **10 000 м.** С.Знаменский 31.45,6 (рек. СССР) М.Иванович (См) 32.20,3; С.Пржевальский 32.59,2. **4x100 м.** Ленинград 42,4 - рек. СССР (И.Козлов, Г.Меерович, М.Варламов, Р.Люлько); Москва 43,3; УССР - 44,0. **4x400 м.** Ленинград 3.23,9 -

рек. СССР (Б.Хлебников, И.Мачигин, И.Козлов, Р.Люлько); Москва - 3.24,2; УССР - 3.40,2. **«Шведская»** (800+400+200+100). Москва 3.24,2 (Е.Гвоздовер, Ф.Долгов, П.Головкин, А.Великодворский); Ленинград 3.24,7; УССР 3.32,7. **110 м с/б.** А.Федотов (М) 15,5; А.Безруков (К) 15,6; А.Коргин (М) 16,4. **400 м с/б.** В.Шелудяков (М) 56,8 (рек. СССР); Г.Циммерберг (Л) 57,9; В.Елизаров (Тиф) 58,0. **3000 м с/п.** В.Белецкий (Л) 10,01,8; А.Романцев (К) 10,02,8; В.Мелков (ДВК) 10.08,9. **Ходьба 5 км.** Н.Калинин (М) 26.38,1 (рек. СССР); Дьяконов (Л) 26.29,6; Б.Юнников (Св) 26.29,9. **Ходьба 10 км.** Н.Калинин 54.21,5; Н.Бобарыкин (М) 55.07,8; Глазырин (Св) 55.56,3. **Высота.** Э.Рохлин (Л) 1,85 (в перепрыжке 1,91); А.Худяков (ДВК) 1,85; Н.Осокин (Л), О.Вельч (М) и Н.Ковтун (Аз. Черн. край) по 1,80. **Шест.** В.Дьячков (М) 4,00; Г.Раевский (Х) 3,90; Н.Озолин (М) С.Березинский (М) и Андреев (М) по 3,80. **Длина.** П.Головкин 6,95; М.Петяев (М) 6,74; Р.Люлько 6,71. **Тройной.** Н.Ковтун 14,12; И.Антушев (М) 13,95; С.Дмитриев (К) 13,90. **Высота с/м.** Д.Иоселиани (Тиф) 1,60 (рек. СССР); Зазовит (Л) 1,50; Г.Мерерович (Л) 1,50. **Длина с/м.** Д.Иоселиани 3,36 (рек. СССР); В.Осадчий (Аш) 3,19; И.Степанченко (М) 3,135. **Тройной с/м.** Д.Иоселиани 10,155 (рек. СССР); В.Осадчий 9,75; Зазовит (Л) 9,39. **Ядро.** А.Канаки (К) 14,68; О.Вельч (М) 14,45; С.Ляхов (Аш) 14,36. **Диск.** Н.Кутьев (Л) 46,04; А.Канаки (К) 44,19; С.Ляхов 43,63. **Копье.** В.Алексеев (Л) 60,66; И.Сергеев (М) 57,99; Арт.Шехтель (Л) 57,86. **Молот.** Ал.Шехтель (Л) 46,515; С.Ляхов 46,46; Н.Выставкин (Х) 43,68. **Граната.** Н.Арбузников (М) 75,53; И.Сергеев 73,75; И.Шедько (Х) 71,75. **Пятиборье.** А.Демин (М) 2893,006; Арт.Шехтель (Л) 2765,942; Матвеев (Л) 2731,488. При пересчете по вновь вводимой международной таблице на 3-е место выходит К.Кудрявцев. **Десятиборье.** А.Демин 5762,854; Г.Раевский (Х) 5580,792; Овчаренко (М) 5508,292. При пересчете по международной таблице: Демин 6367; Г.Раевский 6105; А.Канаки (К) 6084.

Женщины

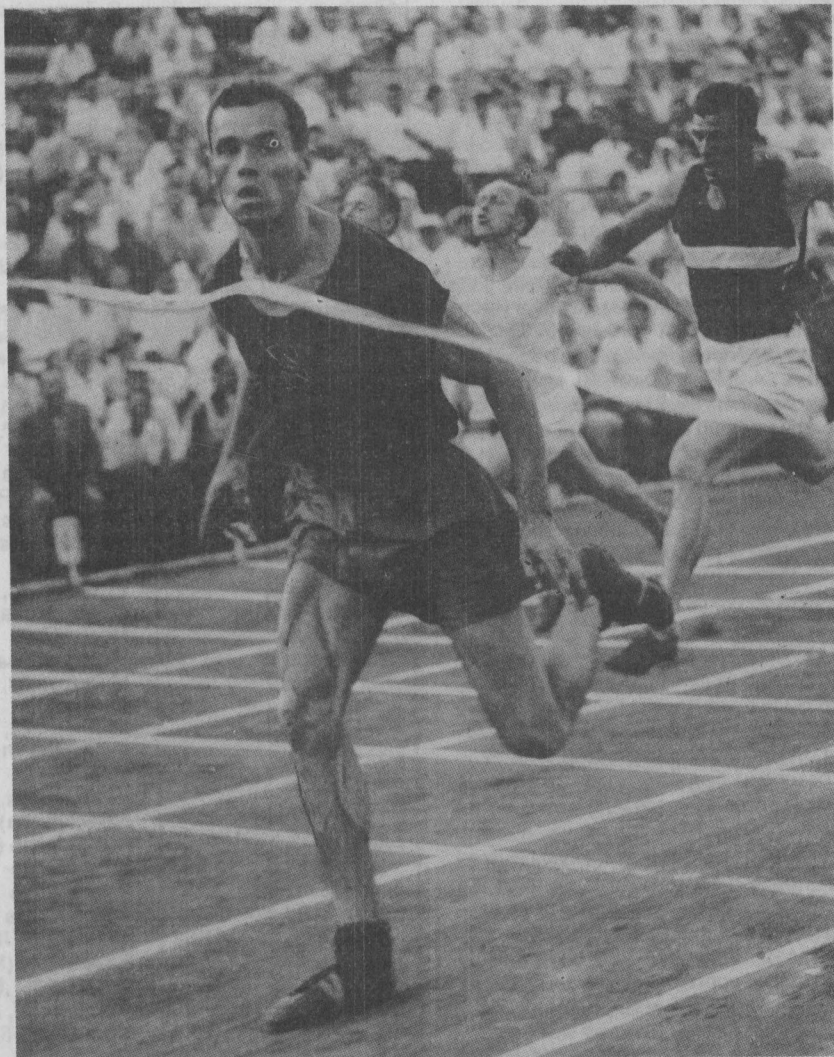
100 м. В.Косарева (М) 13,0. За фальстарты были сняты М.Шаманова (М), М.Рогожина (М), Л.Елисеева (Л), имевшие в полуфиналах по 12,4. **200 м.** М.Рогожина (М) 25,8 (рек. СССР); Н.Стрижнева (М) 25,8; Н.Петухова (М) 25,9. **500 м.** Е.Васильева (М) 1.17,6; Е.Егорова (М) 1.18,2; Т.Орлова (Л) 1.19,0. **800 м.** Е.Егорова 2.20,8; В.Кайшева (Иван.) 2.21,6; Т.Орлова и А.Александрова (БССР) по 2.22,3. **1000 м.** Е.Васильева 2.58,4 (рек. СССР); Л.Фрейберг (Л) 3.02,8; А.Александрова 3.04,3. **1500 м.** Н.Соболева (М) 4.55,7; А.Александрова 4.56,0; В.Борисова (М) и А.Мушкина (Зап.Сиб) по 4.56,3. **3x800 м.** Москва 7.08,1 -

рек. СССР (В.Борисова, Е.Егорова, Е.Васильева). **«Шведская»** (400+400+200+100). Москва 2.23,0 (Е.Васильева, Т.Быкова, Н.Стрижнева, М.Шаманова); Ленинград 2.26,6; УССР 2.29,0. **80 м с/б.** Е.Карпович (М) 12,8 (12,7); Г.Ганекер (Б) 12,8 (12,5); Р.Уткина (М) 12,9 (12,7). **Высота.** Л.Куликова (Л) 1,50; Г.Ганекер (Б) 1,50; Е.Карпович и О.Шахова (Л) по 1,50. **Шест.** Т.Кузнецова (Л) 2,20; Теплякова (Св), Л.Игнатенко (Укр), М.Поваляева (Укр), Булатникова (Укр) и Рыбакова (Л) по 2,10. **Длина.** З.Ластовка (Л) и Е.Карпович (М) по 5,23; В.Истомина (М) 5,22. **Высота с/м.** П.Стогова (Л) 1,15; Гартман (Л), Истомина И.Н.Думбадзе 1,10; **Длина с/м.** Е.Карпович 2,47; Н.Думбадзе 2,45; Л.Игнатенко (Укр) 2,33. **Тройной с/м.** Е.Ротмистрова, Е.Березина (Л) 7,35; Е.Карпович 7,24; Л.Игнатенко 7,25. **Ядро.** З.Борисова (К) 12,39; П.Малахова (М) 11,40; Н.Поршнева (М) 11,13. **Диск.**

З.Борисова 38,47; З.Синицкая (Х) 37,76; А.Маслова (Л) 37,39. **Копье.** А.Маслова 39,67; Э.Мицис (М) 38,55; П.Малахова 35,74. **Мяч.** З.Синицкая 47,18; З.Борисова 42,75; Михалькова (БССР) 42,51. **Граната.** А.Маслова 45,34; К.Лаптева (Саранск) 41,57; А.Грабова (Н.Сиб) 41,19. **Троеборье.** Е.Карпович (М) 2117,24; Т.Северюкова (Г) 1951,04; Е.Кузнецова (Л) 1921,14. При пересчете по новой таблице: Карпович - 2323, Кузнецова - 2096, Северюкова - 2092. **Пятиборье.** Э.Мицис 3154,43 (13,5-37,25-5,10-36,91-2.39,5); Е.Карпович 2941,64; З.Синицкая 2895,68.

В нашем журнале мы неоднократно писали о необходимости восстановления результатов и имен истинных победителей первенств и рекордсменов страны, которые были изъяты цензурой в публикуемой в последующие годы справочной литературе. Поэтому, как и в преды-

Счастливым выдался 1936 г. для армейского атлета Петра Головкина: он стал чемпионом СССР в двух видах - беге на 100 м и прыжке в длину





Один из лучших легкоатлетов СССР 1936 г. копьеметатель Виктор Алексеев, заслуженный мастер спорта и великий тренер

душих статьях в разделе «Страницы летописи», так и в этом материале нами восстановлены все результаты!

18 сентября во время перерыва футбольного матча Турция - «Динамо» (Москва), был дан старт бега на 5000 м. Серафим Знаменский установил новый рекорд - 14.38,7 и почти 10 секунд ему проиграл Георгий. 21 сентября они вновь бежали на 3000 м на побитие рекорда и Серафим снова оказался впереди - 8.31,6, у Георгия 8.35,0.

Оживленно и с хорошими результатами прошло осеннее первенство Ленинграда. 100 м - Г.Меерович 10,9, 200 м - Р.Люлько - 21,8, 110 м с/б - Г.Циммерберг 16,2, копьё - В.Алексеев улучшает свой рекорд - 64,70.

12-18 сентября в Ташкенте проходила II Всеузбекская спартакиада, на которую были приглашены гости из Москвы и Ленинграда, Туркмении и Грузии. Мария Шаманова пробегает 100 м за 12,2, но рекорд не был утвержден. Зато новые рекорды страны устанавливает Д.Иоселиани в прыжках с места, длину и высоту.

6 октября в Москве состоялся III Всесоюзный марафонский бег (вместо 42 км 195 м дистанция ошибочно была размечена на 40 км 221 м). А 8 декабря звание заслуженного мастера спорта было присвоено Георгию Знаменскому, Серафиму Знаменскому и Сергею Ляхову.

Галина ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1936 г.

