

ЛЕГКАЯ

# АТЛЕТИКА

5

ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА  
В ПОДМОСКОВЬЕ

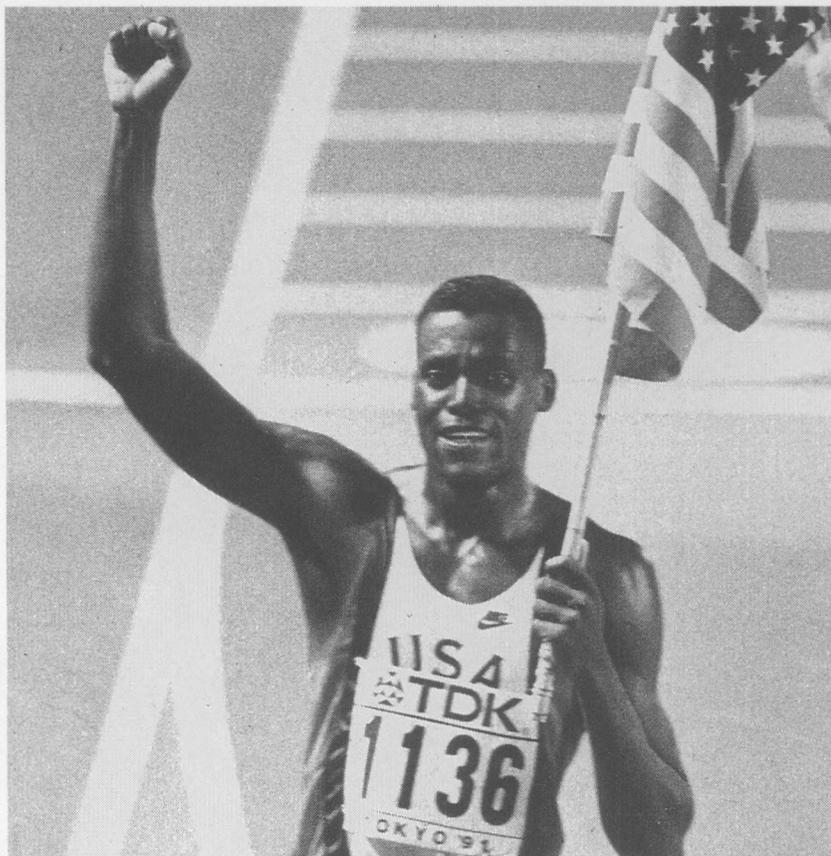
ТРЕНЕР  
ЗОЛОТОЙ  
ЭСТАФЕТЫ

РЕКОРДЫ МИРА,  
ЕВРОПЫ И РОССИИ

ГОТОВЯТСЯ  
КРОССМЕНЫ США

Галина Мальчугина -  
чемпионка мира  
в эстафете 4x100 м,  
чемпионка Европы  
в беге на 200 м

SEIKO



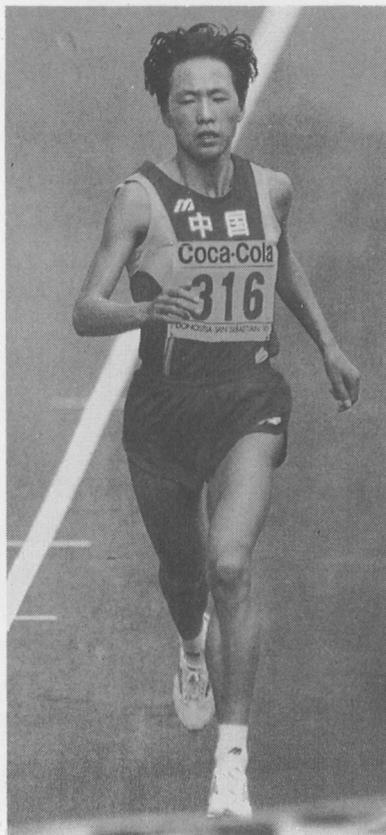
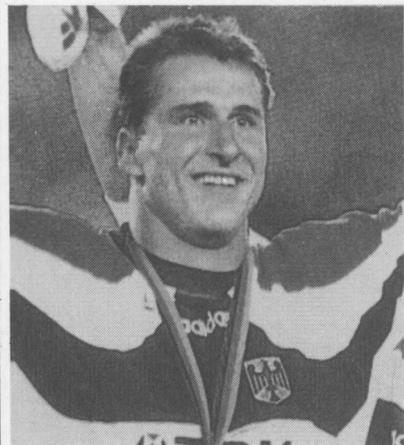
# В ОЖИДАНИИ КАРЛА ЛЬЮИСА

Несмотря на прошлогодние неудачи этого выдающегося американского атлета от него все еще ждут побед и рекордов. Накануне открытия летнего сезона многие спрашивали - вернется ли Карл Льюис к прежней легкоатлетической жизни? Ведь из Штутгарта он уехал лишь с одной «бронзой» за бег на 200 м. Никогда он еще не терпел таких поражений на больших чемпионатах. Ему - 32 года, и время сейчас работает против него. Но если вспомнить, каких успехов добиваются два других знаменитых ветерана спринта - Линфорд Кристи и Мерлин Отти, то возраст Льюиса вовсе не кажется критическим.

Он проиграл в Штутгарте, но нужно учесть, что в прошлом году Карл дважды пробежал 200 м с результатом 19,99. И хотя нынешним летом Льюиса ждут Игры доброй воли, основные помыслы он безусловно связывает с чемпионатом мира 1995 г. в Гетеборге. Ряд экспертов считают, что если Льюису удастся обойтись без травм и сохранить здоровье, для него не будет большой проблемой прыгнуть в длину на 8,70 и побить Майкла Пауэлла. В прошлом у него уже случались неудачные сезоны, но он стойко пережидал полосы поражений и возвращался.

Стоит вспомнить оценку, данную Карлу Льюису в 1983 г. тренером Томом Теллезом. «Карл работает, как компьютер, который способен переводить получаемую информацию в движения на беговой дорожке. Льюис обладает такими великолепными способностями усвоения передаваемых ему наставлений, что избегает ошибок, обычно допускаемых другими спортсменами. Его скорость и техника позволяют ему выступать очень долго.

Про чемпиона мира в метании диска Ларса Риделя говорят, что он обладает природной силой Геркулеса. Метатель из Майнца победил и на первенствах мира в Штутгарте в Токио, однако на чемпионате Европы в Сплите в 1990 г. и на олимпиаде в Барселоне потерпел неудачи еще в квалификационных соревнованиях. Этим летом в Хельсинки мы узнаем, нарушит ли он закономерность своих поражений в четные года. 26-летний атлет благополучно проходит многочисленные внесоревновательные антидопинговые тесты, что дало повод говорить о появлении атлета, использующего для далеких бросков собственную силу.



Рекордсменка мира в беге на 10 000 м китаянка Ван Цзунся, одна из немногих бегуний в мире, чьи достижения соотносятся с мужскими рекордами на более чем 90 процентов. Ее прошлогодний рекорд составил 92,4 процента. Цзунся за неделю трижды улучшала мировой рекорд, по частоте и качеству прогресса это тоже своеобразное мировое достижение. Ее ставят в один ряд с такими выдающимися покорительницами рекордов прошлых лет, как Марита Кох и Татьяна Казанкина.

# С ЛИДЕРА СПРОС ОСОБЫЙ

Ежемесячный  
спортивно-методический журнал  
Учредитель:  
Всероссийская  
Федерация легкой атлетики  
Издается с 1955 года  
№ 5 (468) май 1994

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### СОДЕРЖАНИЕ стр.

По России: Подмоскowie	2
«Эстафета»	8
Лариса Турчинская: «Надеюсь, что к 7000 я подберусь»	11
Волошина Л. Спринт — его работа	12
Рекорды мира, Европы, России	16
Хинчук-Михайлова Г. Страницы летописи	18
Бег и здоровье. Ветераны	21
Кроссовая подготовка: американский вариант	27
Иванов Н. Боб и Джеки продолжают свою историю	30

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Главный редактор **Е.Б.ЧЕН**  
**В.В.БАЛАХНИЧЕВ,**  
**В.Б.ЗЕЛИЧЕНОК, И.А.ТЕР-ОВАНЕ-**  
**СЯН, 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 21/IV-1994 г.  
Формат 84x108/16  
Заказ 2701 Тираж 6000 экз.  
Ордена Трудового Красного Знамени  
Чеховский полиграфический комбинат  
142300, г.Чехов Московской области

Работаю в журнале уже 30 лет и не помню, чтобы эта тема когда-либо появлялась на его страницах. Не то, чтобы уж совсем не было повода, но уж в ранг общелегкоатлетической проблемы пьянство при всем желании возвести было нельзя.

Но в последнее время появились тревожные признаки, или как раньше говорили, «сигналы». Вот лишь несколько примеров, расставленных, так сказать, в хронологическом порядке.

Целый ряд спортсменов, выступающих на чемпионате мира в Штутгарте в последние дни, вынуждены были среди ночи просыпаться и урезонивать тех своих коллег по команде, кто, отвыставшись, чересчур шумно - в результате обильных возлияний - отмечал свои успехи или неудачи.

На пути из Штутгарта в Москву один из тренеров довел себя в самолете до бессознательного состояния и к тому же потерял паспорт, который битых два часа должны были искать его более трезвые товарищи.

В течение трех дней, что продолжалась осенняя всероссийская конференция тренеров в Москве, корреспондент журнала безуспешно пыталась взять интервью у тренера одной из наших чемпионок. Все три дня он аккуратно являлся к началу конференции (к 10 часам утра!) в солидном подпитии, так что для беседы с ним не представлялось никакой возможности.

По словам руководителя судейской службы на зимнем чемпионате России в Липецке некоторые работники местной федерации по той же причине совершенно самоустраивались от участия в решении вопросов, возникавших по ходу соревнований.

И, наконец, после триумфального выступления на чемпионате Европы в Париже в середине марта часть команды поспешила начать «празднование» уже в самолете по маршруту Париж-Москва и, не рассчитав сил, в результате так загадили пол в хвостовом отсеке самолета, что его пришлось стыдливо прикрывать страницами французских газет, сообщавших о громкой победе российских легкоатлетов. Причем происходило это на глазах руководителей команды, тренеров и журналистов.

Согласитесь, что эти, пусть отдельные, возможно нетипичные случаи не могут не настораживать. Тем более, что перечисленные эпизоды касаются, если так можно выразиться, «головки» нашей легкой атлетики. Но ведь не случайна же известная пословица: «Рыба гниет с головы!» С лидеров - будь то руководитель, тренер или спортсмен - спрос особый. Им подражают, с них берут пример. И жизненно важно для нашей легкой атлетики, чтобы примеры эти были положительными, безукоризненными с точки зрения морали и нравственности. Потому что в современном российском спорте легкая атлетика вполне оправданно претендует на роль лидера. А с лидера, повторю еще раз - спрос особый.

**Евгений ЧЕН,**  
главный редактор

# ПОДМОСКОВЬЕ

## МАЛАХОВКА, АВГУСТ 1911

Свой старт подмосковная легкая атлетика взяла во вполне конкретный день - 7 августа 1911 г. В этот день там прошло открытое состязание по легкой атлетике Московского спортивного кружка.

Надо сказать, что если футбол в те годы был уже видом спорта весьма популярным, то легкая атлетика только набирала популярность. В Малаховке отдыхало много московских спортсменов, а организаторами спортивного кружка были видные деятели московского спорта. Вот кружок-то и, в частности один из его членов М.Ф.Бауер, а также Сокольнический кружок лыжников и стали инициаторами проведения этих состязаний. Среди прочих пригласили рекордсменов России и чемпионов Москвы. Дали объявление в газете; «Состязание состоится 7 августа в Малаховке по адресу: Плоховая сторона, 1-е Змиевское поле, на площадке спортивного кружка «Малаховка». Начало ровно в 3 часа дня. Наиболее удобный проезд по Московско-Казанской железной дороге; поезд отходит от Москвы в 1 час 55 минут и приходит в Малаховку в 2 часа 33 минуты. От станции до площадки, где будут проходить состязания, 15 минут ходьбы».

Надо сказать, никто из знаменитостей не погнушался предложением, из Москвы приехали 26 атлетов, плюс один спортсмен из Одессы, работавший в то время на заводе в Люберцах. Всего было записано 41 человек.

Но 7 августа погода, как на зло, оказалась весьма неподходящей. Накануне ночью лил проливной дождь, да и днем он время от времени обрушивался на землю. И все же состязания состоялись. Спас великолепный песчаный грунт спортивного поля, а не то, превратись дорожки в сплошное болото, никакое терпение и мужество не спасли бы положения.

На поле - множество публики, пытающейся прикрыться зонтами, народ попроще, кому и помокнуть не жалко ради небывалой потехи - все с равным интересом толпятся неподалеку от песчаных дорожек. А там бегают, прыгают в длину, взлетают вверх, отталкиваясь какой-то палкой, полуобнаженные мужчи-

ны. Больше других отличается И.Захаров - он победитель в беге на 100 ярдов и превзошел собственный московский рекорд в прыжках с шестом, взлетев на 2 м 90 см. На дистанции в 5 км бежало 10 человек, в числе которых были дачники. Но все следили за Николаем Харьковским, который ровно за месяц до этого установил на этой дистанции всероссийский рекорд 16 мин 20 с. Рекордсмен пришел первым, но, правда, значительно уступив собственному рекордному результату - за 17 мин 14,6 с. С удовольствием зрители наблюдали за ходом эстафетного бега 3x100 м. Но больше всего понравился публике бег мальчиков 8-11 лет. Записалось 7 человек. Силы у мальчиков оказались почти равными. Так, к финишной черте подбежали кучей, впереди был Г.Бек из кружка «Малаховка», который за два шага почему-то остановился, видимо, не знал, что протянутую финишную ленточку надо сорвать грудью. Замешательство Бека позволило А.Бульчеву (сыну председателя МЛЛЛА А.Бальчаева) занять первое место со временем 10 секунд ровно.

А под конец москвичи Воронцов и Ядрихинский продемонстрировали метание диска, что для многих было в диковинку.

Состязания, оказывается, были засняты кинематографическим аппаратом и предполагалось, что в конце августа или начале сентября будут показаны на экране московского «Художественного электротeatра».

Так закончилось небывалое доселе в Малаховке зрелище, приятно оживившее непогожий августовский день. В журнале «Русский спорт» в отчете об этих состязаниях писали: «Остается пожелать, что семена, брошенные 7 августа в Малаховке, упав на благодатную почву, принесли уже в будущем году обильную жатву».

Так ни эти ли семена дали свои благодатные всходы, хоть с большим опозданием, возродив в Малаховке уже при советской власти Малаховский техникум физкультуры, ставший затем Российским институтом физической культуры?

Еще долго Малаховка была центром внимания московских легкоатлетов. Его гостеприимство, представление удобств для проведения спортивных мероприятий, представления помещений для отдыха и товарищеских чаепитий на дачах, позволило включать традиционные пробеги и эстафеты в план работы Москов-

• ДЕБЮТ «ПОДМОСКОВНОЙ» КОРОЛЕВЫ

• В ШКОЛАХ ПОДМОСКОВЬЯ

• ПРОБЛЕМЫ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ

ской Лиги любителей легкой атлетики. Исключительно интересно прошла дачная эстафета Малаховка-Москва в 25 верст, разделенных на 8 этапов, в каждом из которых было не более 5 верст, которую впервые провели 7 июля 1913 г. и повторили 15 июня 1914 г. Инициаторами этих пробега были опять все тот же Бауер и известный отдыхающий на даче московский чемпион и рекордсмен России журналист Борис Котов. И только война 1914 г. прекратила это начинание.

Галина ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

### ПОДМОСКОВЬЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ

● Сегодня в спортивных школах Подмосковья трудятся более 150 специалистов по легкой атлетике

● По итогам прошлого года лучшими легкоатлетами Подмосковья признаны толкательница ядра Светлана Кривелева, прыгун тройным Василий Соков и бегунья на средние дистанции Екатерина Подкопаева

● По итогам аналогичного конкурса среди тренеров победителями стали заслуженный тренер России В.Евстратов, С.Владимирцев и С.Епишин

● В этом году исполнилось 80 лет почетному судье по спорту С.Рудерману (г.Клин), стоявшему у истоков создания всероссийской и всесоюзной коллегий судей

● Легкоатлетический подмосковный сезон-94 был открыт 27 марта в Щелково, где состоялся юбилейный XXV всероссийский пробег памяти первого космонавта Земли Юрия Гагарина. На этот раз он собрал на двух дистанциях (10 и 20 км) более 500 участников. Победителей по традиции награждали космонавты - на этот раз Владимир Ляхов и друг Юрия Гагарина Андриян Николаев

● Исполнилось 60 лет члену президиума областной федерации легкой атлетики, председателю совета клубов любителей бега Московской области А.М.Абдуллаеву. Анатолий Михайлович долгие годы (1964-1969) был главным редактором всесоюзного спортивно-методического журнала «Легкая атлетика».

# ОТ ПОДОЛЬСКА ДО КЛИНА

**Подмосковный отряд легкоатлетов - это большая сила российского легкоатлетического королевства.**

Здесь работает 16 отделений легкой атлетики в спортивных школах (11 в школах ГУНО, 5 - в профсоюзных), 4 СДЮШОР и, наконец, есть ШВСМ. Со спортсменами в них занимаются 152 штатных тренера, из них 3 заслуженных тренера бывшего СССР и свыше 20 - российской федерации.

Подмосковье - это четверо действующих заслуженных мастеров спорта - Светлана Кривелева, Екатерина Подкопаева, Галина Мальчугина, Олег Проценко, это 25 действующих мастеров спорта международного класса и более 50 мастеров спорта.

Подмосковные спортсмены внесли свой вклад в победу в Барселоне («золото» у С. Кривелевой и «бронза» у В. Лыхо), были медали в Штутгарте, а из недавних стартов можно вспомнить зимний Париж - золотые медали Е. Подкопаевой и Г. Мальчугиной, бронзовая медаль В. Сокова, четвертое место Д. Петушинского и пятое Л. Пумалайна.

Все это - безусловные успехи. Что же за ними стоит кроме труда спортсменов и тренеров? Как ни странно для сегодняшнего дня - но не все могут похвастаться тем, чем мы - хорошим отношением к нам со стороны областного комитета и администрации. Вот красноречивый факт: еще не закончились игры в Барселоне, а областная администрация сочла своевременным обсудить и принять постановление по подготовке подмосковных спортсменов к играм 1996 г. в Атланте. И это постановление работает и помогает нам преодолевать многие трудности. Поистине «королевское» отношение к королеве спорта.

Второй важный момент на наш взгляд это то, что нам удалось сохранить в области четкий традиционный календарь соревнований: для юношей и девушек - местные соревнования на стадионах и в

манежах Клина, Жуковского, Подольска, Люберец. Для групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства состязания проводит областной комитет в манежах Москвы, осуществляя тем самым контроль за наполняемостью групп, их комплектованием по специализации, потому что здесь выступают прежде всего группы с тренерами. А для взрослых спортсменов проводятся состязания среди клубов, городов и районов. Таким образом, сложившаяся система календаря позволяет тренерам и спортсменам планомерно проводить учебно-тренировочную работу.

Особенностью подмосковного календаря всегда являлось традиционно большое количество пробегов и эстафет в городах и районах. Таковые проводятся в 35 из 56 городов области. Далеко за пределами Подмосковья известен пробег памяти Ю. Гагарина в Щелково, открывающий весенний сезон, серия пробегов в подмосковном Калининграде, марафон в Красногорске, полумарафон в Пушкино, суточный пробег в Подольске, пробег памяти братьев Знаменских в Раменском. Эти соревнования проводятся в рамках всероссийского календаря, а в остальных - местного и областного.

Пробеги эти имеют многолетние традиции, и несмотря на трудности, становятся все популярнее. Причем появляются и новые пробеги.

Стоит и несколько слов сказать о кроссах, которых раньше проводилось весной и осенью великое множество. Это они подпитывали кадрами беговых тренеров, открывали дорогу в большой спорт совершенно неизвестным новичкам. А вот затем традиция кроссов была потеряна. И тем отряднее отметить, что областной совет профсоюзов включил кроссы в календарь, а также вернул в программу областной спартакиады легкую атлетику.

Удачной находкой является существование ЦОПа - центра олимпийской подготовки при ШВСМ, объединившего всех сильнейших легкоатлетов области вне

зависимости от ведомственной принадлежности. Все расходы центра взял на себя областной комитет.

Способствует качественной работе и наличие в области кафедры легкой атлетики при областном институте физкультуры.