МУЖЧИНЫ

200 м	21,6	Р.Люлько (Л, Д)	22.08	Москва
1500 м	3.57,9	Г.Знаменский (М, С)	12.06	Москва
3000 м	8.31,6	С.Знаменский (М, С)	21.09	Москва
5000 м	14.38,7	С.Знаменский	18.09	Москва
10 000 м	31.45,6	С.Знаменский	23.08	Москва
15 000 м	51.51,0	Л.Сеньков (Л, С)	20.07	Ленинград
400 м с/б	57,7	А.Демин (М, ЦДКА)	31.07	Москва
	56,8	В.Шелудяков	21.08	Москва
3000 м с/п	10.01,8	В.Белецкий (Л, И)	21.08	Москва
4x100 м	42,2	Ленинград (И.Козлов, Г.Меерович, М.Варламов, Р.Люлько)	22.08	Москва
4x400 м	3.23,9	Ленинград	24.08	Москва
4x800 м	8.33,0	ГИФКУ (Х)		Харьков
Ходьба 5 км	25.38,1	Н.Калинин (М, С)	21.08	Москва
Высота	1,915	Э.Рохлин (Л, Д)	29.06	Ленинград
	1,935	Н.Ковтун (Р/Д, Б)	30.07	Москва
Шест	4,195	Н.Озолин (М, Д)	7.07	Горький
Высота с/м	1,63	Д.Иоселиани (Тиф.Молн)	14.09	Ташкент
Длина с/м	3,27	Д.Иоселиани	30.06	Ленинград
	3,36	Д.Иоселиани	21.08	Москва
	3,42	Д.Иоселиани	18.09	Ташкент
	3,482	Д.Иоселиани	27.10	Тифлис
Тройной с/м	10.155	Д.Иоселиани	30.06	Ленинград
Ядро	15,35	С.Ляхов (Ашх, Д)	23.06	Ашхабад
Диск	48,01	С.Ляхов	30.05	Ашхабад
	48,78	С.Ляхов	21.06	Ашхабад
	49,76	С.Ляхов	6.07	Ашхабад
Молот	49,36	Ал.Шехтель (Л, Д)	24.07	Смоленск
	50,06	С.Ляхов	26.10	Ашхабад
Копье	63,935	И.Сергеев (М, Д)	29.05	Тбилиси
	64,24	В.Алексеев (Л, Рек)	21.06	Ленинград
	64,70	В.Алексеев	6.09	Ленинград
Пятиборье	2800,26	Р.Люлько (6,60-40,82-21,8- 35,02-4,46,3)	14.07	Ленинград
	2893,006	А.Демин	17.08	Москва

ЖЕНЩИНЫ

60 м	7,5	М.Шаманова (М, Мед)	29.07	Москва
200 м	25,8	М.Рогожина (М, Т)	24.08	Москва
800 м	2.25,9	Е.Васильева (М, Рек)	30.06	Горький
1000 м	2.58,4	Е.Васильева	23.08	Москва
1500 м	5.02,0	Л.Фрейберг (Л, Б)	13.07	Москва
	4.47,2	Е.Васильева	30.07	Москва
4x100 м	50,1	Москва (М.Рогожина, А.Червцова, Н.Петухова, Н.Стрижнева)	26.06	Горький
	50,0	Ленинград (З.Ластовка, Е.Кузнецова, А.Буклашкина, Л.Елисеева)	29.06	Ленинград
	49,9	Москва (А.Червцова, Н.Петухова, М.Рогожина, М.Шаманова)	21.08	Москва
	49,4	Ленинград (З.Ластовка, Е.Кузнецова, П.Стогова, Л.Елисеева)	21.08	Москва
3x800 м	7.08,1	Москва (В.Борисова, Е.Егорова, Е.Васильева)	24.08	Москва
Длина с/м	2,52	Н.Думбадзе (Од, ТФК)	24.05	Ленинград
	2,595	Н.Думбадзе	20.06	Одесса
Тройной с/м	7,425	Н.Думбадзе	30.05	Киев
Ядро	13,62	Т.Северюкова (Г, Д)	30.05	Горький
Копье	41,92	А.Маслова (Л, Искра)	12.06	Ленинград
Троеборье	2117,24	Е.Карпович (М, ЦДКА) (8,0-10,48-1,50)	17.08	Москва
Пятиборье	3154,43	Э.Мицис (М, Д) (13,5-37,25-5,10-36,91- 2,39,5)	23.08	Москва



ПРОКЛЯТИЕ КАБЛУКУ

В потоке редакционной почты есть письма любителей бега с просьбой посоветовать, как избавиться от возникших болей в подошвах ног. Очень распространены медицинские советы, но они бывают хороши только в периоды обострения, а особенно на фоне покоя - этого весьма важного правила медицины.

Но боли возникают ведь не из-за отсутствия медицинского обеспечения, а в результате воздействия повреждающих факторов, выявление которых является главным условием радикального избавления от страданий. Следовательно, не исключив растянутое во времени воздействие повреждающих факторов, невозможно вылечиться при любом медицинском обеспечении.

Автор, на основании личного опыта бегуна-любителя, предлагает обратить внимание на одну из возможных причин возникновения подошвенных и пяточных болей. Мы рассмотрим вредное влияние нашей обуви, в которой мы ходим и занимаемся бегом. Как мы бездумно призывали доверяться бездарным изготовителям обуви!

Рассмотрим внимательно такую деталь обуви, как каблук. Благодаря своей неожиданной простоте он «выравнивает шансы» всех малорослых людей, а поэтому получил самое широкое распространение во всем мире.

Все слышали о вреде высокого каблука (женщины годами «вытравливают» не только уродливую стопу в плюсне-фаланговой части, но и загибы и смещения внутренних органов тазовой области, что неблагоприятно отражается на здоровье щипцовых новорожденных).

А вот каблук какой-то средний или маленький даже физиологичен - таково мнение многих людей. Существует понятие «школьного» каблука для подростков. Существует мнение о недоработке природы человека, которого она «готовила» перемещаться, якобы, на четвереньках. Видите ли, укоренившаяся привычка прямохождения, используемая людьми, требует, оказывается, подставки под пятки в виде каблука! Оказывается, все сводится лишь к выбору «оптимальной» его величины!

Не оспаривая укоренившиеся представления, давайте взглянем на проблему целесообразности даже самого маленького каблука глазами техника. Формы отпечатков ступней человека объединяет одно весьма важное свойство - наружная кромка стопы от мизинца до пятки контактирует с плоской опорой по всей длине без разрыва, то есть она не имеет свода!

Известно, что наша стопа изгибается при ходьбе, беге только лишь в плюсне-фаланговой части, являющейся шарниром стопы.

Чтобы доходчивее понять вред каблука, проведем небольшой эксперимент. Походим немного по комнате босиком, укрепив, например, полоской лейкопластыря подставку из дерева, резины или любого другого твердого материала толщиной 2-3 см под пятку. Эта подставка под пятку будет имитацией каблука.

Довольно скоро болевые ощущения в стопе заявят о необходимости прекращения эксперимента! Это происходит в результате растяжения мышечно-сухожильной системы стопы уже в процессе просто стояния, и перенапряжения стопы усугубляются за счет дополнительных динамических нагрузок во время ходьбы.

В этом эксперименте наружная кромка стопы представляет собой, с точки зрения сопромата, балку на двух опорах по концам с максимальным прогибом где-то в середине примерно в зоне подошвенной выемки внутренней стороны стопы.

Почему же не наблюдается такого дискомфорта, когда на ногах туфли с каблукком?

А дело все в том, что подошва обуви с каблукком либо армирована стальной пластинкой, либо выполнена из жестких материалов.

Но эти меры по ужесточению подошвы оказываются не всегда эффективными. Довольно часты случаи поломок этих ужесточающих стальных пластинок, а также образования трещин в подошве, как раз в том месте, где кончается каблук. Обувь со сломанной стальной пластинкой позвякивает, а поскрипывает обувь от трения стальной пластинки при ее работе на изгиб в такт шагам.

Но если стальная закаленная пластинка не выдерживает многоциклового нагружения (наступает предел усталостной прочности), то что же можно сказать о перенапряжении мышечно-сухожильной системы стопы живого существа, каковым является человек? Вполне естественно, это приводит к хроническим подошвенным болям, а также к болям в пятках, очень часто ошибочно диагностируемых как «пяточная шпора».

При устранении причины, постоянно поддерживающей патологическое состояние, подошвенные боли и боли в пятках проходят сами по себе, примерно за месяц.

Особенно способствуют возникновению такого патологического состояния такие факторы, как, например, избыточный вес и ношение случайной обуви (некоторые любители бега, экономя на легкоатлетических беговых туфлях, в ненастную погоду используют рабочие ботинки с каблукком, резиновые кеды со вставными подпяточниками, у которых, как известно, недостаточная жесткая подошва - потом, правда, удивляются возникающим различным болям в ногах!).

Следует помнить, что при любой жесткости подошвы обуви с каблукком практически происходит прогиб (помните - балка на двух опорах) на участке каблука-шарнир в плюсне-фаланговой части под действием нагрузки. Весь вопрос сводится к возникновению большего или меньшего прогиба, который в любых случаях сказывается на перенапряжении мышечно-сухожильной системы стопы.

У автора длительное время были подошвенные боли в районе пяточной кости. Ни хождения по врачам, ни всевоз-

можные физиопроцедуры, ни консультации в московском артрологическом центре - ничего не помогало. И как только автор самостоятельно пришел к описанным выше выводам, все неприятности с подошвенными болями вскоре совершенно отступили!

Так какая же должна быть подошва обуви?

Подошва обуви несет, практически, три функции - теплозащиты, механической защиты и амортизации (упругое гашение ударов).

Рассмотрим последнюю, интересующую нас, функцию подошвы обуви. В идеале подошва должна быть как можно тоньше для обеспечения устойчивости стопы. Результатом компромиссного решения, удовлетворяющего выше указанным трем функциям, является плоская подошва переменной толщины.

Подошва из прочных современных материалов имеет максимальную толщину порядка 1,5-2 см в подпяточной области с постепенным утончением к плюсне-фаланговой части стопы, где по условиям функционирования требуется шарнирность. В других местах подошва не должна гнуться.

А всякие дополнительные, часто рекомендуемые, умягчения внутри обуви, особенно не по всей длине стопы, а только подпяточные (они играют роль подставки в выше рассмотренном эксперименте), являются фактором возникновения подошвенных болей.

Автор будет весьма рад, если его Nachfrage поможет избежать страданий всем нуждающимся.

Виктор ДМИТРИЕВ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СУТОЧНОМУ БЕГУ

Москва (21-22.05)
Стадион «Энергия»

В соревнованиях, которые были организованы КЛБ «Парсек», приняли участие ровно 40 бегунов - 39 мужчин и одна женщина.

Мужчины. 1. Хиров Э. 61 (М.о.) 252,950 км; 2. Абдуллин С. 50 (Кз) 236,511 км; 3. Белов С. 50 (Ивн) 225,670 км; 4. Беляков И. 65 (Чбк) 222,359 км; 5. Жансаранов Д. 43 (Ивн) 221,391 км; 6. Киппу П. 53 (Эст) 217,577 км; 7. Гордюшенко В. 57 (М.) 215,307 км; 8. Саренко Я. 55 (Омск) 214,140 км; 9. Торяник Н. 67 (М.) 212,433 км; 10. Христенко В. 60 (Укр.) 211,125 км.
Женщины. 1. Савоскина С. 65 (Влг.) 202,204 км.

НУЖНА ЛИ СИЛА БЕГУНУ?

Существует распространенное мнение, что бегуну необходимо иметь особенно сильные мышцы живота, спины и, естественно, ног. Но в этом, казалось бы, весьма неопровержимом факте сомневается выдающаяся личность спорта, экс-рекордсмен мира, олимпийский герой, доктор физиологии спорта, ныне работающий в США, новозеландец Питер Снелл. Интервью П. Снелла было опубликовано в № 11 журнала «Легкая атлетика» за 1993 г.

А сомневаться, оказывается, есть в чем. Действительно, представим себе мышечную систему бегуна в виде двух цепей-антагонистов, состоящих из последовательно взаимосвязанных звеньев-мускулов. Эти цепи проходят по передней и задней поверхностям многосегментного костного скелета, начиная от плюсне-фаланговой части стоп до торса. Наличие в любой из двух цепей отдельных особо прочных (сильных) звеньев не дает абсолютно никакого преимущества всей системе в целом. Прочность, эффективность работы любой цепи лимитируется самым слабым звеном. Особая сила отдельных звеньев, следовательно, просто не нужна! А нужны равноценные звенья и баланс цепей!

Предположим, определили самое слабое звено и начали тренировать его. Для качественного тренинга необходимо мышцу подвергать воздействиям в трех режимах: преодолевающим, уступающим и изометрическом (статическом). Через определенное время (примерно, 10 недель) выявляются еще несколько слабых звеньев! Так проходит жизнь в устранинии перекосов, а когда же бегать?

Может быть, в связи с такой необычайной сложностью физического самосовершенствования «тренер мира N 1», в свое время, Артур Лидьярд говорил, что если у вас есть время на гимнастику, то употреби его лучше на самоупражнение - бег. И, вообще, существует мнение, что бегуну всю силовую подготовку заменяет сам бег, но только в необычных условиях: в гору, под гору, по ветру, против ветра, по песку, по пашне, по снегу, по воде и т.д. А Лидьярд советовал применять бег по ступенькам лестницы с акцентированием внимания на заднем толчке (полностью распрямлять ногу в коленном суставе!) и рассматривать эту тренировку исключительно как силовую.

И все же автор этих строк на стороне тех, кто считает, что техничный, мастерский стиль бега невозможен без предварительно сформированного не только в беге опорно-двигательного аппарата. Нужны мышцы-двигатели для осуществления мощных эффективных движений. А если исполнять команды мозга нечем, тот тут уж не приходится ожидать плавного, раскрепощенного мощного бега. Примером этому служит бег детей. В связи с отсутствием специально подго-

товленных мышц для осуществления бегового шага дети не распрямляют ногу в колене во время заднего толчка, т.е. бегут на полусогнутых ногах. Это не просто слабость мышц-разгибателей ноги, а недоразвитость всей цепи мышц задней поверхности скелета.

В процессе акта заднего толчка тело бегуна должно собой являть «стальную» напряженную конструкцию за счет мгновенного включения передней и задней цепей мышц.

Работа этих двух цепей мышц имеет аналоги в технике. Например, железобетонные кольца останкирной телебашни стянуты между собой троссами, проходящими в центре всей башни. А предвзрительно напряженный железобетон? Здесь тоже происходит стяжка частицы застывшей массы бетона проходящими внутри нее упругими струнами стальной арматуры, которая в процессе заливки и твердения бетона в форме находится постоянно в растянутом состоянии. При выемке из формы железобетонного изделия (например, балки) снимают растягивающее усилие со стальной арматуры, и она под действием упругих сил начинает работать на сжатие.

Вот и ответ на вопрос - нужна ли сила бегуну? Да, крайне необходима и не обычная, а железобетонная! Причем качество мышечных волокон бегуна таково, что силовые характеристики на единицу поперечника намного превосходят гипертрофированные, разбухшие мышцы раскоординированных мешкоподобных культуристов, этих монстров с походкой шагающего экскаватора.

Выше было указано о необходимости баланса между силой передней и задней цепями мышц. И все же несколько большую опережающую заботу в тренинге необходимо проявлять к задней цепи! Передняя цепь находилась в привилегированном состоянии уже в утробе матери (плод свернут в калачик). А вот мышечная недоразвитость задней цепи «наказывает» человека всякими болями позвоночника (столба жизни): остеохондрозами, радикулитами, всякими защемлениями позвоночника! Так давайте же с сегодняшнего дня укреплять и укреплять мышцы задней цепи, всемерно сокращать расбаланс, приобретенный нами от природы! Недаром известный цирковой силовой жонглер Валентин Иванович

Дикуль, прославивший свое имя оригинальными методами лечения травм позвоночника, говорил, что развитие мышц спины - это аккумулятор энергии человека! Именно этот аккумулятор лимитирует уровень результатов в спортивной деятельности индивидуума.

В заключение автор предлагает тесты для определения силовой подготовленности бегуна. Всего два теста, один тест для проверки передней цепи мышц, другой тест - задней цепи мышц.

Для проверки передней цепи мышц

необходимо стоя на полу, руки по швам, подсунув пальцы ног под опору, расположенную на полу, медленно отклоняться назад до касания лопатками пола. Медленно вернуться в исходное положение. Не сгибаться ни в коленном, ни в тазобедренном суставах, тело прямое.

Для проверки задней цепи мышц необходимо стоя на коленях на спортивной скамье, руки за головой, локти в стороны, стопы ног свободно свисают вниз, оперевшись пятками за ремennую петлю, закрепленную на конце спортивной

скамьи, медленно наклоняться вперед до касания скамьи грудью. Медленно вернуться в исходное положение.

Бегуны, выполнившие оба теста, могут рассматриваться на выдающиеся результаты. Эти тесты очень трудны, а поэтому для освоения необходимо творчески подходить к разбивке их на составные элементы, отработке и постепенному воссоединению в единое целое. Всем бегунам, проникшимся идеей силового тренинга, желаю большой удачи на беговой дорожке!

Виктор ДМИТРИЕВ

ХЕЛЕН ВЕСТРАЙХЕР: «ПУТЬ ЕСТЬ ЦЕЛЬ»

Швейцарская бегунья Хелен Вестрайхер (духовное имя «Тарангини»), поклонница и последовательница Шри Чинмоя, о котором мы рассказывали в № 3, стала широко известной в мире после победы в одном из самых длинных мировых пробегов - 1300-мильном, который проводится в Нью-Йорке. Предлагаем читателям ее рассказ о себе, записанный Розой КОСОЙ.

Я начала серьезно заниматься бегом 8 лет назад в 47 лет, познакомившись со Шри Чинмоем. Перед этим я занималась только чем-то вроде бега трусцой, как многие. Но став его ученицей, стала тренироваться всерьез, поставила себе цель пробежать марафон. Это было непросто, требовалось преодолеть мысли типа «я не могу», «это слишком много для меня», «у меня нет таланта», «я слишком стара, вот если бы мне было двадцать...» и т.д. Активизировав свою духовную жизнь, я стала избавляться от цепей своего собственного ума, перестала прислушиваться к своему разуму и начала бегать. Уже через год-два я попыталась пробежать марафон, в 1987 г. поехала на нью-йоркский марафон и показала 4:53. Я пробежала очень медленно, но я сделала это и чувствовала, что стала счастливой. Эта дистанция больше не страшила меня. Я стала сильней.

Тем же летом я приняла участие в первом Беге Мира. Бегунов было не очень много, мы бежали много километров в день, неся факел через всю Европу. В 1988 г. я решила бежать в том же Нью-Йорке 75-мильный пробег (примерно 120 км - очень длинная дистанция для начинающей бегуньи). Но я не просто смогла закончить, а даже заняла первое место - 12:15.37! Никто не мог понять этого. Хорошие бегуны, окружавшие меня, не могли держаться на моей скорости. Это было мое официальное утверждение как бегуньи на ультрамарафонские дистанции.

В том же году я приняла участие в пробеге через Сахару в составе американской команды бегунов. Это был очень трудный пробег через пустыню, около 230 км длиной, с рюкзаком, в котором мы должны были нести необходимое личное снаряжение и еду на 6 дней бега. Температура - 40°C без какой-либо тени, куда

ни помотришь - ничего, кроме песка. Я готовилась к пробегу всерьез: ежедневно бегала по 2-3 часа с рюкзаком, причем вторую тренировку проводила поздно вечером (с 22 ч).

Такая подготовка помогла мне. Я финишировала третьей со временем 27:12 в числе других 160 очень хороших бегунов всего мира. Я бежала, чтобы выжить, и я поняла на собственном опыте, что когда ты взываешь о помощи или о защите, ты действительно получаешь ее. Однажды я побежала в неверном направлении и потерялась в дюнах, но в конце концов смогла найти обратную дорогу.

В 1990 г. мой учитель Шри Чинмой поставил передо мной следующую цель: пробежать 1000 миль. Я не испугалась. Я просто не могла себе представить, что это было за расстояние. Оно было настолько велико, что мой ум не мог полностью осознать это.

Пробежав 1000-мильный пробег, я заняла 2-е место, побив два рекорда Швейцарии: 600 км за 6 дней и 680 км за 7 дней. Но во время пробега, пробегая круги длиной в 1 милю, я встретила со своим учителем, который спросил меня: «Ты бежишь сейчас 1000 миль?» - «Да». - «Тогда пробеги в следующем году 1300 миль». Так, не закончив еще этого пробега, я обрела уже следующую цель, и я выполнила ее в сентябре 1993 г. Не только пробежала, но и победила.

Последние ультра-пробеги совершенно отличаются от других пробегов. Они по-настоящему сложны, если не сказать - самые сложные в мире. Но это очень духовные пробеги. Ты должна быть хорошо и неразрывно связана со своим внутренним источником, который дает тебе энергию, чтобы все время восстанавливать и питать твой организм. Ты должна бежать днем и ночью, на сон остается

только три часа, а затем тебе снова нужно бежать, и сколько дней! Поддержание себя в хорошем состоянии, уверенность и хорошее настроение помогают тебе продолжать бег. Негативные мысли, подобно ворам, крадут всю твою энергию, которая приходит из души накормить тебя. В таких пробегах начинаешь ясно понимать, как работает твоя внутренняя жизненная система. Такие пробеги заставляют тебя пожертвовать всем, что закрывает твои сердце и душу: все небожественные качества опадают с тебя, как осенние листья с дерева. В конце концов ты чувствуешь себя совершенно чистой, по-другому, чем после ванны или душа. Эта чистота наполнена покоем и счастьем. Тебя спрашивают, не нужно ли тебе что-нибудь. Но тебе ничего не нужно, ты так счастлива сама по себе на протяжении всего дня, что ничто не может сделать тебя более счастливой.

Учитель говорит: «Путь есть цель» и во время таких пробегов ты ощущаешь это. Может быть, в коротких забегах ты стремишься завоевать кубок или приз. Чем длиннее пробег, тем больше ты получаешь чего-то внутренне, что является понастоящему драгоценным и ведет тебя к большему совершенству, к усилению твоих божественных качеств, таких как готовность, выносливость, мужество, благодарность, смирение, чистота, простота, решимость, и позволяет избавиться от небожественных, которые мучают тебя в повседневной жизни и делают тебя несчастной. Ты осознаешь глубокую истинность, которая живет внутри тебя, чтобы ты могла жить с большим покоем, большой любовью и счастьем. Ты открываешь для себя реальность, что люди во всем мире на самом деле твои братья и сестры. Все созданное в этом замечательном мире заслуживает того, чтобы любить его. Все наполнено жизнью и заслуживает нашего уважения, любви и терпения. Как говорит Шри Чинмой, у каждой нации есть душа, которая ведет ее к миру во всем мире. И когда все люди этой нации желают мира всем сердцем, больше не может быть никакой войны. Так что концентрироваться и медитировать на наш источник - право, данное нам с рождения, а любить наш источник и быть благодарными ему - наша прекраснейшая обязанность. Бег чрезвычайно помогает нам объединиться с нашим источником. Это уникальный современный способ духовности, который дал нам учитель, чтобы превзойти себя и идти к новому миру счастья и покоя.

ОКСФОРД. СОРОК ЛЕТ СПУСТЯ ...

1954 год. Уже 9 лет незыблемо стоит мировой рекорд на 1 милю знаменитого шведа Гундера Хэгга — 4.01,3. Все бегуны мечтают "выйти" из 4 минут. Лучший английский средневик Роджер Баннистер готовится к своему последнему сезону, который ему хотелось бы завершить красиво. Читая о многочисленных попытках Джона Лэнди, он понимал, что надо торопиться.

Роджер серьезно тренировался по 1 часу в день с Крисом Брешером (Крис станет олимпийским чемпионом через два года в стипльчезе). Один раз в неделю он бежал под присмотром своего тренера знаменитого Франца Стамфла по его тщательно разработанному плану интервальной тренировки. По выходным Роджер тренировался с Крисом Чатауэем (постоянного соперника Влалимира Куца).

Баннистер научился пробегать 10х440 я за 61 с через 2 мин отдыха, но не мог пробежать хотя бы на долю секунды быстрее. Тогда они с Брешером на три дня поехали в горы, и после отдыха он сумел сделать эту тренировку уже по 59 с.

Попытку побить рекорд он наметил на 6 мая, запланировав полные пять дней отдыха. «Я достиг пика как физически так и психологически.»

И вот на старт вышли 6 бегунов. Бег пошел по рекордному графику Брешер, но Роджеру показалось, что бегут они слишком медленно, и он крикнул: "Быстрее". Брешер четко выдерживал график: 220 я - 28,7, 440 я - 57,5. Стамфл кричит: "Расслабься". Последовав совету тренера, Роджер без напряжения преодолевает половину дистанции за 1.58,2 (30,0 и 30,7).

На повороте роль "зайца" берет Чатауэй, и отметку 3/4 мили они проходят за 3.00,5 (31,4 и 30,9).

Очередной вираж - и Баннистер начинает финишное ускорение. Последние 220 я несмотря на накопившуюся усталость ему необходимо было пробежать за 29,5 с. Отметку 1500 м он пробегает за 3.43,0, повторяя рекорд мира. Сил физических уже не осталось, только сила воли и поддержка 1200 зрителей продвигают его вперед.

И вот, наконец, финишная ленточка, Роджер падает на руки друзей. Несколько томительных минут, и комментатор начинает в типично английском стиле: "Леди и джентльмены! Прослушайте результаты вида № 9 — забег на 1 милю. Первое место занял участник под номером 41 — Роджер Баннистер, со временем, которое является рекордом соревнований, стадиона и, которое, возможно, станет новым английским, британским, британским открытым, европейским и мировым рекордами. Его время — ТРИ" Последующие слова утонули в реве зрителей! 4-х минутный рубеж в беге на 1 милю преодолен! 25-летний студент медицинского факультета показал 3.59,4!

Рекорд этот падет через 1,5 месяца, сам Баннистер также пробежит быстрее (3.58,8), около 700 спортсменов за эти годы пробегут быстрее 4 минут, но именно тот забег оказался вписанным в историю мировой легкой атлетики наиболее крупными буквами.

И вот день в день ровно через 40 лет 6 мая 1994 г. в отеле "Гросвенор Хаус" состоялся торжественный обед в честь того памятного события. Вокруг стола сидели американец Джим Райан, австралиец Герберт Эллиот, новозеландцы Питер Снелл и Джон Уокер, английские средневики Себастьян Коэ и Стив Крэм, танзаниец Филберт Байи и француз Мишель Жази, австралиец Джон Лэнди, именно тот, который побил рекорд Баннистера, и Дерек Ибботсон, вернувший рекорд в Великобританию.

Особое внимание привлекал нынешний владелиц рекорда — 24-летний Нуреддин Морсели. Талантливый алжирский бегун впервые преодолел рубеж 3.45 и надеющийся, что сбросит еще пару секунд ему вполне по силам. «Для меня это очень волнующий момент — встретиться и поговорить с великими спортсменами, делавшими историю в беге на 1 милю, особенно с Баннистером.»

Он заявил, что сможет пробежать 2 мили подряд по 4 мин, то есть установить мировое достижение, которое сейчас принадлежит Калиду Скаху (8.12,17).

Президент ИААФ Примо Небиоло прислал приветствие хозяйину встречи, в котором были слова «... Ваше достижение открыло новую эру в легкой атлетике, эру легкой атлетики современной. Этот рекорд оказал большее влияние на наш спорт, чем любая программа маркетинга.»

Гости просмотрели два фильма компании Би Би Си об историческом забеге Баннистера и о лучших милевиках мира начиная с Пааво Нурми.

65-летний нейрохирург сэр Баннистер, получивший за свое достижение это почетное звание, предпочитал больше говорить о гостях. Еще во время подготовки к годовщине побития рекорда он хотел, чтобы праздновали не столько его достижение, сколько воздали должное дистанции 1 миля.

Из всех последующих рекордов он отдает предпочтение результату 3.51,1 Джима Райана на гравеой дорожке 26 лет назад, который годом раньше показал 3.51,3 еще будучи юниором, и пока ни одному спортсмену моложе 20 лет к

этому достижению приблизиться не удалось.

«Физические данные не так важны, как мы порой думали, — заметил Баннистер. — Посмотрите на Райана. Рост 190 см, мощная грудная клетка, длинные ноги. И на Морсели, у которого рост 168 см. А у кого лучше результаты? Главное же в психологических особенностях, которые проявляются не только в спорте. Себастьян Коэ также не отличался физической мощью, а не так давно, закончив выступать, занялся бизнесом и политикой и сейчас уже является членом парламента».

Баннистер считает, что у Морсели сейчас нет достойного соперника, который бы стимулировал его результаты: «Мы много соревновались с Джоном Лэнди, Коэ и Оветт значительно продвинули рекорд даже в заочном споре. Я думаю, что рекорд может приблизиться к границе 3.30 в начале следующего столетия».