Не обойтись при рассказе о сегодняшнем дне подмосковной легкой атлетики без слов о трудностях, ею переживаемых. И прежде всего о базе. Хотя повсюду, где есть очаги легкой атлетики, есть стадионы (в 35 городах и поселках), но только два из них имеют современное синтетическое покрытие - в Красногорске (спортивный клуб «Зоркий») и на учебно-тренировочном центре «Маяк» в Химках. Но практически нигде нет современного оборудования, значительно выросла арендная плата, а значительная удаленность от центра не способствует повышению отдачи от использования имеющихся неплохих баз спортивными командами области. Может быть улучшат картину два строящихся стадионов с современным покрытием в поселке Запрудня и в городе Пушкино.

Сокращается количество секций в производственных коллективах спортивных клубов: только за последнее время прекратили свое существование когда-то известные в стране клубы «Вымпел» в Калининграде, «Сатурн» в Раменском, «50 лет Октября» в Коломне. Правда, областной комитет создал недавно на базе МЦОП-ШВСМ спортивный клуб «Подмосковье», с которым мы связываем определенные надежды.

Уходят тренеры - это проблема повсеместная. У нас за последние годы отряд тренеров поредел ровно вдвое - из 350 штатных специалистов сегодня работают 152.

Но остаются самые преданные, самые опытные и квалифицированные. Мы гордимся известнейшими специалистами Я. Ельяновым, С. Епишиным, В. Евстратовым, В. Маслаковым.

**Виктор ХОХЛОВ,**  
член президиума областной федерации легкой атлетики,  
заслуженный тренер России



Вот так проходили состязания по легкой атлетике в Раменском в далеком 1955 году (фото из архива А. Веригина)

## ОЛИМПИЙЦЫ ПОДМОСКОВЬЯ

1956	Витольд Креер	тройной (3)
	Иван Филин	марафон (7)
1960	Витольд Креер	тройной (3)
1964	Николай Дутов	5000 м (7)
	Витольд Креер	тройной (нвк)
	Аида Чуйко	длина (11)
	Николай Иванов	200 м (пф)
1968	Александр Золотарев	тройной (нвк)
	Эдуард Гушин	ядро (3)
	Антонина Огорокова	высота (2)
	Александр Морозов	3000 м с/п(5)
	Анна Зимина	800 м (пф)
	Александр Малютин	шест (12)
1972	Геннадий Бессонов	тройной (нвк)
	Борис Иванов	10-борье(13)
	Антонина Огорокова	высота (нвк)
	Светлана Бабич	колье (8)
1976	Сергей Будалов	высота (4)
	Светлана Бабич	колье (6)
1980	Валерий Абрамов	5000 м (пф)
	Анатолий Димов	3000 м с/п(8)
	Александр Макаров	колье (2)
1992	Светлана Кривелева	ядро (1)
	Владимир Лыхо	ядро (3)
	Екатерина Подкопаева	1500 м (8)

# ВОСПИТАННИКИ СТАНОВЯТСЯ ТРЕНЕРАМИ

Когда в январе 1977 г. собрался первый тренерский совет школы высшего мастерства Подмосковья, нас было всего 8 тренеров и 40 учеников. Причем только половина тренеров были штатными.

Школа выделилась из областной многопрофильной и стала специализированной. Среди первых учеников были два международника, 12 мастеров спорта и 9 кандидатов. Любопытно, что среди девяти кандидатов была и будущая звезда «королевы Подмосковья» - Екатерина Подкопаева. Так что ее мастерство росло в наших стенах.

В первых соревнованиях, где приняла участие сборная школы, та же Катя показала в беге на 1500 м скромные 4.15,5, а ее будущий тренер и муж Сергей Епишин на той же дистанции показал 3.45,2. Оба они тренировались в одной группе средневиков у уже известного тогда В. Евстратова.

Перед школой была поставлена задача активизировать подготовку высококлассных легкоатлетов в области, собрать всех лучших. Мы усилили внимание повышению квалификации тренеров, создали на базе школы областной постоянно действующий методический семинар. С лекциями на нем выступали ведущие тренеры области, преподаватели кафедры легкой атлетики из Малаховки.

Уже на второй год работы ШВСМ у нас появились первые чемпионы и призеры чемпионатов СССР, Кубков страны, молодежных игр.

Тогда мы имели только одну легкоатлетическую базу в Химках, а современного зимнего манежа в Подмосковье не было ни одного. Кстати, и сегодня его нет.

С того же года при ШВСМ стал работать и ЦОП - центр олимпийской подготовки, ставший позднее МЦОПОМ - межведомственным центром. Это позволило областной федерации объединить практически всех сильнейших спортсменов вне зависимости от ведомственной принадлежности, следить за их подготовкой, быть в постоянном контакте с тренерами и спортсменами. Связка МЦОП-ШВСМ - важный фактор развития подмосковской легкой атлетики до сих пор.

Сегодня в школе подобрался коллектив единомышленников, среди которых много известнейших в России специалистов: тренерами работают ныне и те, кто вырос как спортсмен в стенах школы. Например, мастера спорта международного класса К.Апалайс, мастер спорта С.Бабич, С.Епишин, В.Сафонов уже стали зрелыми специалистами, заслуженными тренерами России, получили вы-

сшую квалификационную категорию. А всего из 23 тренеров такую имеют 21 человек. Двое последних, а также В.Евстратов, В.Мигунок стали заслуженными тренерами.

Как обычно говорят в таких случаях - тренеры - наш золотой фонд. И я, как директор, горд тем, что у нас нет практически текучести кадров.

Среди занимающихся (а их всего 73 человека) - 3 заслуженных мастера спорта, 20 мастеров спорта международного класса, 26 мастеров спорта и 24 кандидата. 46 воспитанников школы и МЦОПА значатся в списках различных сборных команд России на 1994 год.

А вообще за годы своей работы в школе подготовлено 78 мастеров спорта, 24 мастера спорта международного класса.

В сезоне-94 мировыми рекордсменками в эстафетном беге 4x800 м в манеже стали наши воспитанницы Е.Подкопаева и Е.Афанасьева.

**Владимир БЕЛИНСКИЙ,**  
директор ШВСМ Московской области,  
заслуженный тренер России

## ЛУЧШАЯ В ПОДМОСКОВЬЕ



**Олимпийская чемпионка в толкании ядра Светлана Кривелева, которая по семейным обстоятельствам пропустит нынешний сезон, в сезоне прошедшем признана лучшей в Подмосковье (ведь она, как известно, не так давно переехала в г.Долгопрудный и тренируется в ШВСМ Московской области).**

# РЕКОРДЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

(на 1.05.1994 г.)

МУЖЧИНЫ		
100 м	10,29	И.Грошев (ТР) 87
200 м	20,94	С.Пенев (ТР) 87
400 м	45,73	С.Ловачев (ТР) 80
800 м	1,45,6	С.Афанасьев (СА) 88
1500 м	3,36,80	В.Абрамов (Д) 81
3000 м	7,46,80	В.Абрамов (Д) 83
5000 м	13,11,99	В.Абрамов (Д) 81
10 000 м	27,55,17	В.Абрамов (Д) 84
4x100 м	40,4	С.Кончиц (Д) 82 В.Кравцов (Д) М.Радковский (П) С.Владимирцев (Д)
4x400 м	3,13,3	В.Филатов (ВС) 82 А.Иванов (П) В.Киянов (ВС) В.Маршалов (П) В.Анохин (П) 79
4x800 м	7,23,0	В.Веселов (Д) И.Шацков (П) В.Воронин (Д)
Марафон	2:13,02	Ф.Рыжов (П) 92
110 м с/б	13,67	Ю.Плешко (П) 88
400 м с/б	50,10	В.Киянов (П) 81
3000 м с/п	8,19,8	А.Димов (П) 80
Ходьба 20 км	1:19,42	Н.Матюхин (Д) 93
Ходьба 50 км	3:52,28	К.Апалайс (Д) 80
Высота	2,31п	Л.Пумалайнен (Д) 94
Длина	8,13	Г.Данилов (У) 85
Шест	5,90	Д.Петушинский (Д) 93
Тройной	17,75	О.Проценко (Д) 90
Ядро	21,20	В.Лыхо (Д) 87
Диск	66,04	В.Ляхов (Д) 73
Молот	79,80	С.Дворецкий (Д) 88
Копье	84,30	Л.Шатило (П) 87
10-борье	8237	Б.Иванов (П) 77

ЖЕНЩИНЫ		
100 м	10,98	М.Жирова (ТР) 85
200 м	22,22	Г.Мальчугина (П) 92
400 м	50,77	Е.Дидиленко (ТР) 82
800 м	1,55,96	Е.Подкопаева (Д) 83
1500 м	3,56,65	Е.Подкопаева (Д) 84
3000 м	8,45,88	Л.Кожухова (ВС) 84
5000 м	15,46,3	Л.Беляева (Д) 87
10 000 м	32,29,97	Л.Беляева (Д) 87
Марафон	2:29,49	А.Часова (П) 88
100 м с/б	13,18	Т.Филатова (П) 87
400 м с/б	55,57	М.Балабанова (П) 86
4x100 м	44,54	Т.Папилина (П) 91 О.Воронова (П) М.Жирова (ТР) Е.Виноградова (П)
4x400 м	3,36,4	Л.Лагутенко (П) 82 Н.Баранова (П) Е.Кабанова (П) Н.Сударева (П)
Высота	2,00	Л.Косицина (П) 88
Длина	6,54	О.Виноградова (П) 85
Ядро	21,06	С.Кривелева (Д) 92
Диск	73,28	Г.Савинкова (Д) 844
Копье	63,76	С.Бабич (Д) 76
Семиборье	6703	Т.Блохина (ВС) 93

# ЕКАТЕРИНА — ПЕРВАЯ



Вопрос о том, кто из подмосковных легкоатлетов должен быть представлен в рубрике «По России» в редакции практически не обсуждался - Екатерина Подкопаева, третий сезон подряд выигравшая главные зимние старты. Тем более, что тренирует ее муж - Сергей Епишин, признанный в прошлом году одним из лучших тренеров Московской области. С вопроса о муже и начала разговор с чемпионкой наш корреспондент Лариса ВОЛОШИНА.

- А вообще это хорошо, когда муж - тренер?

- Когда муж - хороший тренер, а тренер - хороший муж, как у меня, то, конечно, хорошо. Сергей понимает меня, доверяет моим ощущениям, а я в свою очередь стараюсь делать все, что он от меня требует как тренер. На дорожке, на тренировке я капризничать не могу, но если мне действительно очень трудно выполнить какое-то задание, то через силу он меня делать это не заставляет. Правда, я стараюсь в тренировке не пользоваться привилегиями жены.

- А дома?

- Дома могу сказать, что безумно устала и меня поймут. И Сергей, и мальчишки.

- А иногда притворяетесь?

- Бывает. Но все равно это бывает не на пустом месте, а когда я плохо себя чувствую. Говорю им, что силы на исходе, что ничего не могу делать. И отдыхаю, отсыпаюсь. А Сергей занимается домашними делами. Но на следующий день, если что-то сделано не по-моему, притворяться перестаю. И потом, трудно чувствовать себя слабой, если знаешь, что завтра на тренировке должна быть сильной.

- Вы столько лет в спорте, что по советам бы молодым?

- Прежде всего - тренироваться качественно и выполнять все задания тре-

нера. Сама я в молодости часто увиливала от тренировок, а потом страшно жалела: всегда не хватало какой-то десятой доли секунды, чтобы пробежать так, как хотелось! И еще на начальном этапе советую поменьше думать о деньгах. Схема, по-моему, должна быть такая: тяжелая тренировка, потом успешные старты и только после этого - деньги.

- А когда вы почувствовали, что способны бежать и выигрывать?

- Мой первый тренер Виталий Викторович Рачинский внушил мне: ты должна показывать такой результат, на который готова и не обращать ни на кого внимания. Этот тезис до сих пор мне очень помогает. Перед стартом, как правило, ощущаю лишь небольшое волнение, но никогда нет мандража. Практически всегда я знаю соперниц, их возможности, и если вижу, что за первое место бороться не смогу, то в пекло не лезу. Я просто заранее знаю, что должна пробежать с таким-то результатом и в таком ключе планирую свое выступление.

- И никогда не ошибаетесь?

- Нет, было. На Олимпиаде в Барселоне, где я заняла восьмое место. Я не учла китайнок. Да их никто не учел. Булмерке тоже вряд ли планировали победу, ведь она накануне проиграла нашим Рогачевой, Кремлевой и Гуриной почти все старты. Потом раз - и такой результат. Так что опыт я приобретаю до сих пор.

- Бег - дело коллективное. А тренировка?

- В тренировке я исключительно спортсмен-одиночка. Раньше, правда, любила бегать в компании, но сейчас это исключено. Особенно в кроссе, который я люблю бегать по самочувствию. Это основную работу на дорожке я должна «делать», как мне говорят, кросс же я бегую для восстановления. А если бежишь его с кем-то, кто обязательно захочет тебя «обставить», то заводись, бежишь быстрее, а ведь завтра предстоит работа, а потом опять кросс и опять тренировка, на которой я должна выложиться, а если не сделаю этого, то на старте соревнований я побегу со скоростью тренировки, потому что быстрее просто не смогу.

- Катя, у вас есть любимое занятие в тренировке?

- Есть. Как ни странно - люблю бегать спринт. Бежишь недолго, пробежал - отдохнул, правда, устаешь больше. А когда делаешь темповую работу, то приходится терпеть - вот как сегодня, например. Два километра из шести бежишь нормально, после 4-го начинаешь думать: а может хватит и пять? А с другой стороны, вроде бы и потерпеть еще можно, зачем сходить? Ведь терплю же... Больше всего люблю бегать по лесу. Хотя постоянно этого делать нельзя, потому что скорость там совсем другая и теряешь нужные ощущения.

- Катя, часто можно увидеть, как на соревнованиях бегуны на средние дистанции толкают друг друга, порой наступают на ноги. Вам лично приходилось расталкивать других?

- Нет, и это, к сожалению, мое слабое место... Я толкнуть не могу. Люди выбирают из таких «коробочек», а я боюсь кому-нибудь навредить, обидеть. И часто проигрывала хорошие старты, когда забившись в «коробочку», потом долго, по всем правилам приличия, выбиралась из нее, но, естественно, упустила лидеров и догнать была уже не в состоянии, даже с хорошим финишем. А то, что не раз прибегала вся исцарапанная - это в порядке вещей.

- Да, ваш вид спорта приятным не назовешь. А чем бы занимались, если бы не пришли в легкую атлетику?

- Думаю, лыжами. Но бегать, считаю, все-таки проще. Например, когда в институте физкультуры мы сдавали зачет по лыжам, я однажды поступила не совсем честно - заехала за холмик, сняла лыжи и пока было возможно бежала по соседней тропинке бегом. Потом надела лыжи и благополучно финишировала и даже с хорошим результатом, за что меня похвалили.

- В институте вы учились по-настоящему или имели «ослабления»?

- У меня был свободный график, но так как у тренера были плохие отношения с заведующим кафедрой, то философия и политэкономии мы учили даже больше других. И сдавали по несколько раз. И не потому, что хуже знали, я не просто выучивала предмет, но вы зубривала. Просто нас не любили. И ставя, наконец, мне оценку, преподаватель сетовал на то, как мне трудно будет вести разговоры с иностранными спортсменами. На что мне всегда хотелось спросить, на каком языке я буду философствовать?

- Кстати, а на каком языке можете объясняться?

- На немецком. Хотя английский бытовой язык понимаю, а по-французски, к сожалению, нет, хотя очень люблю Францию, особенно Париж. Нас часто спрашивают, успеваем ли мы, спортсмены, увидеть страну, куда едем, многие даже завидуют, что мы видим мир. Увы, иногда ведь бывает, что прилетаешь вечером, на следующий день соревнования, а утром - на самолет. Так я слетала в Глазго. Но когда возможность есть, обязательно гуляю по городу, захожу в музеи. Очень нравится Бельгия, северные страны.

- Часто можно услышать, что спортсмену на каких-то соревнованиях подарили ценный приз - шубу, машину, например, как в Штутгарте. А вам что-нибудь эдакое дарили?

- Очень ценное - нет, а вот тяжелое - да. В Италии я установила рекорд соревнований и стоя на пьедестале почета, приняла от милой худенькой девушки в

национальном костюме приз - фигурку, держащую чашу, и все это на подставке. Девушка легко передала мне приз, я с легкостью, как мне показалось, и с такой же элегантностью приняла его... и свалилась вместе с призом с пьедестала почета. Подхватили меня уже на земле - в призе оказалось килограммов 10 веса. Самое интересное, что я его привезла самой, удивляя по дороге таможенников.

**- Катя, вам важно, как вы выглядите на соревнованиях?**

- И не только на соревнованиях. Бег и так не украшает женщину, а если она еще и не приукрасит себя немножко... Я стараюсь выглядеть хорошо. А девочкам всегда привожу в пример Светлану Павловну Стыркину. Еще лет двадцать назад, когда она выступала, и мы вместе бывали на сборах и жили там по месяцу, каждый день идя на завтрак, едва успев умыться, сонные, не говоря уже о макияже, мы встречали Светлану всегда с причешкой, подкрашенную, свеженькую. И удивлялись, когда же она все успевает. И вот сейчас, вспоминая ее, к завтраку где бы то ни было я выхожу в порядке.

**- А теперь вернемся в Париж, где вы во второй раз стали чемпионкой Европы в помещении в беге на 1500 м. Учитывая, что в прошлом году зимой вы выиграли и чемпионат мира, один вопрос - не стали ли вы специалистом по бегу в манеже?**

- Мне действительно последнее время очень нравится бегать в манеже - можно бежать впереди - ветра нет и погода не влияет. К тому же зимой и меньше стартов, не так устаешь. В этом году я ведь специально готовилась к чемпионату Европы. Очень хотела выиграть. И очень рада, что сумела это сделать, потому что если бы я проиграла Людмиле Рогачевой, у которой выигрывала всю зиму, для меня это был бы удар.

**- Когда начнете летний соревновательный сезон?**

- Думаю, 28 мая. В июне буду участвовать в коммерческих стартах - ведь в беге на 1500 м в этом году разыгрывается «Гран-при», потом отбор на чемпионате России в середине июля. Перед чемпионатом Европы можно было бы отдохнуть и подготовиться к Хельсинки, но есть еще Игры доброй воли. Правда, если там выступать, где в нагрузках практически не будет, а это значит, что удачного выступления на чемпионате может не получиться. Но будущее покажет. Пока же нас трое - Людмила Рогачева, Любовь Кремлева и я. И вряд ли появится кто-то новый.

Мы еще долго сидели и разговаривали в манеже АЗЛК, где в тот по-настоящему весенний день в последний день марта Екатерина Подкопаева провела свою первую тренировку после победы в Париже. Отпраздновав ее, она вспомнила о ней уже только с журналистами. А впереди - новый сезон, новые километры, пробегаемые каждый день во имя нескольких минут борьбы и радости победы.

# НЕ ПОТЕРЯТЬ ЛИЦА

**Клинскую спортшколу открыли постановлением Совета Министров РСФСР еще в ноябре 1945 г. В 1946 г. в ней работало 7 тренеров, в том числе и 2 по легкой атлетике - Михаил Васильевич Трефилов и Соломон Григорьевич Рудерман, которые и до сих пор связаны с ней. В 1952 г. легкой атлетикой в школе занималось 252 человека.**

Сегодня школа исключительно легкоатлетическая - 800 человек занимается в ней под руководством 20 основных тренеров и 3 совместителей. Упор в школе сделан на скоростно-силовые и технические виды легкой атлетике - это традиция, которой много лет. Это диктуют и условия - есть прыжковые ямы, а нет стадиона с хорошим покрытием, дорожка в зале только длиной 150 м. Длинными же метаниями можно заниматься только после таяния снега.

В школе два зала-манежа, бассейн, медицинский центр. В малом зале ведется вся техническая работа и тренируются прыгуны в длину, в большом - шестовики, высотники и барьеристы.

Кто работает в школе? Почти 90 процентов тренеров и работников других служб, включая и директора СДЮШОР Алексея Викторовича Сасонного - бывшие ее воспитанники. Они знают здесь все, а главное - просто любят свою работу. Люди случайные здесь не задерживаются. Директор школы, кстати, знает толк в прыжке с шестом, так как в свое время прыгал на 5 метров и имеет звание мастера спорта. Наверное, и это помогает в работе?

- Помогает именно то, что я не первый год в этой школе, тренировался здесь, людей знаю много лет. А тренерами работают те, кто когда-то сам занимался в школе.

**- Вы директором работаете два года. Что в первую очередь сделали?**

- Положили новое покрытие в большом манеже, что дало возможность вывести из малого прыжки с шестом и в высоту.