Герберт Эллиот, чей рекорд — 3.54,5 держался 3,5 года и был улучшен Питером Снеллом, сказал, что не удивится если это произойдет и раньше. «Мы только сейчас начинаем понимать связь между умом, духом и телом. Мы должны благодарить того человека, который однажды убедил всех, что 4 минуты в беге на 1 милю невозможны. Если бы не это, то мы бы не увидели то, что произошло.»

"На десерт" был подан забег на 1 милю с гандикапом звезд прошлых лет. Он состоялся на том же стадионе «Ифли Род» только дорожка, была не с гравеем, а с синтетическим покрытием. Старт давал сам Сэр Баннистер. Победил двукратный олимпийский чемпион 55-летний Кипчого Кейно.

1 миля: 1. Кипчого Кейно (Кен) (гандикап 380 ярдов) 4.02,7; 2. Брюс Талло (Вбр) (290 я) 4.06,7; 3. Филберт Байи (Танз) (440 я) 4.08,0; Джим Райан (США) (330 я) 4.19,3; 5. Томас Вессингхаге (Герм) (130 я) 4.22,0; 6. Питер Снелл (Н.З) (420 я) 4.27,8; 7. Крис Брешер (Вбр) (500 я) 4.29,4; 8. Пекка Васала (Финл) (450 я) 4.29,4; 9. Имон Коглен (Ирл) (без гандикапа) 4.31,5; 10. Крейг Мэсбек (США) (100 я) 4.45,4.

РОСТ РЕКОРДОВ МИРА В БЕГЕ НА 1 МИЛЮ

4.01,4	Гундер	Хэгг	Шв	Мальме	17.07.45
3.59,4	Роджер	Баннистер	Вбр	Оксфорд	06.05.54
3.58,0	Джон	Лэнди	Авсл	Турку	21.06.54
3.57,2	Дерек	Ибботсон	Вбр	Лондон	19.07.57
3.54,5	Герберт	Эллиот	Авсл	Дублин	06.08.58
3.54,4	Питер	Снелл	Н.З	Вангануи	27.01.62
3.54,1	Питер	Снелл	Н.З	Окленд	17.11.64
3.53,6	Мишель	Жази	Фр	Ренн	09.06.65
3.51,3	Джим	Райан	США	Беркли	17.07.66
3.51,1	Джим	Райан	США	Бэйкерсфилд	23.06.67
3.51,0	Филберт	Байи	Танз	Кингстон	17.05.75
3.49,4	Джон	Уокер	Н.З	Гетеборг	12.08.75
3.49,0	Себастьян	Коэ	Вбр	Осло	17.07.79
3.48,8	Стив	Оветт	Вбр	Осло	01.07.80
3.48,53	Себастьян	Коэ	Вбр	Цюрих	19.08.81
3.48,40	Стив	Оветт	Вбр	Кобленц	26.08.81
3.47,33	Себастьян	Коэ	Вбр	Брюссель	28.08.81
3.46,32	Стив	Крэм	Вбр	Осло	27.07.85
3.44,39	Нуреддин	Морсели	Алж	Риети	05.09.93

**ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ
НА 50 КМ И МАРАФОНУ**

КАЛИНИНГРАД (23-24.04)

Мужчины. Марафон (24): А.Арчаков (Клг, П) 2:14.08; А.Першин (Смр, П) 2:14.29; А.Белослудцев (Иж, П) 2:15.45; В.Плыкин (Тлт, П) 2:15.54; К.Пермитин (Н-Ч, П) 2:16.53; Е.Агапов (СПб, П) 2:17.16; В.Нетреба (Блг, П) 2:18.01; А.Суханов (Уфа, ЮР) 2:18.11; Г.Нохтунский (Саха, П) 2:18.14; С.Хропач (М, ВС) 2:18.58; Н.Бускаров (Як, П) 2:19.09; А.Островский (СПб,) 2:19.10; А.Арефьев (Кмрв, П) 2:19.26; В.Лисов (Ул, П) 2:19.37; О.Паульзен (Нс, П) 2:19.56; В.Кузнецов (Ул, П) 2:20.00; В.Дождилов (Крв, П) 2:20.15; Ф.Ганиев (Срп, П) 2:20.50;
Ходьба 50 км (23): Г.Скурыгин (Иж, П) 3:48.10; А.Плотников (Влд, ВС) 3:49.50; А.Воеводин (Пнз, П) 3:52.36; С.Катураев (Чрп, ВС) 3:53.54; Ю.Андронов (Смр, П) 3:58.31; С.Устименко (СПб, П) 3:58.38; А.Полов (СПб, ВС) 3:59.11; П.Васильев (Н-Н, П) 4:01.31; С.Дворецкий (Кмрв, П) 4:05.48; Н.Масорский (Кмрв, Д) 4:10.51; В.Максимов (Чл, ЮР) 4:13.54; О.Пластун (СПб, П) 4:15.50.
Женщины. Марафон (24): Л.Зюсько (Нс, ВС) 2:39.31; Л.Маликова (СПб,) 2:45.00; О.Соловьева (Ир, ВС) 2:45.25; Е.Мотолова (Смр, ВС) 2:46.38; Н.Компаниец (Томск, П) 2:47.10; И.Козина (Омск, П) 2:47.58; М.Антипенко (Омск,) 2:48.36; Е.Бурыкина (Тлт, ТР) 2:50.34; И.Баранушкина (М, ВС) 2:52.20; Н.Сандркина (Ул, П) 2:56.22; Ж.Малькова (Тлт, П) 2:56.58.

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК
«МИР И СОГЛАСИЕ»
МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ПОЛУМАРАФОН**

МОСКВА (9.05)

Мужчины. А.Коробов (М, П) 1:03.11; А.Газизов (Уфа, ВС) 1:03.29; С.Караванов (М, П) 1:03.48; С.Солоницын (Чл, П) 1:04.07; Д.Табаченков (М, ТР) 1:04.18; А.Желонкин (Иан, П) 1:04.18; А.Манин (Иан, Р) 1:04.20; В.Тихонов (Мрм, П) 1:04.22; В.Нетреба (Блг, П) 1:04.24; Ф.Рыжов (М.о., П) 1:04.29; Г.Абдуллин (Кз, П) 1:04.43; В.Фатенков (Тлт, П) 1:04.43; Ю.Тихонов (Пнз, ЮР) 1:04.44; А.Плетнев (Г-Х,) 1:05.05; О.Сафронов (М, ВС) 1:05.10; 38. К.Санталов (М,) 1:08.13.
5 миль: И.Левтеев (М.о., Д) 23.40; С.Мальцев (М.о., П) 23.57; В.Ратников (М, Д) 24.03; Ю.Усачев (М.о.,) 24.07; М.Терехов (М.о., П) 24.14; М.Романов (Влг, Б) 24.42; Ю.Михайлов (М,) 24.47.
Женщины. Э.Семенова (М, П) 1:13.12; А.Петрова (Чбк, П) 1:13.22; С.Нечева (М, П) 1:13.59; Л.Никифорова (Тлт, Р) 1:14.02; Л.Емельяненко (Ств, ВС) 1:16.32; О.Николаева (Чбк, П) 1:16.54; Р.Чембулатова

(Рз, Фрс) 1:17.12; М.Кириллова (М, ТР) 1:19.39; И.Баранушкина (М, ВС) 1:21.32; И.Коваль (М.о., Э) 1:26.16.
5 миль: А.Наумова (М.о., П) 26.55; С.Касаткина (М.о., П) 27.45; Н.Балаякина (М, П) 28.02; Н.Российская (М, П) 28.38; И.Пупаза (М, П) 28.57.

**44-й МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ПРОБЕГ НА ПРИЗЫ
ГАЗЕТЫ «ТРУД»**

МОСКВА (22.05)

Главный судья Болотников П.Г. (Москва)
Полумарафон: Мужчины. С.Хропач (М, ВС) 1:07.42; С.Караванов (М, П) 1:07.43; И.Селищев (М.о., П) 1:07.46; Ю.Усачев (М.о.,) 1:08.00.
Женщины. Н.Лазарева (Ект, П) 1:21.16; И.Лебединская (Тгн, П) 1:23.17.

В следующем году юбилейный 45-й пробег состоится 20 мая. Заявки принимаются по адресу: 129164 Москва, ул.Новоалексеевская, д. 20-а, МСЦ Пробег «Труда», тел. (095) 286-64-80, 286-24-11.

**VIII MEMORIAL
А.Л.ФРУКОВА**

МОСКВА (1.05)

Парк культуры «Красная Пресня» (шоссе)

Мужчины. Ходьба 1 миль: С.Тюленев (Пнз, П) 6.38,4 (1500 м 6.10); С.Семин (Пнз, П) 6.38,9; В.Сержантов (Рб, П) 7.16,1.
Ходьба 5 км: Юноши. В.Мачугин (М,) 28.30; Е.Ермаков (М,) 25.41., **Ходьба 10 км:** Н.Матюхин (М.о., Д) 40.51 (6 миль 39.33); И.Любомиров (Пнз, П) 41.04 (39.33); С.Тюленев (Пнз, П) 42.30 (40.57); С.Семин (Пнз, П) 42.46 (41.21); А.Лебедев (Ярс, Д) 48.17; Юниоры. М.Аймурзин (М.о., П) 44.47 (43.17); Е.Мырзабеков (Каз) 47.13 (45.44); С.Шаруаев (Каз) 49.04.
Женщины. Ходьба 1 миль: О.Иванова (Чбк, П) 6.38,8 (1500 м 6.10,8); Л.Фесенко (М, ВС) 6.48,0; С.Близнюкова (Брс, Д) 6.59,2.
Ходьба 3 миль: О.Иванова (Чбк, П) 20.38; Т.Коваленко (Ярс, ВС) 20.51; Н.Ряшкина (Влгд, П) 21.12; Ю.Одзильева (Пнз, П) 21.56; Т.Рагозина (Крм, У) 21.21; С.Близнюкова (Брс, Д) 22.00; Т.Миронова (М, П) 22.15; Ю.Смирнова (Чрп, П) 22.33; О.Кардопольцева (Брс, ВС) 23.05; Н.Алюшенко (Птг, П) 23.10; Л.Савинова (Тм, П) 23.44; Е.Игнатьева (Чрп, П) 25.14; Юниорки. О.Объедкина (Пнз, П) 22.38; Девушки. О.Сивакова (М, О) 25.14.
Ходьба 5 км: О.Иванова (Чбк, П) 21.24; Т.Коваленко (Ярс, ВС) 21.37; Н.Ряшкина (Влгд, П) 21.56; Ю.Одзильева (Пнз, П) 22.04; Т.Рагозина (Укр) 22.08; С.Близнюкова (Бел) 22.51; Т.Миронова (М, П) 22.59; Ю.Смирнова (Чрп, П) 23.19; О.Кардопольцева (Бел) 23.56; Н.Алюшенко (Птг, П)

24.00; Л.Савинова (Тм, П) 24.37; Е.Игнатьева (Чрп, П) 26.03; Юниорки. О.Объедкина (Пнз, П) 23.22; Девушки. Ю.Сивакова (М, О) 26.04.
1 верста: Девушки. Е.Шаббаева (М) 6.14,1; Н.Магдеева (М) 6.27,0.

**СОРЕВНОВАНИЯ НА ПРИЗЫ
РОМУАЛЬДА КЛИМА**

СТАЙКИ (28.04)

Мужчины. Ядро: М.Костин 20,12; А.Климов 19,46. **Диск:** В.Дубровщик 58,94. **Молот:** И.Астапкович 81,40; В.Алисевиц 77,60; К.Астапкович 76,16. **Копье:** В.Сасимович 74,06.

Женщины. Диск: Э.Зверева 63,58; Л.Филимонова 57,66. **Молот:** О.Кузнецова (Рос) 63,20; С.Судак 61,34; Л.Губкина 56,54. **Копье:** Н.Шиколенко 64,76; Т.Шиколенко 59,22.

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ НА ПРИЗЫ
ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ
Н.АВИЛОВА, Н.ОЛИЗАРЕНКО,
Г.АВДЕЕНКО**

ОДЕССА (20.05)

Мужчины. 100 м (-3.1): Д.Ваняйкин (Укр) 10,53; О.Крамаренко (Укр) 10,53; А.Шлычков (Укр) 10,68; А.Чихачев (Укр) 10,69. **400 м:** Д.ГОЛОВАСТОВ 46,43; В.Кульбацкий (Укр) 46,65; О.Твердохлеб (Укр) 47,02; В.Козлов (Укр) 47,08; И.Стрельцов (Укр) 47,90; П.Железный (Укр) 48,22; В.ВАНЮШКИН 48,26. **800 м:** П.ДОЛГУШЕВ 1.49,76; В.ГРАУДЫНЬ 1.51,03; О.Курбаков (Укр) 1.51,63. **3000 м:** А.Черноколпаков (Укр) 8.17,96. **110 м с/б (-3.0):** В.Белоконь (Укр) 13,69; А.МАРКИН 13,91; А.Каратаев (Укр) 13,92; Д.Колесниченко (Укр) 13,98; С.ВЕТРОВ 14,02; И.Борисов (Бел) 14,35; В.Добрыднев (Укр) 14,38; В.Болкун (Укр) 14,61. **Б:** М.Рябухин (Бел) 13,86; **Высота:** С.Колесник (Укр) 2,28; В.Тыртышник (Укр) 2,25; К.Матусевич (Укр) 2,20; В.Костенко (Укр) 2,20; В.Будовский (Укр) 2,15; А.Буглаков (Бел) 2,15; О.МУРАВЬЕВ 2,15; В.Дорожкин (Бел) 2,10; А.Косоруков (Укр) 2,10; **Ядро:** А.Багач (Укр) 19,52; И.Костин (Бел) 19,27; А.Немчанинов (Укр) 19,03; Ю.Белоног (Укр) 18,02; **Женщины. 100 м (-2.9):** Ж.Тарнопольская (Укр) 11,12; А.Шевчук (Укр) 11,69; **400 м:** Я.Мануйлова (Укр) 53,38; О.Брыгина (Укр) 54,02; **800 м:** Е.Сторчова (Укр) 2.02,30; О.КУЗНЕЦОВА 2.02,76; Е.Завадская (Укр) 2.03,05; О.МАРЬИНА 2.04,84; А.Ковпак (Укр) 2.05,62; И.Есеева (Укр) 2.06,08; **1500 м:** Е.Городничева (Укр) 4.25,64; Т.Беловол (Укр) 4.26,93; Р.Аглетдинова (Бел) 4.28,30; **100 м с/б (-2.7):** Ю.ГРАУДЫНЬ 13,11; Е.ГОРБАТОВА 13,32; А.ПАСХИНА 13,38; Л.Христосенко (Укр) 13,62; И.ПОЛЯКОВА 13,90; **Длина:** В.Вершинина (Укр) 6,80 (2.4); Е.Хлопотнова (Укр) 6,53 (2.3); И.Хропач (Укр) 6,45 (2.5). **Диск:** О.Никишина (Укр) 66,00; М.Тирнечи (Рум) 61,46; И.Захарченко (Укр) 61,18.

ЗИМА-94. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

Мужчины

50 м

5.64 А.Порхомовский
5.70 А.Григорьев
5.71 А.Федорив
5.71 Ю.Мизера
5.72 Д.Бартенев
5.79 А.Кнороз
5.83 С.Конюк
5.89 В.Мальчугин
5.90 Б.Жгир

60 м

6.56 П.Галкин
6.57 Д.Бартенев
6.58 А.Григорьев
6.59 А.Порхомовский
6.63 Д.Михайлович
6.64 А.Федорив
6.64 Ю.Мизера
6.65 А.Кнороз
6.65 С.Конюк
6.67 А.Подшибякин
6.67 А.Дегтярев

200 м

20.85 А.Порхомовский
20.99 А.Федорив
21.30 Д.Бартенев
21.41 О.Липсонис
21.56 О.Фатун
21.63 Д.Бей
21.70 В.Игнатов
21.72 С.Воронин
21.73 К.Демин
21.75 В.Лыткин

300 м

33.38 Д.Косов
33.50 М.Вдовин
33.62 И.Жаров
33.93 Д.Клигер
33.94 Д.Головастов
33.97 О.Фатун

400 м

46.56 М.Вдовин
47.22 Д.Головастов
47.39 Д.Косов
47.51 Д.Клигер
47.68 И.Жаров
47.68 С.Воронин
47.70 Р.Рославцев
47.85 Д.Бей
48.42 Р.Мащенко
48.59 В.Ворончихин

800 м

1.46,38 А.Логинов
1.47,51 В.Стародубцев
1.48,34 П.Долгушев
1.50,01 Е.Авербух
1.50,53 С.Кожевников
1.50,8 И.Толоконников
1.50,9 В.Горелов
1.50,9 А.Дедков
1.51,1 В.Колпаков
1.51,2 А.Скворцов

1000 м

2.22,01 П.Долгушев
2.22,32 В.Шабунин
2.23,33 А.Тихонов
2.23,98 С.Кожевников

1500 м

3.45,37 В.Шабунин
3.46,43 А.Логинов
3.47,01 С.Мельников
3.47,54 А.Тихонов
3.48,11 П.Долгушев
3.48,17 В.Колпаков
3.48,61 Ю.Рязанов
3.49,56 А.Махонько
3.50,27 А.Белов

3.50,28 А.Казаров

2000 м

5.05,18 С.Мельников

3000 м

7.58,63 А.Тихонов
8.01,16 В.Шабунин
8.01,18 А.Логинов
8.07,01 Г.Попов
8.07,66 Г.Панин
8.08,85 Ф.Гаптулин
8.09,81 С.Федотов
8.11,78 А.Горбунов
8.12,57 С.Шустин
8.12,59 В.Кашаев

5000 м

14.00,8 С.Караванов
14.00,9 Ф.Хайруллин
14.07,1 А.Шалагин
14.15,2 Д.Табаченков
14.17,19 М.Дасько

60 м с/б

7.63 А.Дыдалин
7.65 А.Маркин
7.68 С.Ветров
7.71 Т.Юдаков
7.71 Д.Бульдов
7.75 А.Фахриев
7.88 С.Загородников
7.91 В.Шишкин
7.91 С.Манакон
7.91 В.Калявин

2000 м с/п

5.31,08 Г.Панин
5.31,90 А.Горбунов
5.32,20 И.Коньшев
5.32,81 В.Коромыслов
5.34,10 К.Старков
5.34,39 Д.Рыжухин
5.36,42 С.Караванов
5.36,88 С.Штырц
5.41,58 С.Каледин
5.43,50 М.Андреев

3000 м с/п

8.41,0 И.Коньшев
8.41,3 А.Тарасов

ХОДЬБА 5 км

18.34,32 М.Щенников
18.48,13 В.Андреев
18.49,08 Г.Корнев
18.54,72 М.Орлов
19.05,1 О.Трошин
19.19,04 С.Тюленев
19.19,18 Д.Дольников
19.21,0 А.Макаров
19.25,80 И.Марков
19.26,38 Н.Матюхин

ХОДЬБА 10 км

39.43,90 М.Орлов
39.49,50 В.Андреев
40.31,12 А.Макаров

ВЫСОТА

2,31 Г.Федорков
2,31 Л.Пумалайнен
2,28 С.Мальченко
2,25 К.Галкин
2,24 О.Муравьев
2,21 В.Соколов
2,21 М.Кульков
2,21 С.Клюгин
2,20 А.Макурин
2,20 А.Кравцов

ШЕСТ

5,90 М.Тарасов
5,90 Р.Гатауллин
5,90 П.Бочарев

5,80 И.Транденков
5,80 Д.Петушинский
5,70 А.Скворцов
5,60 Ю.Елисеев
5,60 А.Гладких
5,60 В.Ишутин
5,60 В.Чистяков

ДЛИНА

8,43 С.Тарасенко
8,23 Д.Багрянов
7,89 Ю.Наумкин
7,88 А.Лягин
7,82 Л.Волошин
7,79 В.Соков
7,78 О.Гроховский
7,78 К.Сосунов
7,78 А.Игнатов
7,74 А.Буйволов

ТРОЙНОЙ

17,77 Л.Волошин
17,47 Д.Капустин
17,37 В.Соков
17,15 Ю.Сотников
17,05 О.Гроховский
17,02 А.Петрунин
16,87 В.Мелихов
16,79 А.Куренной
16,71 И.Сауткин
16,67 Г.Марков

ЯДРО

20,36 Е.Пальчиков
19,84 С.Николаев
19,78 С.Смирнов
19,60 В.Лыхо
18,68 В.Капустин
18,38 И.Пальчиков
18,17 Д.Латухин
18,04 А.Шидловский
17,90 В.Елисеев
17,87 В.Сидоров

СЕМИБОРЬЕ

5831 В.Белоусов
5816 Н.Афанасьев
5737 С.Никитин
5632 Н.Шерин
5572 Л.Кузнецов
5458 М.Дегалев
5416 М.Дерзликин
5374 Р.Разбейко
5291 А.Швецов
5291 А.Дрозд

Женщины

50 м

6,01 И.Привалова
6,13 Н.Мерзлякова
6,13 Е.Лещева
6,15 О.Богословская
6,28 С.Долматова
6,29 Г.Мальчугина
6,34 Н.Анисимова
6,38 Н.Рощупкина
6,41 М.Жирова
6,51 О.Гроховская

60 м

6,93 И.Привалова
7,06 О.Богословская
7,11 Е.Лещева
7,17 Н.Анисимова
7,17 Н.Мерзлякова
7,18 Н.Воронова
7,18 Е.Дубцова
7,21 Г.Мальчугина
7,26 М.Жирова
7,26 С.Долматова

200 м

22,16 И.Привалова
22,41 Г.Мальчугина
22,84 Н.Воронова

23,20 Е.Лещева
23,44 Ю.Сотникова
23,58 О.Богословская
23,74 В.Сычугова
23,75 О.Дьяченко
23,75 Е.Дубцова
23,76 Т.Алексеева

300 м

36,81 С.Гончаренко
37,50 В.Сычугова
37,78 Т.Алексеева
37,94 Е.Рузина
37,96 М.Жирова

400 м

51,62 С.Гончаренко
51,77 Т.Алексеева
52,61 Е.Голешева
52,66 Т.Захарова
53,36 М.Жирова
53,51 Е.Андреева
53,59 Е.Рузина
53,68 В.Сычугова
53,87 Т.Чебыкина
54,57 Н.Шарова

800 м

2,01,57 Е.Подкопаева
2,02,39 О.Кузнецова
2,02,68 Л.Рогачева
2,02,96 Е.Афанасьева
2,04,03 Т.Григорьева
2,04,28 Е.Гончарова
2,04,75 Н.Зайцева
2,05,1 Л.Кремлева
2,05,55 Н.Лобойко
2,06,0 И.Стасенко

1000 м

2,37,00 Е.Подкопаева
2,37,26 Л.Рогачева

1500 м

4,06,46 Е.Подкопаева
4,06,60 Л.Рогачева
4,12,87 О.Кузнецова
4,16,88 Н.Лобойко
4,18,7 Н.Бетехтина
4,18,78 Г.Резникова
4,19,95 Л.Василевская
4,20,38 Л.Кремлева
4,22,2 О.Бурканова
4,22,28 В.Норкина

1 милья

4,32,69 Л.Рогачева
4,36,38 Л.Борисова

3000 м

8,55,58 Е.Липсонис
8,58,30 С.Бульбанович
9,04,6 О.Бондаренко
9,16,82 О.Ковпотина
9,18,44 Н.Бетехтина
9,18,56 К.Кашапова
9,20,17 М.Марусева
9,23,9 И.Лебединская
9,24,54 С.Полторак
9,25,7 М.Плужникова

60 м с/б

7,89 Е.Соколова
7,93 Ю.Граудынь
7,94 С.Лаухова
7,97 А.Пасхина
7,97 Е.Синютина
8,02 М.Азьябина
8,06 Т.Решетникова
8,06 Н.Юдакова
8,08 Е.Чернышова
8,12 Е.Горбатова

2000 м с/п

6,20,12 Л.Куропаткина

6,28,6 М.Плужникова
6,31,51 Н.Черепанова
6,33,60 Е.Майюра
6,38,74 И.Гусева
6,39,02 Е.Чулкинова

ХОДЬБА 3 км

11,57,48 Е.Аршинцева
11,57,49 Е.Николаева
12,11,07 Е.Сайко
12,16,83 О.Иванова
12,21,07 Л.Рамазанова
12,25,2 И.Станкина
12,36,17 Р.Макарова
12,38,71 О.Кузнецова
12,39,08 Л.Фесенко
12,42,43 Н.Ряшкина

ВЫСОТА

2,00 Е.Гуляева
1,92 Е.Топчина
1,91 Е.Иванова
1,91 Е.Елесина
1,91 Е.Жданова
1,87 Н.Голоднова
1,86 О.Калитурина
1,86 В.Федорова
1,85 Е.Александрова
1,85 Ю.Ляхова

ШЕСТ

3,90 С.Абрамова
3,80 М.Андреева
3,70 Н.Механюшина
3,60 Г.Енвэрэнко
2,90 Л.Богословская
2,90 Л.Дьяченко
2,80 Ю.Цыганкова
2,60 Ю.Храмцова

ДЛИНА

6,69 Е.Синчукова
6,69 А.Бирюкова
6,67 Л.Галкина
6,60 Е.Рупасова
6,60 С.Москалец
6,57 В.Малолетнева
6,57 Я.Кузнецова
6,57 В.Оленченко
6,53 О.Рублева
6,49 С.Москалева

ТРОЙНОЙ

14,90 И.Ласовская
14,72 А.Бирюкова
14,21 Г.Чистякова
13,91 Е.Лысак
13,90 И.Чен
13,88 Л.Дубкова
13,78 Н.Кузина
13,78 Т.Матяшова
13,68 Н.Каюкова
13,66 Т.Федорова

ЯДРО

20,00 Л.Пелешенко
19,44 А.Романова
18,03 И.Худорошкина
17,01 И.Коржаненко
16,46 Л.Сечко
16,00 Е.Клочихина
15,79 О.Рябинкина
15,61 И.Кортаева
15,58 В.Цурцурика
15,53 Н.Францева

ПЯТИБОРЬЕ

4801 Л.Турчинская
4616 Л.Михайлова
4565 Л.Борисова
4478 И.Тюхай
4442 Н.Новикова
4437 Т.Журавлева
4378 Н.Попыкина
4367 Л.Тарасюк
4367 И.Вострикова
4304 В.Рыжова

«РИБОК» ОЗАДАЧЕН

В России продолжают ждать от американской фирмы соревновательной обуви высшего качества

Весной этого года в Бостоне в гостях у «Рибока» - официального поставщика экипировки российской легкоатлетической сборной побывали президент федерации Валентин Балахничев, главный тренер команды Вадим Зеличенко и ее многоопытный доктор Григорий Воробьев. Они должны были оценить модели нового поколения обуви, изготовленные компанией для наших атлетов, изложить свои претензии к продукции «Рибока», все еще во многом не удовлетворяющей российских легкоатлетических «звезд», и подвести итог сотрудничества за год.

Каждое утро к гостинице, в которой жили гости, подъезжал роскошный лимузин, отвозивший их на фирму, где им показывались ультрасовременные лаборатории, новейшие разработки, приходили встречи с конструкторами, дизайнерами и руководителями подразделений «Рибока».