**- Какие виды у вас развиты лучше?**

- Очень опытные тренеры работают у нас в метаниях - в прошлом мастер спорта международного класса С.В. Дворецкий, В.Ф. Березуцкий, А.Ю. Кавкаев. Воспитанники нашей школы есть в различных составах сборных команд.

**- Какая у вас форма оплаты тренерской работы?**

- В начальных группах почасовая, в учебно-тренировочных - подушная. Обязательно учитываем успехи учеников каж-

дого тренера, есть у нас своя система премирования. Так что от нас в другие структуры не уходит во многом благодаря той системе оплаты труда, которая существует в школе.

**- Если не секрет, сколько зарабатывают ведущие тренеры?**

- По 250-270 тысяч в месяц. Но не думайте, что мы живем легко и просто. С 1991 г. мы перешли на новые условия хозяйствования и зарабатываем деньги сами. Из бюджета деньги идут только на оплату заработной платы. На оборудование и инвентарь, на экипировку, соревнования и сборы мы не получаем ни копейки. А это значит, что все заработанные деньги идут именно на это - недавно заплатили миллион за 30 пар кроссовок, столько же - за 30 пар шиповок.

**- А сколько школа заработала в прошлом году?**

- Восемь миллионов. Для сравнения - содержание школы в феврале обошлось в 15 миллионов рублей - 4 млн за воду, 4 - за электроэнергию, 4 - за газ и так далее. Не хочу хвастаться, но наша школа - единственное учреждение в городе, где дети занимаются бесплатно. И не только наши учащиеся. В нашем бассейне проводят уроки плавания все 14 общеобразовательных школ - с них мы за это ничего не берем, летом в бассейне занимаются ребята из городского лагеря. А на чем же зарабатываем? На аренде для команд по игровым видам спорта. Но, подчеркиваю, не в ущерб нашим спортсменам.

**- В чем сложности на сегодняшний день?**

- Школа 15 лет без капитального ремонта, нуждается в ремонте и бассейна, на который, думаю, понадобится миллионов 180...

**- Есть ли проблемы с набором?**

- Пока нет, но мы берем практически всех, кто к нам приходит или кого мы зовем. Другое дело, что на ранних этапах происходит естественный отсев - кому-то не понравилось, кто-то не любит трудиться, а спорт без этого немислим. Сознательное отношение к занятиям, как правило, приходит вместе с первыми победами, и когда они начинают видеть для себя в спорте какую-то перспективу - а это в классе 8-9-м.

**- У вас есть свои соревнования?**

- Кроме обязательных мы проводим 8-10 матчевых встреч в год.

**- Что вы считаете главным в работе школы?**

- Она не потеряла своего лица и по-прежнему служит тому, во имя чего ее создавали почти 50 лет назад - воспитывать и обучать детей спорту.

Лариса ВЛАДИМИРОВА

5 апреля состоялось очередное заседание президиума ВФЛА, на котором была принята Федеральная программа государственной поддержки российского легкоатлетического спорта на период 1994-1996 и до 2000 года. Было решено представить программу в Координационный совет по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, Национальному фонду спорта, Олимпийскому комитету России и Комитету РФ по делам молодежи, физической культуре и туризму.

Президиум признал успешным выступление сборной команды России на зимнем чемпионате Европы в Париже и затем заслушал сообщение председателя Санкт-петербургской федерации Игоря Фельда о ходе подготовки к Играм доброй воли. В отличие от предыдущего, этот пункт повестки дня большого удовлетворения не вызвал. Более того - ясно, что реконструкция стадиона идет с заметным запозданием, и ставит под угрозу проведение легкоатлетической программы Игр. Словом, как всегда, остается рассчитывать на авральные меры и не менее традиционное российское «Авось пронесет!». Президиум, выразив серьезную озабоченность положением дел, решил направить в Санкт-Петербург специальную комиссию.

Большой интерес вызвало сообщение исполнительного директора ВФЛА В.Шлапа о выполнении «Календарного плана спортивно-массовых мероприятий федерации» по итогам I квартала 1994 г.

В январе-марте федерацией было проведено 31 соревнования (8 - среди юношей и юниоров, 14 - молодежи и взрослых, 9 - ветеранов), в которых приняло участие около 5000 человек и было установлено 8 мировых, 7 европейских и 14 российских рекордов. Несмотря на сложное финансовое положение ВФЛА, ни одно мероприятие не было отменено, и это вселяет надежду на то, что и летний соревновательный план будет полностью выполнен.

Следующее заседание президиума ВФЛА намечено провести 1 июня.

### РЕКОРДЫ ЗИМЫ 1994

#### МУЖЧИНЫ

Мира				
60 м с/б	7,36	К.Джексон (Вбр)	12.02	Глазго
	7,30	К.Джексон (Вбр)	6.03	Зиндельфинген
Тройной	17,77	Л.Волошин (Рос)	6.02	Гренобль
Европы				
60 м	6,48	Л. Кристи (Вбр)	1.03	Карлсруэ
60 м с/б	7,38	К.Джексон (Вбр)	9.02	Гент
России				
50 м	5,64	А.Порхомовский (М, П)	4.02	Москва
300 м	33,38	Д.Косов (Влдв, Д)	4.02	Москва
800 м	1.46,38	А.Логинов (М, П)	13.03	Париж
2000 м	5.05,18	С.Мельников (Рб, П)	6.02	Гренобль
Длина	8,23	Д.Багрянов (М, П)	14.01	Москва
	8,43	С.Тарасенко (Тмб, ВС)	26.01	Москва

#### ЖЕНЩИНЫ

Мира				
50 м	6,03	И.Привалова (Рос)	1.02	Москва
	6,00	М.Отти (Ям)	4.02	Москва
4x800 м	8.18,71	Сборная России (Н.Зайцева, О.Кузнецова, Е.Афанасьева, Е.Подкопаева)	4.02	Москва
Шест	4,08	Н.Ригер (ФРГ)	2.03	Карлсруэ
	4,08	Сунь Цайюнь (КНР)	2.03	Карлсруэ
Тройной	14,61	И.Ласовская (Рос)	14.01	Москва
	14,78	И.Ласовская	27.01	Москва
	14,90	И.Ласовская	13.02	Львин
Европы				
50 м	6,01	И.Привалова (Рос)	11.02	Мадрид
Шест	3,91	Н.Ригер (ФРГ)	22.01	Людвигсхафен
	4,00	Н.Ригер (ФРГ)	28.01	Клерм.-Ферран
	4,01	Н.Ригер (ФРГ)	20.02	Ландау
	4,02	Н.Ригер (ФРГ)	26.02	Дортмунд
России				
4x200 м	1.33,33	Сборная (Г.Мальчугина, О.Богословская, Н.Воронова, Е.Рузина)	29.01	Глазго
Шест	3,75	С.Абрамова (М, П)	29.01	Цвайбрюккен
	3,80	С.Абрамова	11.02	Москва
	3,80	М.Андреева (Кр, П)	19.02	Людвигсхафен
	3,90	С.Абрамова	20.02	Донецк

- 65 лет со дня рождения Михаила КРИВОНОСОВА (СССР-Белоруссия), чемпиона Европы 1954 г. в метании молота, серебряного призера Олимпиады-52, шестикратного рекордсмена мира.
- 80 лет назад Эдвард БИСОН (США) в Беркли установил мировой рекорд в прыжке в высоту - 2,01.
- 35 лет назад Олег Федосеев установил в Нальчике мировой рекорд в тройном прыжке - 16,70.
- 40 лет назад Роджер БАННИСТЕР (Вбр) стал первым, кто пробежал из 4-х минут на дистанции 1 миля - 3.59,4.
- 40 лет назад Перри О'БРАЙЕН (США) в Лос-Анджелесе установил мировой рекорд в толкании ядра - 18,42, а через 13 дней добавил к нему еще 1 см.
- 55 лет со дня рождения Ральфа БОСТОНА (США), олимпийского чемпиона 1960 г. в прыжке в длину, серебряного (1964) и бронзового (1968) призера Игр, шестикратного рекордсмена мира.
- 110 лет назад Мальколм ФОРД (США) в Нью-Йорке установил мировой рекорд в тройном прыжке - 13,455.
- 20 лет назад Айвори КРОКЕТТ (США) Ноксвилле впервые пробежал 100 ярдов за 9 секунд ровно - мировой рекорд.
- 60 лет назад Ральф МЕТКАЛФ (США) в Осаке стал обладателем мирового рекорда на 100 м - 10,3.
- 55 лет Янису ЛУСИСУ (СССР-Латвия), обладателю полного комплекта олимпийских медалей: 1968 г. - золотая, 1972 г. - серебряная, 1964 г. - бронзовая, четырехкратному (1962-1971 гг.) чемпиону Европы, двукратному рекордсмену мира.
- 90 лет назад Ральф РОУЗ (США) в Чикаго установил мировой рекорд в толкании ядра - 14,81.
- 40 лет назад в Киеве было установлено 2 мировых рекорда: Надежда КОНЯЕВА (СССР-Украина) - в метании копья - 55,11, а Александра ЧУДИНА - в прыжке в высоту - 1,73.
- 75 лет назад в Одессе родилась Нина ДУМБАДЗЕ, выдающаяся метательница диска, чемпионка Европы 1946 и 1950 гг., бронзовый призер Олимпиады-52, рекордсменка мира. 30 лет назад Карин БАЛЬЦЕР (ГДР-Германия) установила в Лейпциге мировой рекорд в беге на 80 м с/б - 10,5.
- 90 лет со дня рождения Чухея НАМБУ (Япония), олимпийского чемпиона 1932 г. в тройном прыжке и бронзового - в прыжке в длину, рекордсмена мира в этих видах.
- 70 лет назад Мария ЯНДЕРОВА (Чехословакия) в Острове установила мировой рекорд в метании копья - 27,24.
- 10 лет назад Сергей БУБКА (СССР-Украина) в Братиславе установил мировой рекорд в прыжке с шестом - 5,85.
- 70 лет назад Харальд ОСБОРН (США) у Урбане установил мировой рекорд в прыжке в высоту - 2,03. 10 лет назад Наталья ЛИСОВСКАЯ в Сочи установила мировой рекорд в толкании ядра - 22,53. 20 лет назад Фаина МЕЛЬНИК в Праге установила мировой рекорд в метании диска - 69,90.
- 40 лет назад Диана ЛЕЗЕР (Вбр) в Бирмингеме первой из женщин мира пробежала милю быстрее 5 минут - 4.59,6 и в тот же день в Лос-Анджелесе Даллас ЛОНГ (США) установил мировой рекорд в толкании ядра - 20,20.
- 40 лет назад Эмиль ЗАТОПЕК (Чехословакия) в Париже установил мировой рекорд в беге на 5000 м - 13.57,2.

# ЭСТАФЕТА ЭСТАФЕТА

## ▶ МЫ СОРЕВНУЕМСЯ

### СПАСИБО, КЛИН!

Именно этот подмосковный город, а вернее, местная СДЮШОР приняли в последний момент 21 команду в своем манеже (бесплатно) и разместили участников соревнований «Российская шиповка юных». Эти старты команд общеобразовательных школ должны были состояться в Пензе, как в прошлом году, и в Барнауле. Но, увы, руководство манежа в Пензе объявило слишком высокую плату за аренду, а на участие в соревнованиях в Барнауле не поступило заявок.

Но мы рады, что «Российская шиповка юных», в которой участвовали школьники 1980 года рождения и моложе, все-таки состоялась.

Конечно, хотелось бы, чтобы эти соревнования стали массовыми, чтобы в городах шла борьба за участие в финале. Но пока это сделать трудно - учителя физкультуры в школах, видимо, не хотят себя утруждать. Поэтому, наверное, многие команды в Клин привезли тренеры спортивных школ, воспитанники которых волею случая учатся в одной школе, а не учителя физкультуры.

Именно такой оказалась команда-победительница среди девушек из школы №7 города Кашира. С ними был их тренер - Андрей Богданов, которого в Клин отпустили на средства ДЮСШ под гарантию вернуться с победой. Девочки, с которыми я беседовала после их победы в эстафете, понравились сразу - добрые, открытые лица, глаза, блестящие от радости.

- Вы рады победе?

- Очень!!! - воскликнули они в один голос.

- Давно занимаетесь легкой атлетикой?

- По 3 года.

- А учитесь как?

- Стараемся хорошо, тем более, что об этом постоянно говорит нам Андрей Михайлович.

Не знаю, станут ли эти девочки большими спортсменками, но то, что спорт научит их бороться с трудностями, испытывать радость от преодоления собственных слабостей - это наверняка. Хотя им, конечно же, будет иногда жалко себя - ведь тренировки - это не только радость.

У юношей победила команда из школы №11 города Воскресенска. А вот они приехали со своим учителем физкультуры Вячеславом Николаевичем Тетереным и тренером спортивной школы Раисой Ивановной Гнусовой, которая работает тренером именно на базе школы №11. Наверное, и команда поэтому получилась хорошая - ребят выбирали из 25 человек - столько было достойных.

Атмосфера на соревнованиях была почти домашняя, потому что манеж небольшой, и все участники, закончив соревноваться в своем виде, тут же становились болельщиками. В каждой команде было по 5 участников - 4 человека выступали каждый в своем виде, а пятый, заменяя, как правило, того, кто бежал 600 м, соревновался в эстафете вместе с остальными.

Всем победителям были вручены ценные призы, вымпелы, жетоны - их предоставили спортивное общество «Юность России» и клинская СДЮШОР. Особый приз получила самая быстрая бегунья соревнований - Света Гузлаева из Каширы. Ей был вручен журнал «Легкая атлетика» с автографом лучшей спортсменки России 1993 г. Ирины Приваловой, которая когда-то начинала

свою блестящую спортивную карьеру спринтера именно на таких соревнованиях - тогда они проводились в столице СССР и назывались «Московская шиповка юных».

На следующий год, в год 50-летия Победы над фашизмом «Российскую шиповку» организаторы соревнований хотят провести в Москве.

## «РОССИЙСКАЯ ШИПОВКА ЮНЫХ»

**Клин (Московская область), 24 марта**  
**Манеж СДЮШОР**

**Юноши. 60 м:** А.Петров (РБ, №5) 7,7; А.Левашов (Орн, №54) 7,7; В.Зотов (Вскр, №11) 7,9.  
**600 м:** А.Любин (М, №798) 1.41,3; З.Вирулидзе (Кл, №14) 1.41,9; Д.Лаврухин (Вскр, №11) 1.41,9. **Высота:** Р.Плющенко (Кл, №12) 1,60; М.Куликов (Кл, №14) 1,55; Д.Шевкунов (В-В, №15) 1,50. **Длина:** Р.Курмаев (Вскр, №11) 5,41; Д.Васильев (М, №798) 5,28; С.Гусев (Кл, №14) 4,91.

**Эстафета 4x150 м:** Воскресенск СШ №11 1.21,4; Клин №14 - 1.22,2; Москва №798 1.22,5. **Командный зачет:** Воскресенск, №11 - 38 очков; Клин, №14 - 35,5; Москва, №798 - 35,5.

**Девушки. 60 м:** С.Гузлаева (Кш, №7) 7,7; И.Демидова (М, №798) 8,3; Е.Полуэктова (М, №49) 8,4. **600 м:** Е.Кущенко (М, №851) 1.47,1; (М, №798) 1.48,2; О.Гаврилина (Кш, №7) 1.51,6. **Высота:** М.Коротеева (Кш, №7) 1,55; М.Виноградова (В-В, №2) 1,55; Е.Таурьянина (Кл, №2) 1,55. **Длина:** И.Сергеева (Кш, №7) 4,94; Е.Крылова (В-В, №2) 4,83; М.Саджкова (М, №798) 4,82.

**Эстафета 4x150 м:** Кашира, №7 - 1.23,5; Москва, №851 - 1.26,1; Москва, №798 - 1.26,7. **Командный зачет:** Кашира, №7 - 48 очков; Москва, №798 - 41; №851 - 30.

В-В - Вышний Волочек, Вскр - Воскресенск, Каш - Кашира, Кл - Клин, М - Москва, Ор - Оренбург, РБ - Рыбинск.

## ▶ СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ТЕБЯ

### ЛЕГКО-АТЛЕТИЧЕСКОЕ ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ

Мы возвращаемся к положению об этих соревнованиях вот почему. В календаре-94 возраст участников был определен как 1980 года рождения и моложе, а в положении об этих соревнованиях (которым пользовались и мы в своей публикации в «Легкой атлетике» №3) - 1979-й. Это различие, естественно, вызвало вопросы и самих ребят, и учителей школ, и тренеров. Мы обратились в организационный комитет соревнований за разъяснениями.

Итак, по решению оргкомитета всероссийских соревнований по легкоатлетическому четырехборью в стартах могут участвовать учащиеся общеобразовательных школ 1980 года рождения и моложе. Это сделано для того, чтобы те ребята, которые выигрывают полуфинальные соревнования в мае-июне смогли участвовать и в финальных стартах в «Орленке» 15-18 сентября. А если бы участвовали ребята 1979 года рождения, т.е. ученики 9-х классов, многие из которых идут потом учиться в училища и техникумы, то не всегда те, кто добывал победу, могут поехать на финал.

И еще об одном изменении. В свое время в пионерское четырехборье входили соревнования по прыжку в высоту. Но так как очень сложно сейчас найти для тренировок прыжковые сектора в высоту, решили заменить его на прыжок в длину. Соответственно были подготовлены и таблицы оценки результатов, которые редакции предоставил главный судья соревнований К.Кардашевский. Мы решили опубликовать таблицы оценки результатов полностью. Надеемся, они помогут всем - и ребятам, и учителям физкультуры, и молодым тренерам.

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

# ЭСТАФЕТА

Мальчики				Очки	Девочки				Мальчики				Очки	Девочки			
60 м (с)	800 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)		60 м (с)	500 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)	60 м (с)	800 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)		60 м (с)	500 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)
6,52	1.55,00	710	110,72	150	7,08	1.08,04	-	81,84	7,63	2.13,35	-	78,58	100	8,28	1.22,86	516	58,14
6,54	1.55,33	-	110,10	149	7,10	1.08,31	590	81,48	7,66	2.13,76	-	77,92	99	8,31	1.23,19	-	57,66
6,56	1.55,67	708	109,46	148	7,12	1.08,58	-	81,00	7,68	2.14,17	589	77,26	98	8,33	1.23,52	-	57,18
6,58	1.56,01	-	108,34	147	7,14	1.08,85	588	80,54	7,71	2.14,58	-	76,60	97	8,36	1.23,86	507	56,68
6,60	1.56,34	706	108,20	146	7,16	1.09,13	-	80,06	7,73	2.15,00	-	75,94	96	8,39	1.24,19	-	56,20
6,62	1.56,68	-	107,56	145	7,19	1.09,40	586	79,60	7,76	2.15,42	-	75,28	95	8,42	1.24,53	-	55,72
6,64	1.57,02	703	106,94	144	7,21	1.09,67	-	79,14	7,78	2.15,84	573	74,62	94	8,44	1.24,87	501	55,22
6,66	1.57,36	-	106,30	143	7,23	1.09,95	584	78,66	7,81	2.16,26	-	73,96	93	8,47	1.25,21	-	54,74
6,69	1.57,70	-	105,66	142	7,25	1.10,23	-	78,20	7,83	2.16,68	-	73,30	92	8,50	1.25,55	-	54,24
6,71	1.58,05	700	105,00	141	7,28	1.10,50	582	77,72	7,86	2.17,11	561	72,64	91	8,53	1.25,90	492	53,76
6,73	1.58,39	698	104,40	140	7,30	1.10,78	-	77,26	7,89	2.17,54	-	71,98	90	8,56	1.26,25	-	53,26
6,75	1.58,74	-	103,76	139	7,32	1.11,06	580	76,78	7,91	2.17,97	-	71,32	89	8,58	1.26,59	-	52,78
6,77	1.59,08	-	103,12	138	7,34	1.11,34	-	76,32	7,94	2.18,41	-	70,66	88	8,61	1.26,94	483	52,28
6,79	1.59,43	-	102,50	137	7,37	1.11,62	-	75,84	7,96	2.18,84	546	70,00	87	8,64	1.27,30	477	51,80
6,81	1.59,78	692	101,86	136	7,39	1.11,90	576	75,38	7,99	2.19,28	-	69,32	86	8,67	1.27,65	-	51,30
6,83	2.00,13	-	101,22	135	7,41	1.12,19	-	74,90	8,02	2.19,72	-	68,66	85	8,70	1.28,01	-	50,82
6,85	2.00,48	-	100,58	134	7,44	1.12,47	-	74,44	8,04	2.20,17	-	68,00	84	8,73	1.28,37	467	50,32
6,88	2.00,84	687	99,94	133	7,46	1.12,76	-	73,96	8,07	2.20,61	530	67,34	83	8,76	1.28,73	-	49,82
6,90	2.01,19	-	99,30	132	7,48	1.13,04	571	73,48	8,10	2.21,06	-	66,66	82	8,79	1.29,09	-	49,34
6,92	2.01,55	-	98,66	131	7,51	1.13,33	-	73,02	8,13	2.21,52	523	66,00	81	8,82	1.29,46	462	48,84
6,94	2.01,91	681	98,02	130	7,53	1.13,62	-	72,54	8,15	2.21,97	-	65,34	80	8,85	1.29,82	-	48,34
6,96	2.02,26	-	97,38	129	7,55	1.13,91	567	72,06	8,18	2.22,43	514	64,66	79	8,88	1.30,19	459	47,86
6,98	2.02,62	-	96,74	128	7,58	1.14,20	-	71,60	8,21	2.22,89	-	64,00	78	8,91	1.30,57	-	47,36
7,01	2.02,99	674	96,10	127	7,60	1.14,49	-	71,12	8,24	2.23,36	506	63,32	77	8,94	1.30,94	-	46,86
7,03	2.03,35	-	95,46	126	7,62	1.14,78	-	70,64	8,27	2.23,82	-	62,66	76	8,97	1.31,32	-	46,36
7,05	2.03,71	669	94,82	125	7,65	1.15,08	562	70,16	8,29	2.24,29	502	61,98	75	9,00	1.31,70	447	45,86
7,07	2.04,08	-	94,18	124	7,67	1.15,37	-	69,68	8,32	2.24,76	-	61,32	74	9,03	1.32,08	-	45,38
7,09	2.04,45	-	93,54	123	7,70	1.15,67	-	69,22	8,35	2.25,24	-	60,64	73	9,06	1.32,46	-	44,88
7,12	2.05,02	660	92,88	122	7,72	1.15,97	558	68,74	8,38	2.25,72	490	59,96	72	9,09	1.32,85	436	44,38
7,14	2.05,19	-	92,24	121	7,75	1.16,27	-	68,26	8,41	2.26,20	-	59,30	71	9,12	1.33,24	-	43,88
7,16	2.05,56	-	91,60	120	7,77	1.16,57	-	67,78	8,44	2.26,69	482	58,62	70	9,16	1.33,63	426	43,38
7,18	2.05,93	651	90,96	119	7,79	1.16,87	-	67,30	8,47	2.27,18	-	57,94	69	9,19	1.34,03	-	42,88
7,21	2.06,31	-	90,30	118	7,82	1.17,17	553	66,82	8,50	2.27,67	-	57,28	68	9,22	1.34,43	-	42,38
7,23	2.06,68	645	89,66	117	7,84	1.17,48	-	66,34	8,53	2.28,17	470	56,60	67	9,25	1.34,83	413	41,88
7,25	2.07,06	-	89,02	116	7,87	1.17,78	-	65,86	8,56	2.28,67	-	55,92	66	9,29	1.35,23	-	41,38
7,27	2.07,44	-	88,36	115	7,89	1.18,09	550	65,38	8,59	2.29,17	464	55,24	65	9,32	1.35,64	407	40,88
7,30	2.07,82	636	87,72	114	7,92	1.18,40	-	64,90	8,62	2.29,68	-	54,56	64	9,35	1.36,05	-	40,38
7,32	2.08,21	-	87,06	113	7,94	1.18,71	-	64,42	8,65	2.30,19	-	53,88	63	9,38	1.36,46	-	39,88
7,34	2.08,59	-	86,42	112	7,97	1.19,02	544	63,94	8,68	2.30,71	452	53,20	62	9,42	1.36,88	398	39,38
7,37	2.08,98	-	85,76	111	7,99	1.19,33	-	63,46	8,71	2.31,23	-	52,52	61	9,45	1.37,30	-	38,86
7,39	2.09,37	624	85,12	110	8,02	1.19,64	540	62,98	8,74	2.31,75	444	51,84	60	9,49	1.37,72	392	38,36
7,41	2.09,76	-	84,46	109	8,05	1.19,96	-	62,50	8,78	2.32,28	-	51,16	59	9,52	1.38,15	-	37,86
7,44	2.10,15	-	83,82	108	8,07	1.20,28	-	62,02	8,81	2.32,82	-	50,48	58	9,56	1.38,58	-	37,36
7,46	2.10,54	-	83,16	107	8,10	1.20,59	534	61,54	8,84	2.33,36	432	49,80	57	9,59	1.39,02	-	36,86
7,49	2.10,94	613	82,50	106	8,12	1.20,91	-	61,06	8,87	2.33,90	-	49,12	56	9,63	1.39,46	380	36,34
7,51	2.11,33	-	81,86	105	8,15	1.21,23	-	60,58	8,91	2.34,45	-	48,44	55	9,66	1.39,90	-	35,84
7,53	2.11,73	-	81,20	104	8,17	1.21,56	527	60,08	8,94	2.35,00	420	47,76	54	9,70	1.40,35	374	35,34
7,56	2.12,13	604	80,54	103	8,20	1.21,88	-	59,60	8,97	2.35,56	-	47,06	53	9,74	1.40,80	-	34,84
7,58	2.12,54	-	79,88	102	8,23	1.22,21	-	59,12	9,01	2.36,12	412	46,38	52	9,77	1.41,25	368	34,32
7,61	2.12,94	-	79,24	101	8,25	1.22,53	-	58,64	9,04	2.36,69	-	45,70	51	9,81	1.41,71	-	33,82

# ЭСТАФЕТА ЭСТАФЕТА

Мальчики				Очки	Девочки			
60 м (с)	800 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)		60 м (с)	500 м (мин, с)	длина (см)	мяч (м, см)
9,08	2.37,26	404	45,02	50	9,85	1.42,17	362	33,30
9,11	2.37,85	-	44,32	49	9,89	1.42,64	-	32,80
9,15	2.38,43	-	43,64	48	9,92	1.43,12	-	32,30
9,18	2.39,02	392	42,94	47	9,96	1.43,60	350	31,78
9,22	2.39,62	-	42,26	46	10,00	1.44,08	-	31,28
9,25	2.40,23	-	41,56	45	10,04	1.44,57	-	30,76
9,29	2.40,84	380	40,88	44	10,08	1.45,06	338	30,26
9,33	2.41,46	-	40,18	43	10,12	1.45,56	-	29,74
9,37	2.42,08	-	39,50	42	10,16	1.46,07	-	29,22
9,40	2.42,72	368	38,80	41	10,20	1.46,58	328	28,72
9,44	2.43,36	-	38,12	40	10,24	1.47,10	-	28,20
9,48	2.44,01	-	37,42	39	10,29	1.47,62	-	27,68
9,52	2.44,67	356	36,72	38	10,33	1.48,15	316	27,18
9,56	2.45,33	-	36,02	37	10,37	1.48,69	-	26,66
9,60	2.46,01	-	35,34	36	10,41	1.49,24	-	26,14
9,64	2.46,70	344	34,64	35	10,46	1.49,79	-	25,62
9,68	2.47,39	-	33,94	34	10,50	1.50,35	300	25,12
9,73	2.48,10	-	33,24	33	10,55	1.50,92	-	24,60
9,77	2.48,81	332	32,54	32	10,60	1.51,50	294	24,08
9,81	2.49,54	-	31,84	31	10,64	1.52,09	-	23,56
9,86	2.50,28	324	31,14	30	10,69	1.52,68	288	23,04
9,90	2.51,03	-	30,44	29	10,74	1.53,29	-	22,52
9,95	2.51,80	-	29,74	28	10,79	1.53,91	-	22,00
9,99	2.52,57	315	29,04	27	10,84	1.54,54	280	21,48
10,04	2.53,37	-	28,34	26	10,89	1.55,18	-	20,96
10,09	2.54,18	309	27,64	25	10,95	1.55,83	276	20,44
10,14	2.55,00	-	26,92	24	11,00	1.56,50	-	19,92
10,19	2.55,84	-	26,22	23	11,05	1.57,18	-	19,40
10,24	2.56,70	300	25,52	22	11,11	1.57,87	268	18,88
10,29	2.57,58	-	24,82	21	11,17	1.58,58	-	18,36
10,35	2.58,49	294	24,10	20	11,23	1.59,31	263	17,84
10,40	2.59,41	-	23,40	19	11,28	2.00,06	-	17,32
10,46	3.00,36	-	22,70	18	11,35	2.00,82	-	16,80
10,51	3.01,33	285	21,98	17	11,41	2.01,61	255	16,26
10,57	3.02,34	-	21,28	16	11,47	2.02,42	-	15,74
10,63	3.03,38	-	20,56	15	11,54	2.03,26	-	15,22
10,70	3.04,45	277	19,68	14	11,61	2.04,13	245	14,68
10,76	3.05,56	-	19,14	13	11,68	2.05,03	-	14,16
10,83	3.06,72	-	18,42	12	11,75	2.05,96	-	13,63
10,90	3.07,92	271	17,72	11	11,83	2.06,93	236	13,10
10,97	3.09,18	-	17,00	10	11,91	2.07,95	-	12,58
11,05	3.10,51	-	16,28	9	11,99	2.09,02	-	12,06
11,13	3.11,91	-	15,56	8	12,08	2.10,14	-	11,52
11,22	3.13,40	263	14,86	7	12,17	2.11,35	222	11,00
11,31	3.15,00	-	14,14	6	12,27	2.12,65	-	10,46
11,40	3.16,74	-	13,42	5	12,37	2.14,06	-	9,94
11,51	3.18,67	257	12,70	4	12,49	2.15,61	216	9,40
11,63	3.20,86	-	11,98	3	12,62	2.17,38	-	8,86
11,76	3.23,35	-	11,26	2	12,76	2.19,47	-	8,34
11,92	3.26,84	250	10,54	1	12,93	2.22,21	210	7,80

МОДА-94

## НАКАНУНЕ ЛЕТА

Вы хотите не только покорять вершины спорта, не только восхищать болельщиков своими результатами на дорожках стадиона, но и очаровывать окружающих своей красотой и хорошей фигурой? Да? Тогда вперед. И хотя лето уже «на носу», вы успеете сшить себе несколько модных вещей. А чтобы вы не растерялись в обилии фасонов, тканей и аксессуаров, мы, как и обещали, расскажем, что будет модно этим летом.

Сначала о макси-платьях и сарафанах. Они могут быть от строгих классических до вызывающе-откровенных — с большим декольте и американской проймой (открытые плечи). Но несмотря на обилие вариантов, лучше если модели будут иметь облегачущий лиф и свободную летящую юбку.

Большую популярность в мире приобрело «двойное платье» (что-то совсем новенькое, пожалуй). И так, на платье из легкой ткани (чаще одноцветной) надевают другое, из набивной. Платье или сарафан могут повторять крой, могут и не повторять. Эти модели основаны на игре цветов верхнего и нижнего платьев. Многослойности, так многослойность во всем. «Двойными» и даже «тройными» могут быть и майки. Конечно, совершенно не обязательно в двадцатиградусную жару надевать на себя три майки, просто на одну майку надо пришить кусочки другой ткани так, чтобы создавалось впечатление многослойности. Жилет на жилет тоже годится.

Не обязательно покупать много дорогих вещей, можно сшить одно платье на сезон из штапельной ткани (ситца) мод-

ного покроя — так называемое распашное платье-халат. Оно кроится из 6-8 деталей по всей длине (внизу имеющих форму клиньев — годе, вверху — американская пройма (плечи и спина открыты) с большим отложным воротником. Под это платье хорошо надеть короткие шорты, тогда его можно застегивать.

В этой моде много веселья, цирка и одновременно легкой эротики, которая заключается в том, чтобы носить короткие и очень короткие шорты, а также блузки и майки, которые открывали бы тело — полосу живота, плечи.

Ну что ж, с тем, что носить, мы разобрались, а теперь поговорим о том, из чего все это шить. Этим летом, как впрочем и всегда, популярны натуральные ткани — хлопковые, льняные и т.д. А вот в расцветках есть много возможностей для смелого экспериментирования и фантазии:

— всегда модные классические клетка, горох и полоска и в этом сезоне подчеркнут ваш вкус, хотя и среди них есть фаворит — полоска;

— модны будут и цветочные рисунки. Но если в прошлом сезоне преобладали крупные яркие цвета в стиле 60-х годов, то этим летом лучше выбрать мелкоузорный рисунок, т.е. маленькие цветы застилают весь фон, создавая иллюзию шевелящегося растительного ковра;

— смело выбирайте ткани с фигурными узорами — различные орнаменты придадут вашей одежде изюминку.

Основными цветовыми гаммами в этом сезоне будут светлые экологические цвета, а также нежные пастельные. И, конечно, каждый год белый цвет — всегда вне конкуренции.

А если свой модный ансамбль вы завершите зазорной соломенной шляпкой и сандалиями, то летом вы будете неотразимы.

Марина ВОЛОШИНА

# ЛАРИСА ТУРЧИНСКАЯ: «НАДЕЮСЬ, ЧТО К 7000 Я ПОДБЕРУСЬ»

В 1990 году ей «повезло» - за применение амфетамина (проба была взята на Играх доброй воли в Сизтле) Лариса Турчинская (в ту пору Никитина) была дисквалифицирована «только» на 2 года. Как считает сама Лариса, за нее могли тогда побороться, но почему-то не стали. Зачем приняла таблетки? Соревнования по семиборью проходили на 5-й день акклиматизации, и она буквально спала между видами. Чтобы проснуться и посоветовали ей принять таблетки, уверяя, что все будет в порядке. В результате - отлучка от спорта на 2 года. Известие об этом она восприняла равнодушно - до такой степени устала и морально и физически, что просто ничего не почувствовала. Осознала все только позже. Но усталость (а в спорте она к тому моменту была уже 15 лет) не дала замкнуться на собственной неудаче, и она стала отдыхать. Год Лариса не то, что не соревновалась, вообще не тренировалась. И из спортсменки (это ее слова) превратилась просто в домашнюю женщину - прибавила в весе килограммов 10-15! Но, наверное, слово «отдых», пожалуй, не совсем подходит к тому, что с ней происходило. Организм, привыкший к нагрузкам, сопротивлялся вынужденному отдыху: она плохо спала, болели мышцы, требовавшие работы. Возникла даже мысль бросить спорт.

Но после года «безделья» она почувствовала, что больше не может замыкаться только на домашних делах. Не хватало только внешнего толчка. С тренером Александром Радчиным они перезаванивались, но и он не настаивал, скорее всего понимая, что такое решение к спортсменке должно прийти само. Видимо Лариса настолько отдохнула от спорта, что ее вновь к нему потянуло. А ведь это было уже третье ее возвращение - когда-то она вернулась после желтухи, потом после операции, теперь после дисквалификации.

Как и когда-то прежде всего ей пришлось худеть. Пять костюмов на себя и работа, работа, работа. Старалась обходиться без отдыха, ела очень мало.

Работа, которую дает Радчич, ей подходит, и она старается делать ее, что называется, с головой. Было время, когда они пытались поменять что-то в технике, но начались травмы - организм, видимо, не хотел перестраиваться, и сейчас они вернулись к прежней работе.

Три года назад в ее возвращение в спорт верили, пожалуй, только Александр Радчич и муж Владимир. И оба старались помочь. Первый, как тренер, который знает, на что способна его ученица, второй - как муж, понимающий насколько ей это необходимо.

В прошлом году она прошла отбор и завоевала право выступать на чемпионате мира в Штутгарте. Многие, конечно, помнят, что Лариса и Татьяна Блохина не вышли на старт последнего вида семиборья - бега на 800 м. Ну ладно, Блохина получила «баранку» в метании копья, Лариса метнула, конечно, неудачно, но могла пробежать прилично и занять, например, 4-5-е место. От многих тогда можно было услышать, что она, дескать, испугалась допингконтроля и поэтому решила не бежать. Лариса знает об этих разговорах, а мне рассказала, что при метании копья она травмировала себе мышцу паховой области и практически неделю после этого подволакивала ногу.

Вопрос о том, бежать или не бежать 800 м она с тренером не обсуждала - после ее неудачи в копье он ушел куда-то и найти его она не могла. Доктор команды предложил ей сделать инъекции новокаина или лидокаина и написать справку о случившемся, чтобы не обвинили в применении допинга. Но сама Лариса решила этого не делать. Одно дело просто обезболить и шесть отдыхать и совсем другое - бежать, не чувствуя боли, что может потом привести к еще более серьезной травме. Она отказалась выйти на старт 800 м. А насчет допинга сказала, что ведь она никуда не сбегала со стадиона и из деревни, где жили спортсмены, она и без нее по жеребьевке выпало проходить контроль, ее бы всегда нашли.

Почему неудачно выступала в Штутгарте? Во-первых, Штутгарт был ее первый ответственный старт после дисквалификации, а так как они переходили с новой техники на старую, то прежние ощущения еще не вернулись, и чувство неуверенности, естественно, было. А потом, когда тебе постоянно твердят, что ты должна завоевать медаль (нет, не тренер - другие), это действует на нервы.

Своему тренеру Александру Радчичу она доверяет полностью. Он понимает ее, она - его. Иначе нельзя. Перед соревнованиями стало традицией, что он говорит, сколько очков она наберет. И что самое интересное, ошибается лишь в пределах десятка очков - настолько он знает возможности своей ученицы. Вообще она верит ему абсолютно. И если они спорят, то только по частностям. В целом же - согласие.

Женское многоборье состоит из 7 видов и Александр Радчич считает, что Лариса одна из немногих многоборков классического типа - то есть способна в каждом виде набрать по 1000 очков. Конечно, это от того, что она пришла в многоборье именно из многоборья, скажем так. И у нее нет одного или двух видов, за счет которых она бы делала



сумму очков. А ведь такая тенденция есть сейчас в современном женском многоборье, куда приходят девочки из прыжков, например. Но как, простите, худенькая высокая «многоборка» будет толкать ядро?

Сама же Лариса на мой вопрос о ее рекорде Европы в 1989 г., когда она набрала 7007 очков, сказала, что это было счастливое стечение обстоятельств - была хорошо готова, проснулась с хорошим настроением, вышла на старт и поняла, что где-то наверху дали зеленую улицу. Шесть результатов, показанных ею тогда, до сих пор ее личные рекорды.

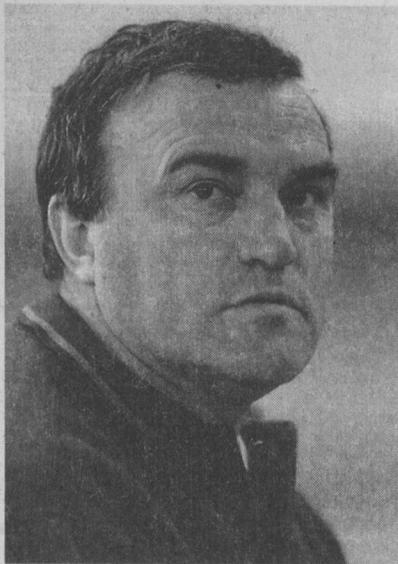
Наш разговор с Ларисой состоялся в Москве после ее победы в Париже на чемпионате Европы в помещении. Она принесла России первую в истории этих чемпионатов золотую медаль, хотя специально к нему не готовилась. После победы Лариса стала чувствовать себя не только увереннее, но и сильнее и действительно надеется, что подберется к своим 7000 очкам. Сейчас основное - это стабильно делать всю нужную работу в тренировках.

Когда мы заговорили о перспективах в спорте, Лариса сказала, что без них нельзя. Тем более, что ее первый тренер Владимир Павлович Куликов писал планы на 8-10 лет вперед и еще тогда обозначил для Ларисы участие в олимпийских играх. Она этого пока не выполнила. Так что независимо от себя и от Ларисы Владимир Павлович заложил для нее цель. И даже если этого вдруг не получится, то с надеждой, считает Лариса, жить лучше.

- Я самый счастливый человек. У меня было все - и победы, и поражения, были трудности, но я выбиралась из них - сама или с помощью близких мне людей. Но я узнала цену настоящему счастью. И пусть в моей жизни было много контрастов, но она была насыщена событиями, и не была монотонной. Надеюсь и не будет.

Итак, она не просто сильная, красивая, но и счастливая женщина, сумевшая выбраться опять наверх в спорте. И не спешите осуждать за то, что было, а просто поймайте и порадитесь за нее, сегодняшнюю.

Лариса ВОЛОШИНА



**Валентин Михайлович Маслаков**  
 Родился 4 декабря 1944 г.  
 Мастер спорта международного класса  
 Заслуженный тренер России и СССР  
 Чемпион Советского Союза в эстафете 4x100 м, бронзовый призер чемпионата СССР в беге на 100 м 1968 г.  
 Работал тренером и директором ДЮСШ, старшим тренером по спринту Управления легкой атлетики Госкомспорта СССР.  
 Сейчас отвечает в сборной за эстафетные команды.  
 Среди первых учеников - Людмила Маслакова - чемпионка Европы 1978 г. и неоднократный призер олимпийских игр в эстафете 4x100 м, среди нынешних - Галина Мальчугина и Ольга Богословская - чемпионки мира в эстафете 4x100 м. В 1994 г. Галина Мальчугина стала чемпионкой Европы в помещении в беге на 200 м.