- Нам больше всего интересовало качество обуви, - рассказывает Валентин Балахничев. - И те модели, которые нам показали, вселяют определенный оптимизм. Шел большой разговор о том, какая обувь требуется для российской сборной. Нам водили по лабораториям, где испытывается продукция фирмы под различными типами нагрузок, на скручивание, сгибание, на износостойкость ее отдельных элементов, знакомили с уникальным оборудованием. Прежде фирма работала на массового покупателя, и чисто спортивная ориентация появилась только в последние годы, производство разворачивается в сторону изготовления специальной обуви.

Валентин Балахничев отмечает, что у федерации существовали проблемы с обувью, поставлявшейся «Рибоком» россиянам, хотя в договоре и был пункт о том, что фирма берет на себя ответственность за ее качество. Сложности возникли с туфлями для спринта, отдельных видов метаний, спортивной ходьбы. За последний год были проведены около пяти бесед и встреч с теми, кто отвечает за производство экипировки. Этот разговор продолжился в Бостоне. В нем участвовали все сотрудники отдела новых разработок и исследований.

Пожоже, даже использование «Рибоком» передовых технологий и материалов, позаимствованных, в частности, из военной промышленности США, например, сотового амортизатора и графитового моста не снимает проблемы изготовления обуви, в которой можно уста-

навливать мировые рекорды и побеждать на крупнейших чемпионатах.

Увиденное в Бостоне впечатляло, но члены делегации достаточно твердо и авторитетно заявили о том, что же требуется команде. Обсуждалась необходимость создания наконец обуви для различных видов метаний, в которых значительно различаются нагрузки на обувь. Прежде фирма производила универсальные туфли для всех метаний, хотя у «Адидаса» встречались и более специализированные модели. А ведь обувь должна различаться и в зависимости от состояния поверхности круга для метаний, что может сыграть решающую роль при выступлении на олимпиадах и чемпионатах мира.

Были высказаны пожелания и в отношении обуви для спринта, у российских атлетов были претензии в отношении передней части шпиковок. Материал, который их обрамляет, не может сейчас удержать стопу в нужном положении и туфли оказываются, как говорят атлеты, слишком мягкими. В этих моделях занижена задняя часть туфли по отношению к передней, что создает дискомфорт для атлетов, привыкших к иной конструкции.

Именно со специальной обувью, от которой зависят результаты, возникли главные проблемы у российской сборной. Из показанных в Бостоне моделей близкими к желаемому оказались туфли для прыжков, примерно на 80 процентов отвечала потребностям атлетов одна из моделей для метаний. Споры вызвала обувь марафонцев. Разногласия возникли в отношении высоты подошвенной части - не слишком ли она завышена, как это повлияет на бег.

Русские оказались очень разборчивыми и, как заметил Валентин Балахничев, корректно объяснили фирме некоторые вещи, о которых в «Рибоке» уже догадывались. Вопрос в том, когда спортсмены получат новые модели и успеют ли они их освоить до стартов чемпионата Европы?

Руководители сборной заверили, что новейшие образцы изделий «Рибока» начнут поступать в команду уже с мая. Для отдельных спортсменов самые последние разработки обуви будут поставлены в начале лета. В «Рибоке» ждут отзывов, специалисты фирмы готовы сотрудничать с российскими легкоатлетами в доведении соревновательной обуви до совершенства.

В «Рибоке», видимо не ожидали, насколько сложным окажется изготовление

обуви для атлетов экстракласса. Однако поставленная сверхзадача дает мощный толчок исследовательской работе.

«Рибок» уже сумел заключить индивидуальные контракты с рядом наших ведущих атлетов, среди них - Леонид Волошин, Радион Гатауллин, Марина Азябина. Федерация поддерживает подписание своими атлетами таких индивидуальных контрактов. Продвижение «Рибока» в большой спорт продолжается, он стал главным спонсором Игр доброй воли в Санкт-Петербурге. Фирма представила россиянам новые образцы текстиля, в частности, ветро и влагозащитной одежды. Расширяется гамма экипировки, поставляемой для нашей сборной.

Были рассмотрены и новые предложения по сотрудничеству. Так, российская федерация могла бы стать посредником по поиску для «Рибока» деловых партнеров в России. Можно было бы использовать уже существующие у нас технологии и материалы из конверсионных отраслей военной промышленности. Это предложение вызвало у руководства «Рибока» большую заинтересованность.

С вниманием отнеслись американцы к идее создать в России совместное производство спортивной обуви. Правда, фирма пока опасается делать инвестиции в производство, но готова передать нам ноу-хау и обеспечить заказ на изготовленную у нас продукцию. Они согласны заранее оговорить то, какое количество обуви купят у нас для продажи в третьих странах. Дело за тем, чтобы найти в России таких партнеров, которые бы всерьез отнеслись к планам «Рибока», быстро наладить качественное производство. Федерация готова стать посредником и консультантом в создании в России таких совместных предприятий.

«Рибок» заверил гостей из России в том, что постарается как можно быстрее создать самую совершенную специализированную обувь и будет активнее привлекать российскую сторону к испытанию новых образцов продукции, к оценке передовых идей фирмы.

К чести «Рибока», там стараются неформально отнестись к пожеланиям российской сборной, хотя разработка новых моделей требует больших затрат и не сулит финансового успеха, ведь на производстве специализированной обуви очень небольшими партиями по ноге заказчиков фирма терпит убытки.

Руководители Всероссийской федерации тоже проявили немалое терпение, выслушавшая целый год претензии и жалобы своих атлетов на устарелость выдаваемой обуви, невысокое качество специализированных моделей. Однако поездка в Бостон показала, что у «Рибока» вполне достаточно средств, а у его специалистов знаний и умения, чтобы создать изделия действительно высшего мирового уровня.

ОРГАНИЗАТОР «РЕВОЛЮЦИИ»

Тренер Ма и его выносливые женщины обещают новые рекорды

В спортивном мире продолжают обсуждать феноменальные достижения китайских бегуний - Ван Цзунься, победившей в прошлом году на чемпионате мира в Штутгарте в беге на 10 000 м и установившей мировые рекорды на дистанциях 5000 и 10 000 м, Цу Юнся, чемпионки мира на дистанции 3000 м и рекордсменки мира на 1500 м, Чжан Линли, выигравшей на чемпионате в Штутгарте серебряную медаль в беге на 3000 м и бронзового призера этого чемпионата на дистанции 3000 м Чжан Лижон.

Нередко специалисты из разных стран высказывают скептицизм в том, что такой прогресс мог быть достигнут естественными методами без вмешательства запрещенных стимуляторов. Однако каждое подобное заявление в Китае с неодобрением отвергается. Взамен появляются рассказы об особых методах тренировок, о препаратах древнекитайской медицины, о самобытном таланте тренера Ма Юнрена.

Так чем же все-таки можно объяснить на удивление высокие результаты китайских бегуний, их стремительный прогресс? На этот и другие вопросы вновь попытался ответить в недавнем интервью тренер Ма, ставший таким же знаменитым, как и его воспитанницы.

- Сперва я бы хотел сказать о предпосылках случившегося, - говорит Ма Юнрен. - Легкая атлетика очень популярна в Китае спорт. К 1960 году у нас появилась группа атлетов, которые вышли на высокий международный уровень. Но все было остановлено разразившейся в стране Культурной революцией. После ее завершения Китай опять присоединился к международному спортивному движению, наши атлеты стали выигрывать награды чемпионатов мира и олимпийских игр. Выросла и государственная поддержка, в провинциях и автономных районах возводились спортивные сооружения, создавались спортивные школы, национальные спортивные центры. Сейчас у нас в провинциях примерно 3000 спортивных школ, в которых занимаются более 3000 тысяч юных атлетов, это огромный резервуар талантов. После того, как в 1970 году я демобилизовался из армии, то поступил на работу учителем по спорту в среднюю школу в провинции Ляонин. Мои ученики были настолько бедны, что у них не было обуви и занимались они босиком, но через несколько

месяцев смогли отличиться на местных состязаниях. Вскоре я стал тренировать бегуний на средние и длинные дистанции, изучал все доступные материалы по бегу, экспериментировал, иногда терпел неудачи, но не сдавался. Через 15 лет я получил место тренера по легкой атлетике в городской спортивной школе в Аншане, там я уже начал работать со спортсменами высокого уровня. Своих учениц я находил в спортшколах. Мой успех заключался в двух вещах - в отборе и развитии бегового мастерства. Всех бегуний отбирал в сельской местности. Они умели терпеливо переносить трудности. А иначе как бы смогли пробегать в условиях среднегорья ежедневно по марафонской дистанции? Старался оградить их от всего, что отвлекало от бега. Они должны были думать только о беге и о том, как улучшить свои результаты.

Тренер Ма обнаружил, что все тренировочные способности, которыми пользовались в Китае в 80-х годах были устаревшими европейскими методиками 50-х годов. Поэтому он решил разработать собственную теорию бега, предварительно ознакомившись с опытом тренеров из Австралии, Новой Зеландии, США, Великобритании. Он пришел к выводу о том, что важнейшим фактором является и мастерство бега, поэтому принялся за изучение естественных и легких движений животных. Посещая зоопарк, Ма подолгу обозревал, как они двигаются. По его словам, ключ к успеху в длинном беге он обнаружил в движениях оленя и страуса. Он постарался соединить уже известный тренировочный опыт со своими собственными познаниями и открытиями. Так родилась теория тренера Ма Юнрена.

Ее важнейшей частью явилась централизованная подготовка.

- Тренер должен иметь возможность контролировать всю жизнь атлета, - утверждает Ма. - Я предпочитаю вести со своими спортсменками спартанский образ жизни и ограждаю их от стремления к наслаждениям. Основа успеха - мой тренировочный режим. Я сам поднимаю каждый день в 4.30 утра и готовлю для бегуний суп из цыпленка на завтрак в 5.30. Тренировка начинается около 6.00 с гимнастики и легкой пробежки, после чего мои атлеты приступают к утреннему бегу на 25-30 километров в зависимости от индивидуальных требований. Кроме



того каждая спортсменка имеет свой ритм бега на разных отрезках дистанции. Например, готовясь к Кубку мира по марафону, Ван Цзунься пробегала больше километров и с более высоким ритмом, чем Линли и Лижон. После завтрака - учеба. Изучаемые предметы включают английский и математику. В 12.00 - ланч. Спортсменки, которые проводят особо напряженные тренировки, получают в своем меню кровь черепах, которую я готовлю сам. До 3 часов дня - полный отдых. А в 3.30 мы снова встречаемся на тренировке. В это время мы в основном тренируемся на точно измеренных трассах с травяным покрытием на холмистой местности. На гаревой дорожке мы работаем только раз в неделю, а на стадионе с искусственным покрытием - только накануне самых важных соревнований. Обед у нас в 6 вечера. После - свободное время, его мы отводим физиотерапевтическим процедурам. Отбой ко сну в 9.00. Некоторые медики утверждают, что такой режим порождает сильный стресс, под которым находятся мои ученицы. Но я полагаю, что моя программа и наш образ жизни не наносят им никакого вреда.

Важное значение в тренировках китайянок играет подготовка на среднегорье.

Ма включает ее в число решающих факторов успеха. Он уверен, что идеальным периодом для таких занятий являются 30-40 дней. Он предпочитает чередовать месяц тренировок «на высоте» с месяцем «вниз». Но в детали этих занятий не углубляется, видимо, считая это своей личной тайной.

В Китае - достаточно мест, где на разных высотах в горах могут готовиться спортсмены. Ма выделяет два района в провинции Кинхай на тибетском плато на высоте 2400 метров над уровнем моря, правда, зимой там очень холодно, и в провинции Юнань в Кунмине на высоте 2000 м с мягким ровным климатом в течение всего года.

Ну, а что подразумевает Ма под физиотерапевтическими процедурами?

- Я сам их провожу, - говорит он. - Делаю массаж, электромассаж, акупунтуру, последнее средство применяю при травмах. У меня хорошие познания в китайской травяной медицине. Ее я использую в полной мере, чтобы укрепить здоровье спортсменов и вылечить от травм. Стараюсь, чтобы при травмах они не прекращали занятия. Даже неделя без тренировок требует более месяца работы для возвращения к прежней форме.

Тренер Ма постоянно озабочен проблемой питания бегуний. Он выполняет обязанности диетолога и повара, чтобы не допустить, как бы они не съели чего-нибудь лишнего.

- Вы можете относиться к еде с точки зрения ее вкусовых качеств и с позиции ее питательности. Я забочусь о втором, - рассказывает Ма. - Иногда сам еду на рынок и отбираю то, что следует приготовить. Диета должна быть хорошо сбалансированной - содержать необходимое количество углеводов, жиров, протеинов, минеральных веществ. Найти такой баланс - тоже целая наука, особенно когда рассчитываешь диету для определенных периодов и типов подготовки. Например, во время занятий в горах мы в первую очередь обращаем внимание на питание, позволяющее повысить число красных кровяных клеток. Наконец, я применяю препараты специальной китайской медицины. Для европейцев наше питание может показаться странным и незнакомым, но мои воспитанницы с готовностью все это едят.

Многие годы коллеги смеялись над потугами Ма и его философией, и только сейчас его стали воспринимать серьезно. Он теперь уже разъезжает с лекциями из города в город. Но предостерегает от простого копирования его опыта: «Пожалуйста, приезжайте, смотрите, как я работаю, но каждый все же должен найти свой собственный подход к тренировке, адаптируя к нему элементы моей методики, многое зависит и от потребностей, характера спортсменов».

Тренер Ма знает, те, кого он отобрал в свою группу, никогда не будут сопротивляться жесткой дисциплине и жаловаться на судьбу.

- Жизнь в деревне, откуда происходят мои спортсменки, трудна, - говорит Ма. - Девочки с детства привыкли пробегать длинные дистанции. А для их матерей не составляет труда преодолеть 20 километровый путь на рынок с тяжелой корзиной на плечах. Отец Ван Цзунья был бедным рыбаком. Она помогала ему ловить рыбу, ныряла с лодки в воду, чтобы загонять рыбу в сети. В деревне играла вместе с ребятами и часто оказывалась быстрее их. Ее талант заметили в школе, и в 12 лет она стала посещать местную спортивную школу свободного времени. В 15 лет ее перевели в спортивную школу более высокого уровня. Ей нравилась такая жизнь. В деревне дома они жили впятером в двух убогих комнатах. Цу Юнся из еще более бедной семьи. Ее отец работал в сельском хозяйстве. Шесть человек жили в убогой двухкомнатной лачуге. Она пробегала в школу и обратно по шесть километров босиком, потому что не имела обуви. Когда ее пригласили учиться в спортивную школу, отцу пришлось продать самое ценное, что было в семье - единственную свинью, чтобы купить дочери беговые туфли. Очень важно выбрать для спортсменки правильную дистанцию. Допустим, Ван Цзунья имеет рост 162 сантиметра, он слишком мал для занятий бегом на средние дистанции, хотя она и пробегает 1500 метров за 3.51,92. Но ее призвание, я считаю, бег на длинные дистанции. Еще замечу, что мои ученицы психологически готовы к занятиям на выносливость, к неудачам на своем пути в спорте. Не следует забывать и о беговом умении. Посмотрите, как двигаются многие бегуны на длинные дистанции - они просто не знают, как бегать. Это видно даже на олимпийских играх и чемпионатах мира. Некоторые тренеры проповедуют такой подход: «Если вы слишком медленно бегае на средние дистанции, переходите на длинные, где умение бежать не играет особой роли». Это абсолютно неправильно.

Тренер Ма нашел много желающих вести спартанский, чуть ли не монашеский образ жизни в большом спорте. По его словам, проблемы замены спортсменки, выбывающей из-за травмы, не возникнет, за ней дождутся своей очереди еще тридцать талантливых бегуний.

Он объясняет историческими, социальными-культурными традициями то, что наибольшего успеха добиваются женщины. Женщина находится в подчиненном положении по отношению к мужчине, она должна быть более послушной, скромной и нетребовательной, нести на себе более тяжкий груз обязанностей.

- Терпение, - говорит Ма, - типично женская черта. Все качества, необходимые для перенесения длительных нагрузок заложены в женской сущности природой. Но сейчас я начал занятия и с мужской группой в соответствии со своей философией. Подождем три года и посмотрим, что получится.

Что же касается допинга, то в этом вопросе Ма очень тверд, он даже не хочет слышать этого слова.

- Я повторяю в который раз - мы не нуждаемся в жульнических и противоречивых методах, чтобы достичь высоких результатов. Моих девушек проверяют очень часто. С апреля прошлого года их проверяли 9 раз. Они чаще других подвергаются допингконтролю. У медиков из ИААФ постоянные визы на въезд в Китай, среди них есть китайцы из других стран. Они прилетают к нам из Гонконга, и никто не знает, что будет проводиться проверка. Мы регулярно информируем ИААФ о местах, где готовятся спортсмены, проблемы приехать и провести проверку не существует. Они могут инкогнито приехать на тренировку, подойти к атлету, положить ему на плечо руку и сказать: «Внимание, допингконтроль!»

Тренер Ма крайне недоволен «фальшивыми обвинениями» в его адрес со стороны некоторых лучших бегуний, тренеров и международной прессы. Он объясняет их поведение шоком, который на всех произвели достижения его бегуний, незнанием, как объяснить случившееся. Поэтому он намерен взять с собой своих лучших спортсменок и отправиться этим летом на соревнования в Европу, чтобы на глазах у всех снова и снова проходить допингконтроль. По его мнению, это должно изменить отношение людей Запада к китайским бегуньям, развеять предубеждения.

У него невероятные, фантастические планы. Вдохновленный результатами своего труда, он намерен содействовать установлению мировых рекордов во всех мужских и женских беговых видах. А пока побиты только те рекорды, которые уже заждались обновления. Дальше будет больше.

Для кого-то его методы могут показаться излишне жесткими. Фактически, спортсменки находятся в его полном подчинении и лишены многих радостей жизни. С 12-летнего возраста приобщенные к бегу, они уже не мыслят для себя иного существования и покорно следуют указаниям наставника.

Будет интересно увидеть, сбудутся ли рекордные прогнозы Ма, увидим ли мы среди рекордсменов мира китайских мужчин, и появятся ли его ученицы этим летом на соревнованиях серии «Гран-при». Конечно, опыт тренера Ма выглядит уникальным и для многих стран трудно повторимым, вряд ли где в Европе можно создать аналогичную группу безропотных рабынь-бегуний, да и найдется ли еще где такой фанатик-тренер.

Остается загадкой, что же конкретно он вкладывает в понятие сбалансированной диеты, каковы подробные тренировочные планы его бегуний, существуют ли здесь действительно какие-то открытия, или же есть только философия тренера-самоучки.

Николай ИВАНОВ

АФРИКАНЕЦ ИЗ АМЕРИКИ

Штутгартское знакомство с Марком Плаатьесом

- Я был счастлив, что мне удалось показать миру, как я могу бегать. Я знаю скольким прекрасным талантливым марафонцам не удалось этого сделать. И все увидели, какие атлеты вырастают в Африке, - с этих слов чемпион мира в марафоне Марк Плаатьес начал самое большое интервью в своей жизни.

- После выступления в Бостонском марафоне вы три месяца напряженно тренировались. Верилось ли вам, что есть реальный шанс выиграть на мировом первенстве?

- Сначала я хотел попасть в американскую команду, мечтал бегать быстрее 2:12.45. У меня оставалось только 14 недель, разделявших Бостонский марафон и чемпионат мира. Я бы мог в Бостоне «убить» свой будущий бег на чемпионате, поэтому был очень осторожен и внимательно контролировал свое выступление, чтобы не выйти за рамки тех усилий, которые я мог отдать этому бегу. После я пробежал в Голландии 10 километров. Я был в хорошей форме, ожидал, что смогу завоевать одну из медалей.

- О чем вы думали на линии старта сегодня утром?

- Вот и пришел момент, которого я ждал 12 лет. Когда я попал в сборную, это изменило все мое мышление, и внимание сконцентрировалось на выступлении в Штутгарте. На старте я думал и о своих коллегах-соперниках, с которыми, бывало, вместе тренировался. Они тоже были готовы к наивысшим результатам.

- Пять лет назад вы решили уехать из Южной Африки, приняли бы вы такое решение сегодня после перемен в стране?

- Возможно, и нет. Но если бы я тогда не уехал в США, вероятно, меня бы не было здесь сегодня. Это был вынужденный шаг.

- У вас большая семья?

- У меня три дочери - девяти, пяти лет и семи месяцев. Я покинул Африку не из-за себя, а ради своих дочерей, у которых в то время в этой стране не было достойного будущего. В США все по-другому. Я физиотерапевт, могу работать вместе со своими белыми и черными коллегами, мои дочери ходят в ту же школу, что и их белые сверстницы. Мои дочери могут поехать в любой город, пойти в Диснейленд без всякого опасения. Мы с женой можем вечером побывать в любом ресторане, и никто не обратит внимания на наш цвет кожи. Разница огромная с тем, что было в Южной Африке.

Я хотел, чтобы мои дети не считались гражданами второго сорта. Старшей дочери тогда было три года. Конечно, когда она станет взрослой, то сможет

самостоятельно решить оставаться в США или вернуться на родину. Хочу рассказать об одном любопытном наблюдении. Года два назад мы ездили в гости в Южную Африку, и дочь некоторое время посещала местную школу. Когда мы собрались уезжать обратно, она сказала, что ей больше нравится в южноафриканской школе, потому что в классе все такие же как и она. Здесь школы для белых, для цветных и черных, а в США такого нет. Ирония в том, что я потому и увез семью в Америку, чтобы они на равных жили и учились со всеми детьми, независимо от цвета кожи.

- Не жалеете ли вы, что оставили свой народ?

- Я чувствую себя немного виноватым, что оставил своих друзей, близких в этой стране, но я спасал свою семью. Да, я бы мог остаться и помочь ускорить перемены. Это можно было сделать и через выступления в спорте, ведь легкая атлетика очень популярна у меня на родине.

- Вы себя сегодня ощущаете американцем или африканцем?

- Я провел в Южной Африке большую часть жизни и нельзя отделить себя от этой страны, с которой меня столько связывает. Я доволен, что стал американским гражданином и считаю это правильным решением, но в душе становлюсь южноафриканцем.

- Как складывалась ваша карьера бегуна в Южной Африке?

- Только сейчас я смог найти для себя верный ориентир. В Южной Африке у меня не могло быть большой цели, ведь мы не состязались с остальным миром, только - со своими результатами. И сравнивали их с мировыми. Только сейчас для меня все стало ясным и понятным в беге.

- Несколько лет вам не давали американского гражданства. Как это влияло на вашу жизнь?

- Я нормально жил в США, тренировался, соревновался, работал, любил. Чувствовал себя превосходно, хотя числился только как политический беженец, получивший пристанище в Америке. Когда я покидал свою страну, там было чрезвычайное положение, люди исчезали бесследно, их убивали, сажали в тюрьмы. Моего друга-бегуна ранили в ногу, когда он бежал вдоль шоссе. Другого сбили насмерть автомобилем. Кроме того возникали проблемы и с черным сообществом, я выступал за команду страны, где правили белые, и это вызывало недоброжелство черных людей, меня называли изменником. Мои жена, мать постоянно мне твердили, что придет день и меня найдут убитым где-нибудь на обочине дороги. Экстремисты от меня требовали

бросить бег, но именно бег позволял мне обеспечивать семью, получить образование. Как я мог его оставить, он был главным в моей жизни. Я трижды выигрывал чемпионаты Южной Африки в марафоне. Первый раз в 1979 году, затем в 1983 и в 1985. Сейчас в Южной Африке дела идут к лучшему. Но можно быстро изменить законы, куда труднее переменить людей, их мышление, должны пройти годы, должно вырасти новое поколение.

- Где вы получили медицинское образование?

- В Университете Патерсона я посещал медицинскую школу и последний год изучал физиотерапию. Но я хотел бы продолжить свое медицинское образование, два года я учился в Университете Джорджии, это на юге США. Бытует мнение, что там остались расовые предрассудки, но я, прибывший из Южной Африки, не обнаружил и следа расизма. Все было прекрасно.

- Как вы охарактеризуете свои тренировки?

- У меня консервативный подход. Большинство марафонцев пробегают 200-250 миль в неделю. Я же набегаю 95 миль. И у меня никогда не было тренера. Обычно к марафонскому состязанию я готовлюсь 12 недель. Я не сторонник больших объемов бега, может быть поэтому никогда не страдал от травм, при этом ни разу не пропустил ни одной тренировки. Когда в Боулдере готовилась японская команда, то они показали мне книгу, в которой анализировались погодные условия Штутгарта за последние 10 лет. День марафона 14 августа, как правило, был самым жарким в году. Меня это устраивало, жара никогда мне не мешала.

- Вы работаете?

- Да, физиотерапевтом. У меня частная практика с 8-часовым рабочим днем. А тренируюсь рано утром и вечером.

- Что непосредственно предшествовало вашему старту в Штутгарте?

- Я приехал тренироваться в Европу за три недели до чемпионата, тогда как наша команда прибыла сюда за неделю. Для меня было важно пораньше оказаться здесь, чтобы акклиматизироваться и войти в ритм предсоревновательных тренировок. Я жил дома у своего менеджера. Стив Кого, Роландо Веро и я поехали в Голландию, рядом в лесу были прекрасные беговые трассы, поблизости находился и стадион. Финальным усилием перед чемпионатом для меня стал бег на 10 километров, я показал 28.43, но чувствовал, что бежал близко к 28.20, на трассе было много поворотов, отнимавших время. В Штутгарте я оказался за три дня до марафона, прошелся по трас-

се предстоящего бега и нашел ее вполне нормальной. Подъемов немного, но хватало поворотов. Самыми трудными были эти три последних дня. В атлетической деревне я жил в изоляции, там не было даже телефона, не было рядом близких мне людей, я не мог дать выход накопившейся энергии. Я привык постоянно работать, тренироваться, но перед стартом я ничего не делал, мне трудно было контролировать рвущуюся наружу энергию. Но я знал точно одно - пик своей формы я рассчитал точно.

- И вот наступило утро бега, как вы его встретили?

- Я был так взволнован, что не удержался и пробежал милю, чтобы немного разрядиться. Ноги были в отличном состоянии, я чувствовал, они готовы к бегу. Но дальше началось ужасное ожидание нашего вечернего старта, а я привык состязаться утром. Меня стесняла странная процедура перед выходом на старт, нас собрали в комнате, и мы там ждали час, только после этого нам дали десять минут на разминку, хотя обычно для разминки я пробегаю три мили.

- А как начался для вас бег?

- Первые километры я пробежал немного медленнее, чем обычно. Когда мы бежали два круга по стадиону, чувствовал себя не очень хорошо. Но после все вышло отлично. Я знал, что нужно внимательно следить за Лукетцом Свартбоем. Он выглядел очень сильным. Опасался я и Уилли Мтоло. Мы все следили за Уилли. Показательно, когда вперед рванул один из братьев Наали, то никто не обратил на него внимания. Но когда активно повел себя Уилли, то все двинулись вместе с ним. Я насладился первой половиной марафона, постарался войти в ритм, ощутить комфорт бега, присматривал за другими атлетами. Настоящий бег начался перед отметкой 15 километров. Лукетц присоединился к лидирующей группе, я же уступал ему 6 секунд и бежал со второй группой. Затем он принял новое ускорение и возглавил бег, никто кроме меня на его маневр не отреагировал. Думаю, ни его, ни меня никто не воспринимал всерьез. Я был очень взволнован с первых метров дистанции. Три месяца целенаправленных тренировок изменили меня, я уже не думал ни о чем, кроме бега. На заключительном этапе состязания я чувствовал себя превосходно, и когда обходил соперника, то как бы про себя извинился перед ним - прости, но у меня возможно не будет другого такого шанса выиграть, а ты еще достаточно молод и многое у тебя впереди. Я знал, сколько сил потратил он, чтобы выйти в лидеры, он честно боролся и был достоин победы.