- Валентин Михайлович, вы уже 20 лет тренируете спринтеров. И как многие тренеры пришли к этой работе после того, как оставили занятия спортом...

- В то время, а это был 1972-й год, оставлять нам спорт или нет чаще решали не мы, а за нас. Нам говорили, что пора уступать дорогу молодым, хотя многим «уходящим» было всего по 26-28

# СПРИНТ — ЕГО РАБОТА

лет. Так что мы часто приходили к тренерской работе вынуждено. Например, я лично о ней не думал, и тем более не мечтал. Так получилось. Активный спорт для меня закончился, а совсем без спорта я жить не мог.

Не последнюю роль в нашей жизни играет и случай. В 1968 году в Мехико, где мы акклиматизировались 45 дней перед Олимпийскими играми, я познакомился с девушкой из нашей команды - Людмилой Жарковой. Через три года мы поженились. Люда к тому времени переехала с мамой в Москву и поступила сначала в медицинский институт, а потом перевелась в Московский университет на экономический факультет. Целый год мы решали с ней, где нам жить: у нее в Москве или у меня в Минске. Но она убедила меня, что должна учиться. Я переехал, но еще год выступал за Белоруссию. А потом мы с Людой решили, что я буду ее тренировать. Сразу скажу, что это была моя самая большая и серьезная ошибка. Жену тренировать нельзя! Жена-ученица - это сложно и нехорошо, а для семейной жизни и вовсе не нужно, потому что то, что бывает на тренировках, тут же переносится в дом и наоборот. И отключиться от этого практически невозможно.

Хотя как тренер я, безусловно, рос именно вместе с Людой, она и сейчас мой главный консультант и критик. Мы вместе прошли сложный путь, а ведь когда сам заканчиваешь спорт, кажется, что ты все знаешь и сразу станешь великим тренером. Если бы...

- Но ведь в 1977 г. вы уже стали старшим тренером сборной СССР по спринту. Как складывались ваши отношения с личными тренерами спортсменов?

- Многие считают, что они должны быть сложными. В то время это было не так. Каждый тренер старался, чтобы его ученик попал в сборную, и если старший тренер заинтересовывался учеником, все были только этому рады. Тем более я стал старшим тренером, когда у нас впервые была организована система централизованной подготовки к Олимпийским играм в Москве - спортсмены по 20-24 дня каждый месяц были на сборах, и их тренеры тоже. Мы практически ни в чем не испытывали нужды, ни в размещении, ни в питании, ни в базах для подготовки. Так что и проблем с личными тренерами у меня не было. Может быть именно тог-

да я привык, что у меня в группе не один-два спортсмена, а гораздо больше.

- А как сейчас?

- И сейчас у меня тренируется 10-12 человек, причем разница в возрасте между учениками достигает 12 лет.

- А как появилась в вашей группе Галина Мальчугина?

- Она из тех, кто пришел ко мне в восемьдесят первом году после Олимпиады. Она тренировалась в Брянске и как все молодые очень любила сборы, а ее тренер не мог надолго уезжать из дома и поэтому попросил меня посмотреть за Галиной и если возможно, взять к себе в группу. На сборах я впервые ее и увидел. В том, что мы с ней сразу поладили, сыграл свою роль ее характер. Она хороший, мягкий, добрый человек. И при этом еще и очень талантливый. Она долго не могла пробиться в сборную, как мне кажется, потому что в ее подготовке мало проводилось чисто спринтерской работы: она бегала в больших количествах длинные отрезки. Конечно, по внешним данным, да и по характеру - она спринтер, но когда мы начали с ней работать, по физическим качествам она была не так сильна. Для нее дистанция 200 м подошла больше, чем короткий спринт.

- Она изменилась чисто по внешним признакам?

- Она привлекла мое внимание в 1981 еще и потому, что «по структуре» была похожа на нашу олимпийскую чемпионку Людмилу Кондратьеву. Но немножко по-полнее, покрепче. Потом после родов (она пропустила 1986-й год), как спринтер, очень изменилась в лучшую сторону. Восстанавливалась она недолго, но по-настоящему тренироваться начала лишь спустя год - не хотела отрываться от ребенка. Галя из тех, для кого спорт - не самоцель. Она как бы равномерно распределяет себя между нормальной жизнью, так скажем, и между спортом. Этому способствует и хорошо налаженная семейная жизнь. Ее муж - Игорь, с одной стороны, своим спокойствием как бы гасит ее импульсивность, а с другой, во всем ей помогает. Дома он и муж, и папа, и мама! Он понимает, что на таком профессиональном уровне, на каком Галя находится сегодня, все, что она делает - большое количество соревнований — жизненная необходимость.

- Валентин Михайлович, а вы верили, что она вернется в спорт после родов?

- Не сомневался ни на мгновение. У нее был ведь и еще один вынужденный перерыв, но уже из-за травмы - в 1983 году. Так что, наверное, понятно, что два года без активного спорта как бы отодвигали ее настоящие успехи.

**- Мальчугина «выбежала» из 23 секунд в 1984 году, а потом только в 1988. Но уже после этого стабильно ее лучший результат в году лучше 23,00, а в 1992 и 1993 - даже 22,22. Парадокс - спортсменка становится старше, а результаты растут!**

- И не надо этому удивляться. С ней сейчас работать легко. По своим физическим качествам она находится на очень высоком уровне, а поддерживать то, что уже достигнуто, всегда проще, да и на развитие каких-то навыков уже тратится значительно меньше времени и сил, чем раньше. Именно то, что она накапливала все постепенно, равномерно и дает сейчас результаты. Она всегда любила тренироваться, а вот соревноваться - нет. Но оказалось, что до поры до времени. Когда пошли старты по приглашениям и приходилось часто стартовать, в Гале открылась новая черта - она стала лучше выступать. Но, естественно, при разумном отдыхе, который для нее заключается в тренировке.

**- Как зависит ваша работа от календаря соревнований? И подводите ли вы своих учеников специально к отбору?**

- Конечно, от календаря многое зависит, и я считаю, что его должны составлять профессионалы на методической основе. Хотя прекрасно понимаю, насколько это трудно. Соревнований много и сложно все учесть - особенно для ведущих спортсменов. Но стремиться к этому нужно, а не тасовать соревнования как колоду карт, а вдруг сойдется? У меня же есть вехи в календаре, на которые я работаю. В их числе - и чемпионат России, где чаще всего проходит отбор. И, конечно, я должен подготовить спортсмена так, чтобы он с минимальной затратой сил прошел отбор и был способен отлично выступить на основных международных стартах. Хотя есть масса примеров, когда готовят атлета только к отбору, не думая о дальнейшем.

**- У вас были случаи, когда Галину освобождали от отбора?**

- Были. В прошлом году она к несчастью перед тем, как бежать 200 м на чемпионате России, разминаясь у себя в Химках на стадионе, попала ногой в ямку и подвернула стопу. Три недели она не выступала, но федерация пошла нам навстречу, и Галя была включена в команду без отбора. В нее уже верят, тем более что главным ее качеством является стабильность на протяжении всего сезона. Вот лишь один яркий пример: прошлый сезон она начала стартом в Братиславе 1 июня - 22,32, лучший результат показала 19 августа в полуфинале чемпионата мира в Штутгарте - 22,22, а закончила сезон серией соревнований в Италии, где



**Валентин Маслаков и Галина Мальчугина. Тренер и ученица.**

в Риети, например, 5 сентября она показала 22,27. Думаю, что это говорит о высоком классе спортсменки.

**- А где по дистанции проявляются ее самые сильные стороны?**

- Последнее время Галина бежит ровно всю дистанцию, но бывает, что проигрывает на последних 2 метрах, как будто ожидая, когда ее обойдут сильные соперницы.

**- А вы не думали о 400-метровой дистанции? Вас не вдохновил пример Ирины Приваловой?**

- Вдохновил. Но здесь есть несколько нюансов. Галина пробовала бегать эту дистанцию еще в детстве, и с тех пор боится бега на один круг. Хотя у нее хорошая выносливость: в Братиславе она пробежала 300 м за 35,20! Но дело в том, что Галя по характеру не максималистка. Она часто себя недооценивает и в ней просто нет той мотивации, какая, например, есть у Ирины Приваловой. Наверное это и моя недоработка, поскольку в сильной мотивации Приваловой большая заслуга тренера Владимира Паращука.

**- Вы отвечаете в сборной за эстафету. Вы и комплектуете ее сами?**

- Нет. Коллективно со старшим и главным тренерами. Я же определяю характер тренировки и предлагаю расстановку по этапам. В чем и возникают порой разногласия с личными тренерами. Вообще эстафета 4x100 м - очень сложный вид. Кажется, что есть четыре отрезка по

100 м и все. Но ведь не на каждом этапе точно по 100 м. На 1-м - да, но на втором уже с разбегом и с передачей, например, около 140, поэтому я и ставлю на него Мальчугину, которая бежит 200 м. Хотя часто слышу, что лучше Галю ставить на 3-й этап - вираж. Возможно, коллеги и правы, я не сомневаюсь, она и вираж пробежит хорошо. Но экспериментировать с эстафетами чревато. Вообще же формирование и тренировка эстафетной команды - дело тонкое. Очень важно, чтобы девочки хорошо знали друг друга. Как только появляется новый человек, так начинаются проблемы. И психологически они должны подходить друг к другу. Бывают, конечно, у них обиды: вроде передали первой, а общей победы не получилось. Я же стараюсь такие разговоры гасить - когда в финале чемпионатов мира или олимпийских игр бегут эстафету спортсменки высочайшего класса - ожидать можно всего. Участие же Мальчугиной в эстафетной команде началось по-крупному в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле - тогда было третье место, потом на Кубке мира-89, на чемпионате мира-91 и на Олимпиаде-92 - второе, и, наконец, на чемпионате мира в Штутгарте в прошлом году - первое.

**- Валентин Михайлович, в вашей группе есть молодые спортсмены. Вам легче работать с ними, когда рядом есть такая опытная спортсменка, как Галина Мальчугина?**



- Безусловно, это большое дело, когда можно на примере и показать и рассказать молодым. Что-то и сама Галя и покажет и расскажет, но с другой стороны - они видят, что при одинаковой, как им кажется, работе, результаты - разные. Но у Гали эта работа ложится на накопленную годами основу, а у них? Они хотят быстро достичь того, к чему та же Мальчугина шла годами. Начинают торопиться, хотят всего достичь быстрее, а на самом деле только теряют драгоценное время. Советую им не спешить, набрать сначала нужный объем нагрузок, а потом придет и все остальное. Конечно, вопрос о том, как удержать тех, кто подával в юниорском возрасте надежду - очень не простой. И в период от юниора до взрослого очень важна помощь тренера.

Я понимаю, мне легко говорить, когда у меня есть костяк группы - спортсмены, которые выступают на высоком уровне, и мне не надо сегодня выжимать из молодых результаты, чтобы, грубо говоря заработать на жизнь. Я могу делать с ними ту работу, которая начнет давать плоды через какое-то время. Но и мне бывает трудно убедить молодых не спешить, поверить мне, тем более тех, у кого были «всплески» результатов в юниорах.

Хорошо, что сейчас появились у нас молодежные соревнования, которые помогут не потерять интерес к спорту самим ребятам, их тренерам, а главное, организациям, где они числятся. Знаю, что и моим надо перетерпеть. А когда придут успехи и появятся первые деньги

за участие в соревнованиях, придет и профессиональное отношение к делу. Это дисциплинирует лучше всего. И не надо будет уговаривать, и начнут ходить на тренировки, как на работу, и будут знать, что от этого зависит их дальнейшее благополучие.

**- Но сейчас поддержать их надо?**

- Конечно. А то им по 3-4 месяца не платят стипендии, но одновременно требуют результатов. Или в Олимпийском комитете думают, что они и так проживут? На что? Родители помогут? Дяди и тети? Или идти подрабатывать? Так ведь они еще учатся.

**- А как, кстати, вы относитесь к учебе ваших спортсменов?**

- Если вижу, что человеку это надо, стараюсь помочь, а если только для того, чтобы в кармане был диплом, лучше пусть выбирает между учебой и спортом.

**- Валентин Михайлович, как попадают к вам в группу?**

- По-разному. Иногда, по-семейному. Не верите? Жены приводят мужей, мужья - жен. Хотите пример? Пожалуйста. Алексей Кнороз привел Аню Чуприну, Лена Быкова вышла замуж за Юру Мизеру и привела его к нам. Конечно, есть у меня помощник, Сергей Владимирцев, который помогает мне справляться с такой большой группой.

**- Если бы вы посмотрели на себя со стороны - какие качества выделили бы? Или чего вам не хватает?**

- Со стороны, конечно, трудно себя оценить. Честно говоря, я был очень жесткий тренер. Диктатор, как говорили

мои спортсмены. Сейчас те, кто знал меня раньше, считают, что я стал мягче в отношениях с людьми. Я даже сам это почувствовал. Может это зависит от возраста, может от должности, может от окружающих тебя людей, которые тоже меняют тебя, а не только ты их. Когда был старшим тренером — спортсмены зависели от меня, стал просто тренером, хочешь - не хочешь начинаешь зависеть от спортсмена. Но я стараюсь этого не допускать, иначе не сможешь влиять и на тренировку. Но есть много тренеров, полностью попадающих в эту зависимость. Вот поэтому лучше иметь несколько учеников. Тем более, что каждый спортсмен в душе индивидуалист и не хочет делить своего успеха.

**- В вашей группе есть надежные люди?**

- Самый надежный человек - это Галя Мальчугина.

**- А от вас уходили ваши ученики?**

- И уходили, и обманывали, и ошибки были в моей работе. И особенно много, пока рос как тренер. Но были и победы. И радуюсь я, когда приходят мои ученики с предложениями по тренировке - я вообще люблю работать со спортсменами - аналитиками, умеющими думать, предлагать, мыслить. Радуюсь, когда из моих учеников вырастают настоящие спортсмены.

**- Ну а насчет совершаемых ошибок, так у кого их нет, Валентин Михайлович?**

# БЫСТРОТА И СИЛА

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ

В процессе экспериментальных исследований мы изучали влияние различных зон интенсивности на развитие быстроты и силы при использовании силовых упражнений со штангой. Для этого спортсмены применяли по одному упражнению для рук (жим лежа), ног (полуприседания со штангой на плечах - угол сгибания ног равнялся 90 градусам) и спины (рывок в стойку узким хватом - угол сгибания 135 градусов).

Было проведено 10 педагогических экспериментов, в которых принимали участие метатели высокой квалификации. Начинались они после переходного периода и продолжались до тех пор, пока спортсмены не входили в состояние спортивной формы (т.е. прекращались в момент наступления фазы относительной стабилизации, которая следовала за фазой приобретения спортивной формы).

На протяжении первого эксперимента спортсмены использовали тренировочную нагрузку 10% от максимума, второго - 20%, третьего - 30% (см.табл.). Специфика эксперимента состояла еще и в том, что в каждом подходе атлеты выполняли то или другое упражнение с предельно возможной скоростью. В десятом эксперименте, если спортсмен плохо себя чувствовал, ему немного помогали при выполнении того или другого упражнения. Например, в заключительной фазе жима лежа тренер помогал дожать штангу до полного разгибания рук. В каждом упражнении спортсмены выполняли по 6 подходов к штанге. Количество повторений, применяемых в той или другой зоне интенсивности, указаны в таблице.

Отметим, что в доступных нам литературных источниках мы не встретили ни одной работы, которая изучала бы вопросы развития быстроты в тренировке

легкоатлетов-метателей при использовании силовых упражнений со штангой. Не исследовалось и влияние низких зон интенсивности (от 10 до 100%) на развитие быстроты. Отсутствуют подобные данные и в литературных источниках, касающихся проблемы развития быстроты и силы с использованием силовых упражнений и в других скоростно-силовых видах легкой атлетики. Правда, в теории и методике физического воспитания существует мнение, что использование тренировочных нагрузок в зонах 80-100% от максимума более эффективно, нежели применение их в более низких зонах - от 10 до 70%.

Результаты экспериментальных исследований (см.табл.) свидетельствуют, что тренировочные нагрузки с применением силовых упражнений во всех зонах интенсивности (от 10 до 100%) положительно влияют как на процесс развития быстроты, так и силы. Правда, с увеличением интенсивности тренировочных нагрузок величины прироста силовых показателей имеет тенденцию к повышению, в то время как величина прироста быстроты значительно уменьшается.

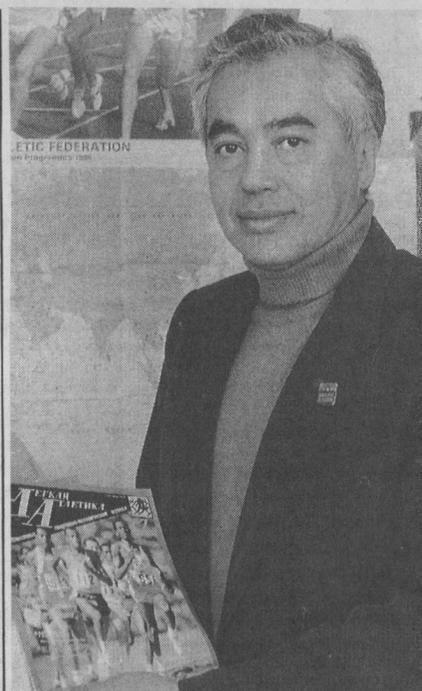
Было также зафиксировано, что в каждом из применяемых упражнений темпы прироста быстроты и силы различны.

Полученный экспериментальный материал дает нам возможность рекомендовать на протяжении многих лет спортивного совершенствования использовать поочередно все зоны интенсивности, учитывая при этом специфику видов метаний и стоящие в каждом годичном цикле тренировки задачи.

**Анатолий БОНДАРЧУК,**  
заслуженный мастер спорта,  
заслуженный тренер СССР,  
доктор педагогических наук

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗОН ИНТЕНСИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ

Зоны интенсивности (%)	Кол-во подходов	Кол-во повторений	Развитие силы (%)			Развитие быстроты (%)		
			Упражнения			Упражнения		
			жим лежа	полуприседания	рывок	жим лежа	полуприседания	рывок
10	6	10	7,5	6,1	7,1	13,2	7,3	8,6
20	6	9	7,7	6,8	7,4	11,9	7,3	8,2
30	6	8	8,4	7,0	7,4	11,7	7,0	7,7
40	6	7	8,9	7,1	7,6	10,8	6,8	7,1
50	6	6	9,5	7,1	7,9	10,1	6,4	6,7
60	6	5	9,9	7,3	7,9	7,5	5,5	6,5
70	6	4	10,1	8,1	8,4	6,8	4,6	5,0
80	6	3	12,1	8,7	8,5	5,3	3,4	4,1
90	6	2	11,9	8,9	8,8	4,1	2,5	3,5
100	6	1	12,2	9,1	8,9	3,6	2,0	2,9



## ЕВГЕНИЮ ЧЕНУ — 60

Есть в легкой атлетике имена, которые известны каждому или почти каждому, кто интересуется этим видом спорта. Евгения Чена знали и знают все, хотя он не выигрывал олимпийское золото, не был даже чемпионом СССР.

Он начал выступать в пятидесятых годах, когда только стала формироваться советская легкая атлетика в тех олимпийских параметрах, которые успешно прошли испытание временем. Чен прекрасно бегал спринтерские дистанции, поскольку обладал отличным стартом, прыгал в длину, тройным. К середине пятидесятых он определился со специализацией - длина и тройной, стал одним из сильнейших в стране, поехал на Олимпиаду в Мельбурн, но из-за болезни не сумел выйти на старт. Тем не менее в активе Евгения Чена - высшие мировые достижения для залов в тройном прыжке, рекорды страны, медали чемпионатов СССР. Популярность же ему принесли не только далекие прыжки, но и веселый, остроумный, яркий характер.

Если в человеке заложены дарования, то проявятся они так или иначе. Вот и Чен с его незаурядным интеллектом нашел свой путь в жизни, соединив любовь к печатному слову с любовью к легкой атлетике. Чен ведет телевизионные и радиорепортажи, но в штате всю жизнь работает лишь в одном месте - в журнале «Легкая атлетика», где 5 лет назад занял то место, для которого, по-моему, и был рожден - главного редактора.

Сегодня ему - 60. От души его поздравляю.