- Получается так, что все состязание для вас состояло в противостоянии с Лукетцом.

- Половины дистанции я достиг в двух шагах от лидировавшего Лукетца. К тому времени стало очень жарко, вечер не принес прохлады. Я не мог нагнать его, когда он совершил рывок на участке



между 25 и 30 километрами, он выиграл у меня минуту. За девять миль до финиша я находился на шестой позиции. Понимал, что ребята, растянувшиеся цепочкой впереди меня на 80 метров, претендовали на медали, и я решил с ними поработать. Первым нагнал Симона Роберта Наали, на следующем километре настиг Поля Эванса и Бонифация Меранде. Я ушел вперед, оставив их «умирать» позади себя. Оставались только два соперника - Ким Джи Рионг из Южной Кореи и Лукетц. Меня радовало, что я наращиваю темп и при этом мне не приходится доводить себя до критического изнеможения. На двух легких подъемах я обошел Кима. На отметке 35 километров я твердо занял вторую позицию. Но Лукетц опережал меня на 90 секунд, мне казалось, что его уже не догнать. Я подумал — он от меня ушел. Но с 37 километра начался продолжительный спуск и я «полетел». Мне это понравилось. Было прекрасно катиться вниз с холма и знать, что медаль чемпионата тебе уже обеспечена. На 40 километре кто-то прокричал мне, что от Лукетца меня отделяют 40 секунд. На меня произвел впечатление тот факт, что всего за пару километров я сократил разрыв на 50 секунд. Но даже тогда мне не приходило и мысли, что я его достану и выиграю. Через примерно полторы минуты я сделал поворот и увидел Лукетца, он был впереди на метров 200. Ритм его шагов был замедлен, это означало, что дела Лукетца плохи, он в беде. Возле отметки 41 километра разрыв между нами стал очень быстро сокращаться.

- И вот вы его настигли. Такой ли представлялась вам в мечтах будущая большая победа?

- Я его догнал, но не испытал ожидавшегося воодушевления. У меня были смешанные чувства. Я не хотел оставлять позади себя Лукетца и колебался, прежде чем обошел его, он очень хороший спортсмен и проигрывать вот так на последнем километре это ужасно. Но затем я успокоил себя мыслью о том, что у него еще будет немало шансов выиграть. Когда я его обходил, он не проронил ни слова. Вбегаю на стадион, я оглянулся, чтобы убедиться, что Лукетц меня не преследует. И тут пришло это великое чувство. Когда я выбежал из тоннеля на стадион, меня встретил оглушающий рев болельщиков. Некоторое замешательство произошло на финише, меня никто не встретил, чтобы указать, что бег закончен. Мне показалось, что нужно пробежать еще круг. Когда-то я был бегуном из страны, изгнанной из мирового сообщества, потом стал человеком без государства, наконец, я — гражданин Америки, и это соревнование явилось тем, к чему я стремился многие годы. Сколько раз я воображал то, как побеждаю на таком чемпионате, вбегаю первым на стадион, и вот мои фантазии превратились в явь.

Николай ИВАНОВ

СОМНИТЕЛЬНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Борьба с допингом вступает в конфликт с гражданским правом

- Я не считаю кровавой допинг-контроль магическим средством решения наших проблем, как об этом думают некоторые люди. Однако существуют такие виды допинга, которые можно выявить только при взятии на анализ проб крови, - говорит профессор Арне Лунгквист, вице-президент ИААФ, ответственный за программу по борьбе с допингом. - В первую очередь я имею в виду все типы кровавого допинга, в том числе и с помощью препарата эритропоэтин. Кроме того с помощью двух методов допинг-контроля мы получим намного более точные данные. Анализ крови нужно рассматривать как важное дополнительное средство. Получив поддержку конгресса ИААФ в Штутгарте, мы двинемся вперед в осуществлении нашей программы.

В международном штабе по борьбе с допингом понимают, что одним кровавым допинг-контролем ситуацию не изменить. Среди спортсменов крепко укоренилась вера в то, что без допинга нельзя ничего сделать в спорте. В этой связи важно, чтобы активнее и организованнее выступали сами атлеты, не желающие втягиваться в самоубийственное допинговое соперничество.

Не менее трудная проблема по сравнению с техническим выявлением применения стимуляторов - правовая.

- Мы не можем ввести в спорте такую же систему расследования и наказания, которая существует в гражданском обществе, - говорит Лунгквист. - Это потребовало бы создания громоздких следственных и правовых структур, что в реальности невозможно сделать. Сегодня единственным свидетельством допингового проступка является положительный результат анализа взятых проб. Проблема в том, что мы не можем оценить степень вовлеченности атлета в применение допинга. Именно это и порождает конфликт между законами ИААФ и гражданским законодательством ряда стран. Когда дело доходит до разбирательства в суде, в правовых инстанциях, то у нас появляются трудности с объяснением своей позиции, и суды не всегда принимают наши выводы с той готовностью, какой бы мы желали. Я не вижу, как мы можем разрешить эту проблему. 95 про-

центов атлетов, чьи пробы дали положительный анализ, говорят: «Это невозможно, я ничего такого не принимал». Так как же можно доказать правда это или нет? Все, что имеется у нас в распоряжении, это анализ пробы, на основании чего мы налагаем наказание. Но тогда правовое общество заявляет, если проба является единственным свидетельством, тогда четырехлетний запрет на выступления в большом спорте неприемлем, он слишком продолжителен, потому что вы не оцениваете степень вины индивидуальной личности. Я с пониманием отношусь к этому аргументу и полагаю, что сейчас мы находились бы в лучших отношениях с правовым обществом, если бы не увеличили срок дисквалификации с двух до четырех лет на конгрессе ИААФ в Токио в 1991 году. На том конгрессе я выступал с подобным предупреждением. Но как сегодня вернуться назад? Это выглядело бы проявлением слабости с нашей стороны. Боюсь, что когда атлеты начнут обращаться в суды за помощью, у спорта возникнут новые проблемы, и это вызовет негативную общественную огласку. Начнутся печальные дебаты в связи с тем, что мы наказали невиновного или почти невиновного человека.

Лунгквист понимает, что для него начались тяжелые времена, ибо все допинговые процессы в судах Америки и Европы ударяют по нему, по его программе, по ИААФ, и остановить это нет никакой возможности, особенно в странах, где высоко ценятся и защищаются права личности. И если уж в России Людмила Нарожиленко почти год вела тяжбу с легкоатлетической федерацией и ее экспертами, то в США позиция ИААФ при подобном разбирательстве заведомо выглядит проигрышной, что доказал своей победой в суде Батч Рейнольдс.

Чтобы как-то защитить себя от неприятных ситуаций, в ИААФ сейчас уже не связываются с положительными проблемами, вызывающими хоть малое подозрение в их правильности. Но и это не спасает, например, в деле Рейнольдса, по словам Лунгквиста, была 100-процентная положительная проба.

Николай ИВАНОВ

Читайте
в ближайших
номерах:

**МЕМОРИАЛ
БРАТЬЕВ
ЗНАМЕНСКИХ-94**

**ЗДЕСЬ РОДИЛАСЬ
«КОРОЛЕВА»
Легкая атлетика
в Санкт-Петербурге**

**МЕТАТЕЛЬ-ХИРУРГ
Очерк
о чемпионе России
в толкании ядра
Евгении
ПАЛЬЧИКОВЕ**

**ГЛАВНЫЙ
СВЕРХМАРАФОНЕЦ
МИРА**

**Интервью
с президентом ИАЮ
Малькольмом
КЕМПБЕЛЛОМ**

**«СТРЕТЧИНГ» -
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
УПРАЖНЕНИЙ
НА РАСТЯГИВАНИЕ**

**ЛЕТО-94
Результаты
крупнейших
соревнований**



ВНИМАНИЕ! ИНДЕЙЦЫ!

Мексиканские индейцы из племени Тарахумара рассматривают бег как часть своей древней культуры и религии. Сверхдлинные пробеги для них - своеобразный ритуал, который может продолжаться без остановки день и даже дольше. Индейцы Тарахумара живут в труднодоступном отдаленном от цивилизации районе Мексики. Прошлым летом 55-летний представитель племени благодаря стараниям энтузиастов из США смог участвовать в престижном пробеге на 100 миль в Колорадо. Он бежал в национальной одежде, в шерстяной шапочке на голове и настоящих сандалиях типа «ху-арачи». Их подошва была вырезана из старой автомобильной шины, к ноге они были притянуты кожаными ремешками. Так вот, этот ветеран одержал победу, а двое его соплеменников заняли второе и пятое места.

ТЯЖЕЛЫЙ ЖИЛЕТ

Продолжаются эксперименты спортивных ученых по выяснению влияния отягощений на развитие беговых способностей. Так, финские специалисты сосредоточили внимание на специальных утяжеленных жилетах, которые, оказывается, способны существенно влиять на тренировку силы и скорости бегунов.

Хорошо известно, как после возвращения на Землю после длительного пребывания в невесомости ослабевают мышцы ног космонавтов. Поэтому вполне естественными стали попытки добиться обратного эффекта искусственным увеличением земной гравитации с помощью ношения жилетов весом, равным 10 процентам от веса спортсмена.

Такие опыты были проведены в Финляндии. Атлеты носили жилеты днями на протяжении четырех недель и одевали их на три из восьми еженедельных тренировок.

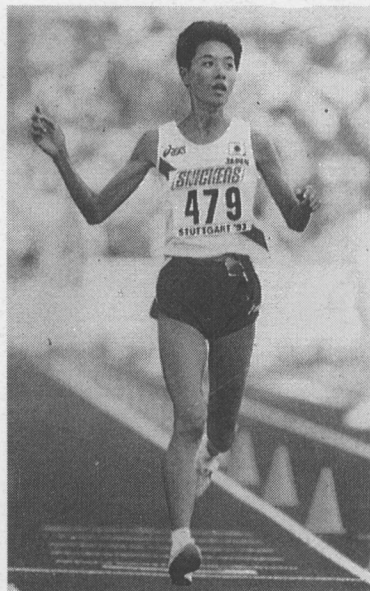
Первоначальные результаты эксперимента выглядели отрицательными. Сразу после этих четырех недель мышцы бегунов проявляли явные признаки уста-

лости, труднее давался бег с заданным ритмом. Однако прошли еще две недели, и картина полностью изменилась. После двух недель жизни без жилетов и нормальных тренировок бег атлетов стал более экономичным, выросли спринтерская выносливость и сила мышц ног. Ученые считают, что им удалось воздействовать на основополагающие механизмы бега, заставить работать новые группы мышц. Сейчас в спортивных магазинах уже появились различные модификации тяжелых жилетов. Специалисты отмечают, что их ношение больше всего пользы приносит бегунам на короткие и средние дистанции. Однако при этом дается совет не переусердствовать. Не следует одевать жилет на все тренировки, иначе мышцы привыкнут работать в более медленном ритме. А эффект ношения жилета проявляется лишь после того, как организм оправится от повышенной нагрузки.

ИЗУЧИЛИ КАЖДЫЙ МЕТР

Наверное, мало кто так кропотливо готовится к главным состязаниям, как японские марафонцы. Перед стартом чемпионата мира в Штутгарте тренер будущей чемпионки Юнко Асари Цугумичи Сузуки изучил каждый метр трассы, составив беговую план-дню своей ученицы. Самым главным, по его мнению, было выбрать верный момент для решающего броска к финишу. Не прошли даром и шестинедельные тренировки на среднегорье в Нью-Мексико.

Во время бега в Штутгарте спортсменки, поглощенные борьбой, зачастую давали волю своим эмоциям, позволяя им влиять на развитие своего бега. Было нелегко удержаться от опрометчивых действий под давлением отчаянного со-



перничества и нарастающей усталости. Но Асари точно следовала старому испытанному правилу марафонского бега - ваша победа зависит не столько от работы ваших ног, сколько от головы.

ЕЩЕ ОДИН ВИД



Все большую популярность во всем мире обретает бег по горам. И вот сотни энтузиастов выходят на трассы состязаний, проложенных по альпийским тропинкам. Как заметный шаг в направлении полного признания нового вида расценивается подписание соглашения между Международным комитетом горного бега и Европейской легкоатлетической ассоциацией. В соответствии с ним горный бег получает патронаж ЕАА.

ДЕНЬГИ ОТ ИААФ

ИААФ увеличивает финансовую поддержку восточноевропейских легкоатлетических федераций. Программа была начата в 1992 г. и в соответствии с ней на помощь выделялся миллион долларов. В нынешнем году к этой сумме добавились 300 тысяч. Деньги будут распределены между 20 федерациями. Половина средств пойдет на организацию состязаний, чтобы поддержать их стандарты и тем самым привлечь внимание коммерческих спонсоров. Другая половина направляется федерациям для удовлетворения их индивидуальных запросов - в том числе на издание легкоатлетических журналов, оснащение федераций необходимым для их работы офисным оборудованием, на приобретение инвентаря для тренировок и соревнований.

На 4-й странице
обложки:

Победитель зимнего
чемпионата Европы
в многоборье
французский атлет
Кристиан ПЛАЗЬЕ

13-45