**Стив ШЕНКМАН,**  
сотрудник «Легкой атлетики»  
с 1961 по 1970 год

**ОТ РЕДАКЦИИ.** К поздравлениям ветерана журнала присоединяется сегодняшнее поколение сотрудников «Легкой атлетики»!

## МАРАФОНЫ

**Хьюстон (16.01) Женщины.** А.НАУМОВА 2:34.47; Т.Позднякова (Укр) 2:35.09; Т.Пэйнтер (США) 2:35.43; Г.Карлсхой (Дан) 2:35.53; 7. И.Богачева (Кирг) 2:41.01; 12. И.БОНДАРЧУК 2:50.28; 17. А.Усова (Укр) 2:53.54.

**Орландо (16.01) Мужчины.** Л.ШВЕЦОВ 2:14.27; Д.Гонзалес (США) 2:16.26; Д.Кингкок (Кен) 2:16.33; 10. А.БЕЛЯЕВ 2:20.13; А.Никитин (Кирг) 2:21.12. **Женщины.** Ю.Надь (Венг) 2:32.32; А.Дудаева (Бел) 2:35.05; С.Де Соуза (Бр) 2:36.30; 5. Л.БЕЛЯЕВА 2:39.41;

**Осака (30.01) Женщины.** Т.Абе (Яп) 2:26.09; Н.Фудзимур (Яп) 2:26.09; Ю.Асари (Яп) 2:26.10; М.Иошида (Яп) 2:26.26; М.Асахина (Яп) 2:27.51; Н.Кавагучи (Яп) 2:28.08. ... 10. О.МАРКОВА 2:32.22.

**Лас-Вегас (5.02) Мужчины.** М.Дадли (США) 2:16.54; **Женщины.** Р.Эрикссон (США) 2:40.14; С.НЕЧАЕВА 2:41.45.

**Валенсия (6.02) Мужчины.** Е.ЗАРАКОВСКИЙ 2:16.10; А.ОСТАНИН 2:17.07. **Женщины.** З.СЕМЕНОВА 2:34.08; Е.Яворник (Слов) 2:34.50; В.ИВАНОВА 2:43.33.

**Беппу (6.02) Мужчины.** Накатоми (Яп) 2:11.28; Такеучи (Яп) 2:11.39; Уйрге (Эф) 2:11.41; П.Кэррол (Авсл) 2:11.51;

**Токио (13.02) Мужчины.** С.Монегетти (Авсл) 2:08.55; В.Руссо (Белг) 2:09.08; Т.Хаята (Яп) 2:10.19; К.Итсуи (Яп) 2:11.10; А.Меконен (Эф) 2:12.13; Б.Сеун-До (Кор) 2:12.54.

**Хиросима (6.03) Мужчины.** К.Сузуки (Яп) 2:11.05; Х.Тако (Яп) 2:11.35; В.Першке (Пол) 2:11.52; Ш.Кавашима (Яп) 2:11.53;

**Лос-Анджелес (6.03) Мужчины.** П.Пилкингтон (США) 2:12.13; Л.Барзаги (Ит) 2:12.52; Л.Барзаги (Ит) 2:12.52; А.Крышчын (Пол) 2:13.21; М.Гегебер (Белг) 2:13.23; Г.Ольмедо (Мекс) 2:13.33. **Женщины.** О.Аппель (Мекс) 2:28.12; Э.Скаунич (Ит) 2:37.05; С.Москеда (США) 2:40.12; О.Юденкова (Бел) 2:40.24; О.МИЧУРИНА 2:46.01.

**Нагоя (13.03) Женщины.** Э.Асаи (Яп) 2:30.30; Р.БУРАНГУЛОВА 2:31.12; А.Рыбicka (Пол) 2:31.43; А.Магоме (Яп) 2:32.02; Т.Рюкл (Авсл) 2:34.29; А.НАУМОВА 2:35.03.

**Наальдвийк (19.03) Мужчины.** П.Флемминг (Вбр) 2:14.03; В.Пальчинаки (Пол) 2:15.35; А.ВЫЧУЖАНИН 2:15.55; **Женщины.** З.СЕМЕНОВА 2:36.42.

**Сеул (20.03) Мужчины.** М.Матиаш (Порт) 2:08.33; К.Ван-Ки (Кор) 2:08.34; И.Рико (Мекс) 2:09.14; Я.Ким (Кор) 2:09.42; Ю.Июо (Кор) 2:10.12; М.Чо (Кор) 2:10.41.

**Вена (10.04) Мужчины.** Ж.Сильва (Бр) 2:10.42; Д.Милеси (Ит) 2:12.44; Я.ТОЛСТИКОВ 2:12.55; Я.Каспржик (Пол) 2:13.04; Х.Бюргер (ФРГ) 2:13.21; П.Сарафенюк (Укр) 2:14.27; Х.Эррера (Исп) 2:14.29; 9. В.Вьхристенко (Укр) 2:14.40; 16. Н.ПЛЬЫКИН 2:16.28; 20. Н.Табак (Укр) 2:17.28. **Женщины.** С.Гроттенберг (Норв) 2:36.17; Т.Зуева (Молд) 2:36.55; А.Буйя (Рум) 2:37.31.

**Роттердам (17.04) Мужчины.** В.Руссо (Белг) 2:07.51; В.Мтоло (ЮАР) 2:10.17; Ху Ганцзунь (КНР) 2:10.27; Б.Паредес (Мекс) 2:10.40; Х.Танигучи (Яп) 2:10.47; Ф.Бьоркли (Норв) 2:12.20; **Женщины.** М.Асахина (Яп) 2:25.52; Р.Леметтинен (Финл) 2:29.17; К.Берсенс (Нид) 2:29.44; Ли Йемей (КНР) 2:32.01; Я.Салумяе (Эст) 2:33.09; М.Мачадо (Порт) 2:34.15;

**Лондон (17.04) Мужчины.** Д.Серон (Мекс) 2:08.53; А.Меконен (Эф) 2:09.17; Г.Сильва (Мекс) 2:09.18; С.Бейтиол (Ит) 2:09.40; Г.Гайдус (Пол) 2:09.49; М.Питайо (Мекс) 2:10.58; Т.Негере (Эф) 2:10.59; И.Мартин (Вбр) 2:11.05; Р.Вера (Экв) 2:11.15; ... 18. Л.ШВЕЦОВ 2:13.00. **Женщины.** К.Дорре (ФРГ) 2:32.34; Л.Ондиэки (Авсл) 2:33.17; Д.Майал (Бр) 2:34.21; С.Эллис (Вбр) 2:37.06; С.Истолл (Вбр) 2:37.08; ... 17. Т.Джабраилова (Укр) 2:46.17.

**Бостон (18.04) Мужчины.** Д.Ндети (Кен) 2:07.15; А.Эглиноза (Мекс) 2:07.19; Д.Кингкок (Кен) 2:08.08; Х.Юн-Чо (Кор) 2:08.09; А.Барриос (Мекс) 2:08.28; Б.Аконай (Танз) 2:08.35; Б.Кемпайнен (США) 2:08.47; Л.Свартбуи (Нам) 2:09.08; С.Нунгинча (Кен) 2:09.15; М.Тануи (Кен) 2:09.40. **Женщины.** У.Пилпиг (ФРГ) 2:21.45; В.ЕГОРОВА 2:23.33; Э.Мейер (ЮАР) 2:25.15; А.Петеркова (Чех) 2:25.19; К.Де Оливейра (Бр) 2:27.41; М.Понт (Исп) 2:29.36;

## РЕКОРДЫ МИРА

МУЖЧИНЫ	
<b>100 м</b>	9,86 К.Льюис (США) Токио 25.08.91
<b>200 м</b>	19,72 П.Меннеа (Ит) Мехико 12.09.79
<b>400 м</b>	43,29 Б.Рейнольдс (США) Цюрих 17.08.88
<b>800 м</b>	1.41,73 С.Коз (Вбр) Флоренция 10.06.81
<b>1000 м</b>	2.12,18 С.Коз (Вбр) Осло 11.07.81
<b>1500 м</b>	3.28,82 Н.Морсели (Алж) Риети 6.09.92
<b>1 милья</b>	3.44,39 Н.Морсели (Алж) Риети 5.09.93
<b>2000 м</b>	4.50,81 С.Аугита (Мар) Париж 16.07.87
<b>3000 м</b>	7.28,96 М.Киптануи (Кен) Кельн 16.08.92
<b>5000 м</b>	12.58,39 С.Аугита (Мар) Рим 22.07.87
<b>10 000 м</b>	26.58,38 Д.Ондиэки (Кен) Осло 10.07.93
<b>20 000 м</b>	56.55,6 А.Барриос (Мекс) Ла-Флеш 30.03.91
<b>1 час</b>	21,101 А.Барриос (Мекс) Ла-Флеш 30.03.91
<b>Марафон</b>	2.06.50 Б.Динсамо (Эф) Роттердам 17.04.88
<b>110 м с/б</b>	12,91 К.Джексон (Вбр) Штутгарт 20.08.93
<b>400 м с/б</b>	46,78 К.Янг (США) Барселона 6.08.92
<b>3000 м с/п</b>	8.02,08 М.Киптануи (Кен) Цюрих 19.08.92
<b>4x100 м</b>	37,40 США (М.Марш, Л.Баррелл, Д.Митчелл, К.Льюис) Барселона 08.08.92 и США (Д.Драммонд, А.Кэйсон, Д.Митчелл, Л.Баррелл) Штутгарт 21.08.93
<b>4x400 м</b>	2.54,29 США (А.Валмон, К.Уоттс, Б.Рейнольдс, М.Джонсон) Штутгарт 22.08.93
<b>Ходьба 20 км</b>	1:18.35,2 С.Йоханссон (Шв) Фана 15.05.92
<b>Ходьба 50 км</b>	3:41.38,4 Р.Гонзалес (Мекс) Фана 25.05.79
<b>Высота</b>	2,45 Х.Сотомайор (Куба) Саламанка 27.07.93
<b>Шест</b>	6,13 С.Бубка (Укр) Токио 19.09.92
<b>Длина</b>	8,95 М.Пауэлл (США) Токио 30.08.91
<b>Тройной</b>	17,97 В.Бэнкс (США) Индианаполис 16.06.85
<b>Ядро</b>	23,12 Р.Барнс (США) Лос-Анджелес 20.05.90
<b>Диск</b>	74,08 Ю.Шульт (ГДР) Нойбранденбург 06.06.86
<b>Молот</b>	86,74 Ю.Седых (СССР) Штутгарт 30.08.86
<b>Копье</b>	95,66 Я.Железны (Чех) Шеффилд 29.08.93
<b>Десятиборье</b>	8891 Д.О'Брайен (США) Толенс 05.09.92 (10,43-8,08-16,69-2,07-48,51-13,98-48,56-5,00-62,58-4.42,10)
ЖЕНЩИНЫ	
<b>100 м</b>	10,49 Ф.Гриффит-Джойнер (США) Индианаполис 17.07.88
<b>200 м</b>	21,34 Ф.Гриффит-Джойнер (США) Сеул 29.09.88
<b>400 м</b>	47,60 М.Кох (ГДР) Канберра 06.10.85
<b>800 м</b>	1.53,28 Я.Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.83
<b>1000 м</b>	2.30,67 К.Вахтель (ГДР) З.Берлин 17.08.90
<b>1500 м</b>	3.50,46 Цу Юнсиа (КНР) Пекин 11.09.93
<b>1 милья</b>	4.15,61 П.Иван (Рум) Ницца 10.07.89
<b>2000 м</b>	5.28,69 М.Пуйка (Рум) Лондон 11.07.86
<b>3000 м</b>	8.06,11 Ван Цзунся (КНР) Пекин 13.09.93
<b>5000 м</b>	14.37,33 И.Кристиансен (Норв) Стокгольм 05.08.86
<b>10 000 м</b>	29.31,78 Ван Цзунся (КНР) Пекин 8.09.93
<b>Марафон</b>	2:21.06 И.Кристиансен (Норв) Лондон 21.04.85
<b>100 м с/б</b>	12,21 Й.Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.88
<b>400 м с/б</b>	52,74 С.Ганнелл (Вбр) Штутгарт 19.08.93
<b>4x100 м</b>	41,37 ГДР (С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрвальд, М.Гер) Канберра 6.10.85
<b>4x400 м</b>	3.15,17 СССР (Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина) Сеул 1.10.88
<b>Ходьба 5 км</b>	20.17,19 К.Саксби (Авсл) Сидней 14.01.90
<b>Ходьба 10 км</b>	41.56,23 Н.Ряшкина (СССР) Сизтл 25.07.90
<b>Высота</b>	2,09 С.Костадинова (Болг) Рим 30.08.87
<b>Длина</b>	7,52 Г.Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.88
<b>Тройной</b>	15,09 А.Бирюкова (Рос) Штутгарт 21.08.93
<b>Ядро</b>	22,63 Н.Лисовская (СССР) Москва 7.06.87
<b>Диск</b>	76,80 Г.Райш (ГДР) Нойбранденбург 9.07.88
<b>Копье</b>	80,00 П.Фельке (ГДР) Потсдам 9.09.88
<b>Семиборье</b>	7291 Д.Джойнер-Керси (США) Сеул 24.09.88 (12,69-1,86-15,80-22,56-7,27-45,66-2.08,51)

## РЕКОРДЫ ЕВРОПЫ

9,87	Л.Кристи (Вбр) Штутгарт 15.08.93
19,72	П.Меннеа (Ит) Мехико 12.09.79
44,33	Т.Шенлебе (ГДР) Рим 3.09.87
1.41,73	С.Коз (Вбр) Флоренция 10.06.81
2.12,18	С.Коз (Вбр) Осло 11.07.81
3.29,67	С.Крэм (Вбр) Ницца 16.07.85
3.46,32	С.Крэм (Вбр) Осло 27.07.85
4.51,39	С.Крэм (Вбр) Будапешт 4.08.85
7.32,79	Д.Муркрофт (Вбр) Лондон 17.07.82
13.00,41	Д.Муркрофт (Вбр) Осло 27.07.82
27.13,81	Ф.Мамеде (Порт) Стокгольм 2.07.84
57.18,4	Ди.Каштру (Порт) Ла-Флеш 31.03.90
20,994	Й.Херменс (Нид) Папендаль 1.05.76
2:07.12	К.Лопеш (Порт) Роттердам 20.04.85
12,91	К.Джексон (Вбр) Штутгарт 20.08.93
47,48	Х.Шмидт (ФРГ) Афины 8.09.82
8.07,62	Ж.Махмуд (Фр) Брюссель 24.08.84
37,79	Франция (Мориньер, Д.Сангума, Ж.Труабаль, Б.Мари-Роз) Сплит 1.09.90
2.57,53	Великобритания (Д.Блэк, Д.Редмонт, Д.Реджис, К.Акабуси) Токио 1.09.91
1:18.35,2	С.Йоханссон (Шв) Фана 15.05.92
3:41.38,4	Р.Гонзалес (Мекс) Фана 25.05.79
2,42	П.Шеберг (Шв) Стокгольм 30.06.87
6,13	С.Бубка (Укр) Токио 19.09.92
8,86	Р.Эммян (СССР) Цахкадзор 22.05.87
17,92	Х.Марков (Болг) Рим 31.08.87
23,06	У.Тиммерман (ГДР) Ханья 22.05.88
74,08	Ю.Шульц (ГДР) Нойбранденбург 6.06.86
86,74	Ю.Седых (СССР) Штутгарт 30.08.86
95,66	Я.Железны (Чех) Шеффилд 29.08.93
8847	Д.Томпсон (Вбр) Лос-Анджелес 9.08.84 (10,44-8,01-15,72-2,03-46,97-14,33-46,56-5,00-65,24-4.35,00)

10,81	М.Гер (ГДР) Берлин 8.06.83
21,71	М.Кох (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 10.06.79
47,60	Х.Дрехслер (ГДР) Йена 29.06.86
1.53,28	М.Кох (ГДР) Канберра 6.10.85
2.30,67	Я.Кратохвилова (ЧССР) Мюнхен 26.07.83
2.30,67	К.Вахтель (ГДР) З.Берлин 17.08.90
3.52,47	Т.Казанкина (СССР) Цюрих 13.08.80
4.15,61	П.Иван (Рум) Ницца 10.07.89
5.28,69	М.Пуйка (Рум) Лондон 11.07.86
8.22,62	Т.Казанкина (СССР) Ленинград 26.08.84
14.37,33	И.Кристиансен (Норв) Стокгольм 5.08.86
30.13,74	И.Кристиансен (Норв) Осло 5.07.86
2:21.06	И.Кристиансен (Норв) Лондон 21.04.85
12,21	Й.Донкова (Болг) Стара Загора 20.08.88
52,74	С.Ганнелл (Вбр) Штутгарт 19.08.93
41,37	ГДР (С.Гладиш, С.Ригер, И.Ауэрсвальд, М.Гер) Канберра 6.10.85
3.15,17	СССР (Т.Ледовская, О.Назарова, М.Пинигина, О.Брызгина) Сеул 1.10.88
20.50,03	И.Сальвадор (Ит) Мачерата 6.09.89
41.56,23	Н.Ряшкина (СССР) Сизтл 24.07.90
2,09	С.Костадинова (Болг) Рим 30.08.87
7,52	Г.Чистякова (СССР) Ленинград 11.06.88
15,09	А.Бирюкова (Рос) Штутгарт 21.08.93
22,63	Н.Лисовская (СССР) Москва 7.06.87
76,80	Г.Райнш (ГДР) Нойбранденбург 9.07.88
80,00	П.Фельке (ГДР) Потсдам 9.09.88
7007	Л.Никитина (СССР) Брянск 11.06.89 (13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31)

## РЕКОРДЫ РОССИИ

10,13	Андрей Прокофьев (Св: У) Ленинград 3.06.80
	Владимир Крылов (Ул, Д) Сочи 31.05.88
20,23	Владимир Крылов (Ул, Д) Рим 03.09.87
44,60	Виктор Маркин (Нс, Б) Москва 30.07.80
1.44,10	Владимир Граудынь (М, П) Осло 02.07.88
2.16,0	Владимир Малоземлин (Тлт, Т) Киев 27.06.81
3.34,49	Игорь Лоторев (М, ВС) Брюссель 30.08.85
3.55,2	Александр Костецкий (У-У, ТР) Киев 05.07.84
5.01,15	Сергей Мельников (РБ, П) Нуасси 4.07.92
7.42,00	Михаил Дасько (Л, ВС) Кельн 20.08.89
13.11,99	Валерий Абрамов (М.о., Д) Риети 09.09.81
27.55,17	Валерий Абрамов (М.о., Д) Москва 17.08.84
2:09.17	Яков Толстикова (Клрв, П) Лондон 21.04.91
13,20	Александр Маркин (М, ВС) Ленинград 11.06.88
48,60	Александр Яцевич (Л, ВС) Афины 08.09.82
8.19,38	Иван Коновалов (Ир, ВС) Москва 18.08.85
38,46	СССР (Россия) (И.Жаров, В.Крылов, О.Фатун, А.Горемыкин) Сплит 1.09.90
3.00,44	Россия (Д.Клигер, Д.Косов, М.Вдовин, Д.Головастов) Штутгарт 22.08.93
1:19.22,5	Алексей Першин (КБ, П) Фана 7.05.88
3:48.59,0	Владимир Резаев (М, ВС) Берген 2.05.80
2,38	Сергей Мальченко (М, ВС) Б.Бистрица 4.09.88
6,00	Радион Гатауллин (СПБ, П) Рим 27.06.93
8,46	Леонид Волошин (Кр, Д) Таллинн 05.07.88
17,77	Александр Коваленко (М, ВС) Брянск 18.07.87
22,24	Сергей Смирнов (Л, ВС) Таллинн 21.06.86
71,86	Юрий Думчев (М, П) Москва 29.05.83
86,74	Юрий Седых (М, ВС) Штутгарт 30.08.86
86,20	Андрей Морув (Влг, ВС) Тур 28.08.93
8698	Григорий Дегтярев (Крв, П) Киев 22.06.84 (10,87-7,42-16,03-2,10-49,75-14,53-51,20-4,90-67,08-4.23,09)

10,82	Ирина Привалова (М, П) Москва 22.06.92
21,88	Ирина Привалова (М, П) Риети 5.09.93
49,11	Ольга Назарова (М, ВС) Сеул 25.09.88
1.54,81	Ольга Минеева (Св, Т) Москва 27.07.80
2.30,67	Татьяна Провидохино (Л, С) Подольск 20.08.78
3.52,47	Татьяна Казанкина (Л, Б) Цюрих 13.08.80
4.17,00	Наталья Артемова (Л, Д) Барселона 20.09.91
5.28,72	Татьяна Казанкина (Л, Б) Москва 4.08.84
8.22,62	Татьяна Казанкина (Л, Б) Ленинград 26.08.84
14.59,70	Елена Романова (Влг, ВС) Берлин 10.09.91
30.57,21	Ольга Бондаренко (Влг, ВС) Штутгарт 30.08.86
2:23.33	Валентина Егорова (Чбк, П) Бостон 18.04.94
12,26	Людмила Нарожиленко (Кр, П) Севилья 6.06.92
52,94	Марина Степанова (Л, Т) Ташкент 17.09.86
41,49	Россия (О.Богословская, Г.Мальчугина, Н.Воронова, И.Привалова) Штутгарт 22.08.93
3.18,38	Россия (Е.Рузина, Т.Алексеева, М.Пономарева, И.Привалова) Штутгарт 22.08.93
20.50,60	Алина Иванова (Чбк, П) Брянск 15.07.89
41.56,23	Надежда Ряшкина (Чрп, П) Сизтл 24.07.90
2,05	Тамара Быкова (М, ВС) Киев 22.06.84
7,52	Галина Чистякова (М, ВС) Ленинград 11.06.88
15,09	Анна Бирюкова (М, П) Штутгарт 21.08.93
22,63	Наталья Лисовская (М, П) Москва 7.06.87
73,28	Галина Савинкова (М.о., Д) Донецк 9.09.84
67,24	Светлана Пестрецова (М, С) Москва 5.09.88
7007	Лариса Никитина (М, П) Брянск 11.06.89 (13,40-1,89-16,45-23,97-6,73-53,94-2.15,31)

# ВМЕСТО ЧЕМПИОНАТА — СЛЕТ МАСТЕРОВ

# Год 1935-й

Спортивный год начался с большого события для советских легкоатлетов. Братья Знаменские, М.Иванович, А.Маляев, В.Привезенцев и И.Максимов выехали в Париж для участия в кроссе на призы газеты «Юманите». В нем 3 февраля на ипподроме «Ля Курнев» приняло участие 2897 бегунов, независимо от принадлежности к рабочим или буржуазным спортивным клубам. Дистанция для мастеров - 8 км. И только на втором километре нашим удалось обойти ведущих бег французов Мартеля и Дени. На финише первыми были Серафим и Георгий Знаменские, третьим - Моисей Иванович, четвертым - Александр Маляев. «Кубок единства» достался команде СССР.

А теперь вернемся к событиям летнего легкоатлетического сезона в стране.

Как и в прошлом году было проведено много спартакиад среди коллективов профсоюзных организаций, Красной Армии, студенческих команд, колхозов и совхозов, предприятий. Курс на массовость спорта, при котором не забывалось и мастерство, приносил свои плоды. С ранней весны «поправлять» таблицу рекордов страны начал метатель Сергей Ляхов. Высокие результаты показывают и другие легкоатлеты. Так, например, в Харькове Д.Руттер берет высоту 1,83, Г.Раевский - шест - 3,945. Москва открыла сезон традиционной эстафетой по Бульварному кольцу на приз газеты «Вечерняя Москва». Дистанцию (14) этапов быстрее всех пробежали спартаковца, за которых выступали братья Знаменские.

Матч городов Москвы, Ленинграда, Киева и Харькова состоялся 20-23 июня в Киеве. Командой победили москвичи, на втором месте Ленинград, далее Киев и Харьков. Было установлено 5 всесоюзных рекордов. Серафим Знаменский пробежал 1500 м за 4.01,5 и с большим преимуществом выиграл бег на 5000 м. Р.Люлько прыгнул на рекордную отметку - 7,24! Ленинградка О.Мамоева установила рекорд на дистанции 800 м - 2.19,0, а А.Маслова - в метании гранаты (46,78).

Июль был посвящен подготовке ко II

Всесоюзной спартакиаде профсоюзов. В Горьком прошел матч легкоатлетов с ленинградцами, где А.Парфианович прыгнул в длину на 6,78, а Е.Кузнецова пробежала 100 м за 12,9 и 200 м за 27,8. В Казани А.Червещевой удается опередить Кузнецову в беге на 100 м - 12,8. В Харькове хороших результатов добился Д.Руттер: длина - 6,40, тройной - 13,02. В Киеве на первенстве «Динамо» А.Безруков установил рекорд страны на 110 м с/б - 15,4, а харьковчанин Г.Раевский впервые в СССР преодолел четырехметровый рубеж в прыжке с шестом - 4,015.

Вторым крупнейшим событием сезона явилась II Всесоюзная спартакиада профсоюзов. К участию были допущены также сильнейшие легкоатлеты «Динамо», «Спартак» РККА и ГЦОЛИФК. Фактически это было первенство страны.

Особенно успешно выступали женщины. Мария Шаманова в забегах на 60 и 100 м установила рекорды страны - 7,6 и 12,3. Ленинградка Анна Маслова первой в стране метнула копье за 40 метров (40,47). Киевлянка Зоя Борисова установила рекорд в толкании ядра - 12,71. Москвичка А.Романова прыгнула с шестом на 2,535.

Ряд интересных соревнований проходит на Украине. В Харькове 7 августа Д.Руттер прыгнул на 1,905 - новый рекорд страны. А.Безруков на спартакиаде профсоюзов Киева 15 августа пробежал 110 м с/б за 15,3, но опять сбил один барьер. Г.Эрдман прыгнул в высоту на 1,86 и 6,69 в длину.

Основным событием сентября стал всесоюзный слет мастеров. На стадионе «Динамо» встретились 150 сильнейших легкоатлетов страны. Большой интерес вызвало выступление и рекордсмена мира француза Жюля Лядумега, победившего на дистанциях 800 м и 2000 м.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕСОЮЗНОГО СЛЕТА МАСТЕРОВ

**Мужчины. 100 м.** И.Козлов (Л) 10,9; П.Головкин (М) 11,1; М.Грибашов (К) 11,3. **200 м.** Р.Люлько (М) 22,0; И.Козлов 22,1; М.Бундин (Г) 23,5; **400 м.** В.Аверин (М)

51,7; В.Соха (Х) 52,0; Семанов (Л) 52,4. **800 м.** Ж.Лядумег (Франция) 1.53,9; Н.Денисов (М) 1.56,4 (рек.СССР); Б.Цельев (М) 1.57,3; В.Горюшин (М) 2.01,7. **2000 м.** Ж.Лядумег (Франция) 5.32,4; Г.Знаменский (М) 5.32,8; С.Знаменский (М) 5.32,8; Г.Потемин (М) 5.40,6. **5000 м.** М.Иванович (См) 15.32,0; Г.Ермолаев (М) 15.41,6; В.Белецкий (Св+Л) 15.42,1. **4x100 м.** Сборная-1 43,1 (И.Козлов, П.Головкин, М.Грибашов, Р.Люлько). **Марафон** Н.Бабарькин (М) 2:48.23,0; М.Иванов (46 лет) (Л) 2:50.16,0; И.Юмин (Л) 2:51.22,0. **110 м с/б.** А.Федоров (М) 15,9; А.Демин (М) 16,0; Г.Циммерберг (Л) 16,3. **Высота.** А.Худяков (Хаб) 1,85; Д.Руттер (Х) 1,85; Э.Рохлин (Л) 1,85 (места определены после перепрыжки); **Шест.** Г.Раевский (Х) 4,00; Н.Озолин (М) 3,90; В.Дьячков (М) 3,90. **Длина.** М.Суокас (Л) 6,88; А.Демин (М) 6,72; А.Парфианович (Г) 6,58. **Ядро.** С.Ляхов (Аш) 14,64; О.Вельч (М) 14,25; Л.Митропольский (М) 14.22,5. **Диск.** С.Ляхов (Аш) 43,73; А.Канаки (К) 43,34; Н.Кутьев (Л) 42,75. **Копье.** И.Сергеев (М) 58:22 Я.Том (М) 51,82; А.Демин (М) 51,42. **Десятиборье.** А.Демин (М) 6508 (рек.СССР); А.Степанов (Л) 4746; Е.Россиус (Л) 4728.

**Женщины. 100 м.** М.Шаманова (М) 12,5; Л.Елисеева (Л) 12,9; А.Червещова (Казань) 13,0 (12,7). **400 м.** Т.Быкова (М) 59,5 (рек.СССР); В.Васильева (Л) 1.01,3; А.Маркина (М) 1.02,0. **4x100 м.** Сборная - 50,4 (Л.Елисеева, А.Червещова, Е.Целовальникова, М.Шаманова). **3x800 м.** Сборная - 7.25,7 р! (Н.Карпова, Л.Фрейберг, О.Мамоева). **Диск.** З.Борисова 37,02.

24 сентября на «Слете мастеров» Украины в Киеве Серафим Знаменский улучшил свой прошлогодний рекорд на 5000 м (14.51,2), а в Горьком Татьяна Севрюкова открыла счет своим всесоюзным рекордам, прарвав триумфальное шествие в этом виде Зинаиды Борисовой.

Поздней осенью на матче УССР-Ростов-Дон С.Знаменский первым из советских легкоатлетов пробежал 1500 м быс-

## РЕКОРДЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 1935 г.

трее 4-х минут: без серьезной конкуренции он окончил бег с новым рекордом 3.59:9. Здесь же заговорили о Николае Ковтуне, который первенствовал в прыжках в высоту (1,80) и в тройном (13,83).

С 7 по 9 октября в Ереване прибывали московские мастера общества «Динамо». Н.Озолин дважды улучшил рекорд в прыжке с шестом - 4,10 и 4,15! Р.Люлько установил рекорд страны в беге на 200 м, а С.Ляхов в метании диска и молота.

В Тбилиси 12 октября Р.Люлько повторил рекорд Т.Корниенко в беге на 100 м - 10,7 и установил новое высшее достижение на 300-метровой дистанции - 35,0. Также с рекордом закончил бег на 3000 м С.Знаменский - 8.37,1

С 18 по 22 октября в Ростове-на-Дону проходит первенство РККА. Петр Головкин на 100 м показывает результат 10,6, но как рекорд страны он не был зарегистрирован. Выступавший вне конкурса Николай Ковтун в тройном показал результат 14,09 -второй в сезоне.

Остановлюсь еще на международных соревнованиях этого сезона.

Второй матч мужской сборной команды СССР против ТУЛ (Финский рабочий спортивный союз), состоялся 1 и 2 июля в Хельсинки и закончился победой нашей команды СССР с результатом 99:82 очка. Р.Люлько одержал победу над рекордсменом Финляндии Таммистов в беге на 100 м (10,9) и на 200 м (21,9). С.Знаменский победил на дистанции 5000 и 10 000 м. Удачно выступили в прыжках Э.Рохлин, Р.Люлько и Н.Озолин, легко выигравшие первые места. Авот С.Ляхову удалось занять первое место только в метании диска (43,66). После этого матча наши легкоатлеты приняли участие в соревнованиях в Або, Таммерфорсе и Выборге. Взяв высоту в Або 3,97, Н.Озолин повторил рекорд страны. В Таммерфорсе Г.Раевский берет ту же высоту, а затем в Выборе - 4,02! Р.Люлько пробегает 100 м за 10,8.

В сентябре на межрайонном первенстве Москвы канадка Дауэс прыгнула в высоту на 1,50. А 7 сентября на стадионе «Динамо» москвичи наблюдали показательные выступления японских атлетов.

Осенью мы снова увидели у себя Ж.Лядумега. В Ленинграде был устроен забег на 1000 м, где он выиграл у И.Мачигина. И наконец, 20 сентября в Киеве Лядумег выиграл у Георгия Знаменского бег на 1500 м - 4.00,4 и 4.02,5 соответственно.

*Галина ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА*

### МУЖЧИНЫ

200 м	21,8	Р.Люлько (М, Д)	9.10	Ереван
800 м	1.56,4	Н.Денисов (М, Д)	12.09	Москва
1500 м	4.01,5	С.Знаменский (М, С)	20.07	Киев
	3.59,9	С.Знаменский	3.10	Ростов-Дон
3000 м	8.37,1	С.Знаменский	15.10	Тбилиси
5000 м	14.51,2	С.Знаменский	24.09	Киев
Марафон	2,48.23,5	Н.Бабарькин (М, Б)	12.09	Москва
110 м с/б	15,4	А.Безруков (К, Д)	18-20.07	Киев
4x400 м	3.26,3	ЦДКА	30.08	Москва
		(В.Горюшин, Н.Гурьянов, Ф.Долгов, А.Демин)		
4x1500 м	17.12,0	«Динамо (Г)	08	Горький
		(Р.Лепихов, А.Якимов, В.Привезенцев, А.Демин)		
Высота	1,88	А.Худяков (Хаб, Д)	06	Ворошилов
	1,905	Д.Руттер (Х, Д)	17.08	Харьков
Высота с/м	1,615	Д.Иоселиани (Тиф, Д)	6.08	Москва
Шест	3,945	Г.Раевский (Х, Д)	24,05	Харьков
	3,97	Г.Раевский	6.06	Харьков
	4,015	Г.Раевский	20.07	Киев
	4,064	Н.Озолин (М, Д)	12.08	Москва
	4,083	Г.Раевский	15.08	Харьков
	4,10	Н.Озолин	7.10	Ереван
	4,15	Н.Озолин	9.10	Ереван
	4,18	Г.Раевский	15.10	Харьков
Длина	7,24	Р.Люлько	21.06	Киев
Длина с/м	3,24	Д.Иоселиани		
Тройной	14,30	И.Даниленко (Св. Д)	.07	Свердловск
Тройной с/м	9,94	Д.Иоселиани	1.08	Москва
Ядро	14,59	С.Ляхов (Ашх, Д)	1.05	Ашхабад
	15,205	С.Ляхов	24.05	Ашхабад
Диск	46,15	С.Ляхов	1.05	Ашхабад
	46,67	С.Ляхов	12.05	Ашхабад
	47,29	С.Ляхов	24.05	Ашхабад
	47,34	С.Ляхов	7.10	Ереван
Молот	46,52	С.Ляхов	8.04	Ашхабад
	48,70	С.Ляхов	8.10	Ереван
	49,18	Ал.Шехтель (Л, Д)	8.11	Сухуми
10-борье	6368	А.Демин (М, ЦДКА)	11-12.09	Москва
		(11,3-6,72-12,025-175-53,0-16,0-36,65-3,20-51,42-5,10,7)		

### ЖЕНЩИНЫ

60 м	7,6	М.Шаманова (М, Мед)	31.07	Москва
100 м	12,3	М.Шаманова	2.08	Москва
400 м	59,5	Т.Быкова (М, Мед)	11.09	Москва
800 м	2.19,0	О.Мамоева (Л. Проф)	21.06	Киев
3x800 м	7.29,3	МОСПС (М)	.06	Москва
	(МР)	(Матвеева, Денисова, Е.Васильева)		
	7.25,7	Ленинград	12.09	Москва
	(МР)	(Н.Карпова, Л.Фрейберг, О.Мамоева)		
Шест	2,535	А.Романова (М)		
	(МР)			
Ядро	12,71	З.Борисова (К+М, ГЦИФК)	1.08	Москва
	12,735	Т.Севрюкова (Г, Д)	2.09	Горький
	13,40	Т.Севрюкова	17.09	Горький
Диск	40,88	З.Борисова	6.10	Днепропетровск
	40,92	А.Бердникова (М, Мед)	20.10	Одесса
Копье	38,01	А.Маслова (Л, Раб)	23.06	Ленинград
	39,27	А.Маслова	31.07	Москва
	40,47	А.Маслова	6.08	Москва
5-борье	2737,57	Е.Карпович (М, ЦДКА)	1.08	Москва
		(13,4-26,15-5,09-24,60-800-2.28,5)		



## Андрей ЛОГИНОВ

Чемпион Европы в беге  
на 800 м в помещении

Москва, Вооруженные Силы

Родился 27 ноября 1972 г. в Тирасполе. Рост 183 см, масса 66 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1985 г. Тренеры: с 1985 по 1986 г. Логинов С.С., с 1986 по 1987 г. Сычаев М.М. с 1987 г. - Вакуров С.А. з.тр. СССР. Впервые выполнил норматив мс в 1990 г. на чМос 1.49,10; мсмк - в 1992 г. на КМос 1.46,08. **Лучшие результаты:** 800 м 1.46,08 (92), 1.46,38п (94), 1000 м 2.22,55 (93), 2.19,88п (93); 1500 м 3.37,04 (92), 3.42,13п (92); 1 миля 4.02,60п (93); 3000 м 8.01,18п (94)

	1500 м	800 м
1987 (15)	4.30,0	
1988 (16)	3.54,3	1.54,3
1989 (17)	3.50,40	1.51,74
1990 (18)	3.44,79	1.49,10
1991 (19)	3.46,52	1.49,66
1992 (20)	3.37,04	1.46,08
1993 (21)	3.37,70	1.47,54
1994 (22)	3.46,43п	1.46,38п

1988: чМю (Москва) 3.57,50 (5)

1989: чМпю (Москва) 1.55,3 (4), зКС (Москва) 1.58,89 (вк), чМкф (Москва) 1.51,74 (6), ЧСюн (Челябинск) 3.52,03 (2), ЧСюн (Челябинск) 1.52,56 (3)

1990: ВСю (Харьков) 3.49,81 (3), Знам (Москва) 3.53,71 (3з1), ЧСю (Свердловск) 3.51,92 (1), чМос (Москва) 1.49,10 (3), ЧМю (Пловдив) 3.44,79 (6)

1991: Откр (Москва) 3.53,60 (1), ВС (Краснодар) 3.51,11 (2), ВС (Краснодар) 1.54,34 (з), Знам (Москва) 1.49,90 (19),

матч 4 сборных (Эспо) 3.46,52 (2), чМос (Москва) 3.46,71 (1), чМос (Москва) 1.49,66 (1), ЧС (Киев) 3.48,23 (21), матч 7 сборных (Саламанка) 3.58,48 (1), ЧЕю (Салоники) 3.53,81 (4), ДЮСШ (Тольятти) 3.48,85 (1)

1992: чМос (Москва) 3.46,27 (1), 8.15,14 (3), ЧС (Москва) 3.44,29 (2), Русская Зима (Москва) 1 миля 4.02,74 (3), МС (Йокогама) 3.42,13 (3), Откр (Москва) 1.49,41 (1), 3.43,04 (1), КМос (Москва) 1.46,08 (1), Германия-СНГ (Дуйсбург) 3.37,04 (5), Знам (Москва) 3.42,48 (4), МС (Майя) 3.39,89 (1), чРос (Москва) 3.40,71 (2), Россия-Англия (Владимир) 1.49,49 (3), Франция-СНГ (Вильнер) 3.51,58 (2), КМ (Гавана) 3.43,46 (5)

1993: чМю (Москва) 8.05,5 (вк), Великобритания-Россия (Глазго) 3.45,41 (2), «Русская зима» (Москва) 1 миля 4.02,60 (2), МС (Гренобль) 1.51,13 (2), чРос (Москва) 3.50,18 (2), МС (Претория) 3.37,70 (5), МС (Порт-Элизабет) 3.37,70 (5), МС (Сен-Дени) 3.44,62 (6), Знам (Москва) 1.47,54 (2), чРос (Москва) 3.43,08 (3), МС (По) 1.47,56 (4), МС (Реймс) 3.38,10 (4), МС (Майя) 3.43,52 (4), чМос (Москва) 1.49,14 (1), ЧМ (Штутгарт) 3.40,84 (7з1), 3.42,11 (8п2), чРмол (Дзержинск) 3.49,28 (1)

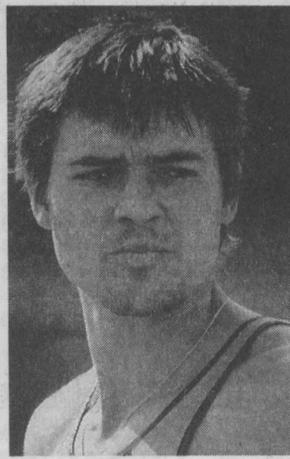
1994: Рожд Кубок (Москва) 8.01,18 (1), чВС (Москва) 1.49,9 (1), Великобритания-Россия (Глазго) 1.47,63 (2), Германия-Россия мол (Людвигсхафен) 3.50,31 (1), чРос (Липецк) 1.49,08 (1), 3.46,43 (2), ЧЕп (Париж) 1.47,47 (1з1), 1.48,90 (2п1), 1.46,38 (1)

## Петр БОЧКАРЕВ

Двукратный чемпион  
Европы в помещении в  
прыжке с шестом

Москва, Профсоюзы

Родился 3 ноября 1967 г. в Москве. Рост 186 см, масса 76 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1980 г. Студент 4 курса ГЦОЛИФК Тренеры: с 1980 по 1985 г. Осипов В.В. з.тр. СССР с 1985 г. - Мещеряков В.Ю. с 1993 г. - самостоятельно Впервые выполнил норматив мс в 1985 г. на МГС «Спартак»; мсмк - в 1990 г. на КСп (Москва) 5,65.



1982 (15)	3.80
1983 (16)	4.50
1984 (17)	4.90
1985 (18)	5.20
1986 (19)	5.30п
1987 (20)	5.40п
1988 (21)	5.60
1989 (22)	5.50
1990 (23)	5.70
1991 (24)	5.75
1992 (25)	5.85
1993 (26)	5.80
1994 (27)	5,90п

1985: чМпю (Москва) 5,10 (1), чМю (Москва) 5,00 (2), зКС (Москва) 5,10 (3)

1986: чМос (Москва) 5,20 (5), ЧСпю (Липецк) 5,20 (4), ВСю (Симферополь) 5,10 (3), Знам (Ленинград) 5,20 (12), чМос (Москва) 4,60 (9)

1987: зКС (Москва) 5,30 (2), чМос (Москва) 5,30 (1), чМкф (Москва) 5,10 (3)

1988: зКС (Москва) 5,50 (1), чМкф (Москва) 5,10 (5), КСп (Москва) 5,40 (кв), чМос (Москва) 5,40 (1), чМкф (Москва) 5,30 (3)

1989: зКС (Москва) 5,30 (2), КСп (Москва) 5,40 (7), чМос (Москва) 5,50 (1)

1990: КСп (Москва) 5,65 (1), МС (Чита) 5,70 (2)

1991: ЧСп (Волгоград) 5,30 (7), МС (Косфорд) 5,50 (1), КСп (Москва) 5,30 (8), МС (Реклинхаузен) 5,72 (1), ГП (Москва) 5,60 (7), МС (Тель-Авив) 5,20 (4), ЧС (Киев) 5,75 (5), Ун (Шеффилд) 5,60 (3), ГП (Кельн) 5,50 (6), ГП (Берлин) 5,40 (8), МС (Падуя) 5,40 (4), ВсУн (Днепропетровск) 5,10 (1)

1992: ЧМос (Москва) 5,80 (1), ЧС (Москва) 5,75 (1), ЧЕп (Генуя) 5,85 (1), МС (Йокогама) 5,60 (1), МС (Гренобль) 5,84 (1), Словнафт-92» (Братислава) 5,85 (1), МС (Сен-Дени) 5,85 (4), ГП (Рим) 5,55 (3), ЧС (Москва) 5,60 (6), МС (Удине)

5,50 (2), ГП (Стокгольм) 5,50 (3), ГП (Монте-Карло) 5,60 (7), ГП (Цюрих) 5,60 (11), ГП (Берлин) 5,50 (10)

1993: Великобритания-Россия п (Глазго) 5,30 (4), МС (Гренобль) 5,70 (3), МС (Стокгольм) 5,72 (2), МС (Мадрид) 5,70 (3), «Мастер шеста» (Донецк) 5,60 (6), чРос (Москва) 5,60 (5), ГП (Сан-Паулу) 5,80 (2), «Словнафт-93» (Братислава) 5,50 (3), чРос (Москва) 5,60 (6), ГП (Осло) 5,40 (9), ГП (Ницца) 5,50 (9), ГП (Монте-Карло) 5,54 (7), ГП (Берлин) 5,50 (5), ГП (Брюссель) 5,40 (12)

1994: Рожд (Москва) 5,60 (1), Мем. Дьячкова (Москва) 5,40 (5), Великобритания-Россия (Глазго) 5,60 (1), МС (Гренобль) 5,80 (3), МС (Льевин) 5,50 (8), чРос (Липецк) 5,65 (2), ЧЕп (Париж) 5,90 (1)

## ИААФ УОРЛД КРОСС ЧЭЛЛЕНДЖ

Чита (20.02)

**Мужчины. 12.0 км:** Г.Тис (ЮАР) 35.35; А.Абрам (Эф) 35.35; А.Кинтанилла (Мекс) 35.40; Д.Фекаду (Эф) 35.54; Ш.Франке (ФРГ) 35.55; М.Нтавуликура (Руан) 35.57. **Женщины. 6.0 км:** Н.ГАЛЛЯМОВА 19.25; Вэй Ли (КНР) 19.36; О.БОНДАРЕНКО 19.37; М.Йошида (Яп) 19.39; С.Ямагучи (Яп) 19.40; Н.БЕЛИКОВА 19.41; Т.Коба (Укр) 19.44; М.РОДЧЕНКОВА 19.48; Ван Сиутин (КНР) 19.49; Е.КОПЫТОВА 19.50.

**Сан-Витторе (5.03)**

**Мужчины. 10.0 км:** Ф.Байиса (Эф) 32.06; У.Сигей (Кен) 32.10; И.Кируи (Кен) 32.26; К.Сках (Мор) 32.55; Р.Стефко (Слвк) 33.14; А.Кароси (Ит) 33.18; М.Чезир (Кен) 33.21; С.Беттиол (Ит) 33.22. **Женщины. 5.0 км:** М.Диаш (Порт) 18.42; Т.Лоруп (Кен) 18.56; Б.Адере (Эф) 18.58; М.Дембора (Эф) 19.18; Г.Сабо (Рум) 19.20; С.Соммаджо (Ит) 19.26; В.МакФерсон (Вбр) 19.32; Л.БОРИСОВА 19.33; М.МАРУСЕВА 19.36; 12. Н.Сорокивская (Каз) 19.44.

**Итоги. Мужчины:** Х.Гебресиласи (Эф) 107 очков (4 зачетных выступления); У.Сигей (Кен) 97 (3); И.Кируи (Кен) 91 (4); П.Гуэрра (Порт) 85 (5); Э.Биток (Кен) 77 (4); Д.Кипроно (Кен) 68 (4); С.Танстолл (Вбр) 67 (4); Р.Валем (Белл) 65 (4); Ч.Омвойо (Кен) 62 (4); Р.Стефко (Чех) 61 (4); ... 14. К.Сках (Мор) 49 (2); А.Абебе (Эф) 47 (2); **Женщины:** К.МакКирнан (Ирл) 141; А.Диаш (Порт) 123; М.Кесег (Рум) 97; Ф.Фате (Фр) 86; О.Бондаренко (Рос) и Ю.Негура (Рум) 74;



# АССОЦИАЦИЯ ПОДВОДИТ ИТОГИ

В конце зимы в помещении московской академии физкультуры и спорта прошла отчетная конференция российской ассоциации ветеранов легкой атлетики - РАВЛА. Конференция обсудила состояние дел в ветеранском движении и приняла решение по отсчету Исполкома. Итоги ее для выпуска «Ветераны» нашего журнала комментирует президент ассоциации профессор Вадим Маршев.

## - Каковы основные итоги деятельности ассоциации?

- Отчитываемся мы впервые после создания ассоциации, то есть за период с 18 декабря 1992 г., когда РАВЛА была зарегистрирована как общественная организация в Минюсте России. Так вот, за это время прошло шесть заседаний ее исполкома, созданы наши филиалы в большинстве российских городов, в том числе Москве, Санкт-Петербурге, Уфе, Ульяновске, Краснодаре, Казани, Рязани, других городов.

Ну, стоит сказать, что для решения насущных вопросов в исполкоме была создана оперативная рабочая группа из 10-15 человек, которая имела возможность собираться почаще и решать конкретные вопросы.

Одно из наших главных успешных дел - создание продуманного реального ежегодного календаря соревнований, в том числе и на этот, 1994 год, включающий как соревнования на местах, так и чемпионаты России, Европы, мира. Кстати, в прошлом году на местах прошло около 20 зональных соревнований с общим числом участников более 1500, прошли зимний и летний чемпионаты России, в которых принял участие более 500 человек. Наконец, успешно выступили россияне на чемпионате Европы по бегу и ходьбе в Чехии, завоевав 4 золотые, по 3 серебряные и бронзовые медали, и на чемпионате мира в японском городе Миязаке, где «улов» был еще солиднее: 5 золотых, 5 серебряных и 6 бронзовых медалей. Кроме этого ветераны прини-

мали участие в большом количестве соревнований по бегу, в различных отечественных и зарубежных марафонах.

**- Вадим Иванович, своим созданием ассоциация одним из главных направлений определила заботу о ветеранах, в том числе и материальную. Год назад говорить еще не было о чем. А сегодня?**

- Кое о чем есть рассказать. Главное - 126-ти ветеранам мы помогли оформить пенсии за выслугу лет, 31 олимпиец ежеквартально получает добавочную пенсию, 35 остро нуждающихся ветеранов получают постоянную добавочную пенсию от различных фондов. 60 человек получили в прошлом году одноразовую денежную помощь, 4 человека - участника чемпионатов Европы и мира получили спонсорскую помощь, и, наконец, 15 человек - ветеранов спорта получили материальную помощь от федерации легкой атлетики.

**- А теперь несколько слов о самой конференции.**

- В ее работе приняли участие представители 36 представителей ветеранских организаций из 26 республик, областей, краев, автономных округов, городов Москвы, Санкт-Петербурга, ведомственных организаций. Отчетный доклад президиума ассоциации был всесторонне обсужден, по нему конференция приняла решение. Было утверждено положение о контрольной комиссии РАВЛА. Выступили представители мест. Общий рефрен всех выступлений: ветеранское движение на местах набирает силу. Кста-

ти, особо отмечали выступавшие улучшение дел с информацией: прежде всего позицию вашего журнала «Легкая атлетика», открывшего рубрику «Ветераны» и печатающего хорошие подборки по методике тренировок ветеранов, по организации работы ветеранских организаций, технические результаты соревнований ветеранов, мировые рекорды для всех возрастов. Помогает ассоциации и петербургская спортивная газета, «дважды в месяц делающая спецвыпуск по ветеранской легкой атлетике.

- А теперь о решении конференции. Во-первых, конференция приняла отчет Исполкома и признала его деятельность положительной. Она же рекомендовала исполкому:

1) Продолжить усилия по оказанию помощи местным ветеранским организациям по созданию в России региональных филиалов и отделений организаций ветеранов легкой атлетики.

2) Осуществлять меры социальной защиты ветеранов, оказанию им медицинской, материально-финансовой помощи.

3) Постоянно (не реже одного раза в квартал) информировать организации ветеранов легкой атлетики республик в составе России, краев, областей, крупных городов о текущей деятельности Исполкома.

4) Определить до 1 мая 1994 г. перечень массово-спортивных мероприятий в ознаменование 50-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

5) Разработать и обсудить на чемпионате России среди ветеранов в Краснодаре проект календаря массовых и спортивных мероприятий на 1995-1996 гг.

Конференция призвала ветеранские организации республик, краев, областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга принимать активное участие в патриотическом воспитании молодежи, передаче своего богатого жизненного опыта, высоким профессиональных спортивных знаний учащимся спортивных школ, училищ олимпийского резерва, крепить тесные связи со сборными командами легкоатлетов республик, краев, областей, ведомственных физкультурно-спортивных организаций.

*Беседу вел Алексей ШЕДЧЕНКО*

# ВETERАНЫ «РАЗМЕНИВАЮТ» 4 МИНУТЫ НА МИЛЕ

В мае исполнилось 40 лет с того дня как англичанин Роджер Баннистер впервые в истории преодолел заветный рубеж 4 минуты в беге на популярной дистанции 1 мили.

За прошедшие годы рекорд мира продвинулся вперед на целых 15 с, результатом из 4 мин ныне особо никого не увидишь: 40-50 спортсменов показывают такие результаты каждый год. Но вот получило широкое распространение ветеранское движение, стали фиксироваться рекорды, многие известные в прошлом атлеты вновь начали тренироваться, и, оказалось, что рубеж 4.00 снова стал заветным ... для бегунов старше 40 лет.

Казалось реальнее всего шансы у олимпийского чемпиона 1976 г. новозеландца Джона Уокера, который не прекращал выступать на высоком уровне до 38 лет, показав в этом возрасте 3.55,19, но травмы не позволили ему больше выйти на старт.

Рекордсмен мира в беге на 1 милю в закрытом помещении (3.49,78) ирландец Имон Коглен всегда обожал 200-метровый овал и в отличие от всех имел в манеже даже лучшие результаты, чем на открытом воздухе. Поэтому не удивительно, что он, начав тренироваться, нацелился на результат 4 минуты именно в зале и именно в американском, где он провел свои лучшие забеги молодости. В 1993 г. он несколько раз улучшал мировой ветеранский рекорд доведя его до 4.01,39. И наконец-то в этом сезоне 20 февраля в Оллстоне, штат Массачусетс в манеже Гарвардского университета достиг своей цели - сумел преодолеть свою коронную дистанцию быстрее 4 мин - 3.58,15. Известный американский средневик Стэнли Редвайн помогал ирландцу, пройдя отметку 880 ярдов за 1.59,76, 3/4 мили за 2.59,21. После этого Коглен вышел вперед и сумел пробежать последние 440 ярдов быстрее 60 с.

Напомним, что ветеранский рекорд мира на этой дистанции на открытом воздухе принадлежит другому известному спортсмену, эксрекордсмену мира Дэйву Муркрофту (Вбр) - 4.02,53, который он установил в прошлом году.

# ВОКРУГ БЕГА

## БЕЗНАДЕЖНЫЙ АЛКОГОЛЬ

В США проводится множество исследований воздействия алкоголя на физическую активность человека, и с каких бы точек зрения не рассматривалась эта проблема, она не оставляет никаких надежд любителям даже скромно выпить.

Никакого подъема, никаких резервов энергии алкоголь не даст - таково общее заключение. Хуже того, одно исследование показало, что после приема алкогольных напитков значительно падает мускульный гликоген, что явно не в пользу любителей бега.

Попытайтесь обойтись на именинах безалкогольными напитками, - советуют американские врачи, - куда более полезным будет коктейль из фруктовых соков. Этим рекомендациям в США уже следовали 44 процента населения.

## ОТКУДА УСТАЛОСТЬ

Ученые австралийского университета в Квинсленде попытались выяснить, какого рода упражнения в наибольшей степени вызывают у спортсменов ощущение перетренированности. Для этого они взяли под наблюдение группу пловцов, готовившихся к чемпионату мира. И выяснились любопытные вещи. Более всего усталыми себя чувствовали те, кто занимался с большими объемами нагрузок. Те же, кто работал меньше, но с большей интенсивностью, чувствовали себя бодро и улучшили результаты на 2-4 процента.

Итак, каковы приемы, которые позволят избежать перетренированности? Прежде всего при первых признаках усталости лучше в своем недельном тренировочном плане выделить еще один день для отдыха. Чтобы справиться с силами, полезно неделю в месяц проводить тренировки с пониженными нагрузками, сократив на 30-40 процентов недельный километраж бега. Не стоит увлекаться тренировками, когда вы испытываете стрессовые ситуации на работе или в школе. Для повышения качества своих выступлений увеличивайте интенсивность занятий, а не объем бега. Просыпая утром, анализируйте свое состоя-

ние, если к болезненным ощущениям в мышцах прибавляется общее плохое настроение, не стоит перетруждать себя на тренировке, пару дней нужно проводить легкие занятия.

Ну и если вы решили дать себе день отдыха, так отдыхайте и не пытайтесь заменить бег выполнением сотни других дел, читайте, медитируйте, разговаривайте с друзьями, слушайте музыку, к исходу дня вы должны чувствовать себя отдохнувшим и спокойным. И не допускайте самой большой ошибки бегунов, которые заставляют себя тренироваться еще упорнее после плохого результата или не сложившейся тренировки. Если ваш результат падает, не старайтесь увеличивать тренировочный километраж или скорость бега. Отдохните и вернитесь к занятиям, восстановив свою энергию.

## ТЯГА К МИЛЕ

В США в последнее время большое признание получил шоссеный бег на милю. Мило бегают мужчины, женщины, дети, собаки, ее преодолевают на инвалидных колясках, на горных велосипедах и на роликах. Для провинциальных городков такие соревнования становятся большим праздником, на который съезжается люд со всех окрестностей и даже из других штатов.

Соревнования превращаются в настоящий фестиваль бега, здоровья и общения. Для тех, кто собирается совершенствоваться в беге на милю, американские специалисты выработали несколько тренировочных советов.

1. Прежде чем развивать скоростные качества следует позаботиться о базовой силе. Она приобретает в еженедельном аэробном беге общим километражем не менее 30 миль.

2. Запланируйте по меньшей мере четыре недели скоростной тренировки. Это бег с высоким ритмом, проводится он хотя бы за месяц до соревнований.

3. Постепенно принимайтесь за интервальную тренировку, раз в неделю попробуйте бегать на скорости выше вашей обычной, но не выкладывайтесь полностью.

4. По мере того, как вы становитесь сильнее и развиваете в себе чувство ритма, можете начать проводить больше повторений с меньшими интервалами для отдыха между отрезками, можно повысить частоту таких тренировок до двух в

# ПОДОЛЬСКИЕ «СУТКИ»

26 февраля 1994 г. уютный легкоатлетический манеж в Подольске Московской области собрал под своей крышей участников 5-го международного и 2-го зимнего чемпионата России в беге на 24 часа. 50 представителей России, Беларуси, Украины, Литвы, Казахстана вели бескомпромиссную борьбу на дорожке, разыгрывая призы Всероссийской федерации легкой атлетики, комитета по сверхмарафонскому бегу и подольского горспорткомитета. Приятной неожиданностью было то, что с самого начала тон задавали малоизвестные «суточники». Один из них - мастер спорта по ходьбе Василий Амелин из Пскова - лидировал 14 часов, показав при этом высокий результат в 12-часовом беге - 148 км. Затем лидерство захватил известный бегун на 100 км из Татарстана Насибула Хуснулин. Многие уже предсказывали ему победу, но на последнем часе борьбы вперед вышел победитель Кубка Европы 1992 г. и многих международных суточных пробегов 1993 г. представитель клуба «24 часа» Анатолий Кругликов из Смоленской области. Он и стал чемпионом России, показав очень высокий результат - 270 км 296 м. Вторым был Насибула Хуснулин - 269 км 560 м, третьим - Эдуард Хиров из Серпухова - 258 км 302 м. 5 человек превысили норматив МСМК (250 км) и 3 человека - мастерский норматив (240 км). Упорная борьба была и у представительниц «слабого» пола, в результате которой чемпионкой России с новым рекордом страны - 210 км 661 м стала известная в прошлом лыжница Надежда Тарасова из Протвино Московской области. Среди победителей прошедшего чемпионата и Кубка России (21-22 мая в Москве) будет сформирована сборная России, которая поедет на чемпионат Европы (10 июля, Венгрия).

## II зимний чемпионат России по суточному бегу Подольск (26.02)

**Мужчины.** В.Христенко (Укр) 230 км 187 м; В.Губарь (Ярс) 232.617; М.Еремисов (Саха, Якутия) 240.891; В.Коноплев (Укр) 242.846; В.Амелин (Пск) 245.713; А.Лапуть (Бел) 252.412; М.Воробьев (М.о.) 252.434; Э.Жиров (М.о.) 258.302; Н.Хуснулин (Н-Ч) 269.560; А.Кругликов (Смл) 270.296. **Женщины:** С.Савоськина (Влг) 119.035; З.Шаболина (М) 195.853; Р.Пальцева (Й-О) 205.739; Н.Тарасова (М.о.) 210.661.

неделю. Ваш ритм в интервальной тренировке должен быть на несколько секунд медленнее соревновательной скорости, с которой вы хотите пробегать круг на стадионе.

5. Осторожно приступайте к более скоростной работе. Если хотите эффективно финишировать, добавляйте в тренировку интервалы со скоростью более высокой, чем соревновательная. Это чревато травмами, поэтому будьте внимательны.

6. 15-20 минут уделяйте разминке и затем делайте упражнения на растяжение перед началом любой интервальной тренировки, закончив бег, уделите вновь 15-20 минут разминочным упражнениям и растяжению.

7. Держите под контролем тренировочную скорость. Новички часто перетруждаются. Запланируйте для себя разумные дозы нагрузки и повышайте ее только, как обретете чувство, что владеете бегом.

8. Добавляйте упражнения с отягощениями особенно для верхней части туловища, используйте небольшие веса и множественность повторений.

9. Изучите трассу бега. Отметьте для себя ориентиры, по которым вы можете судить, сколько пробежали, и когда вам пора финишировать.

10. Перед выходом на старт хорошенько разомнитесь, чтобы подготовить свои мышцы для напряженной работы.

11. Бегите спокойно, сохраняйте уравновешенность, придерживайте выделение адреналина в начале бега, и тогда перед финишем вам не придется «тащить на плечах медведя».

*(по материалам зарубежной печати)*

## «РАННЕРС УОРЛД» ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

В одном из последних номеров журнал «Раннерс Уорлд» опубликовал любопытные ответы на вопросы любителей бега.

Вопрос: Я пропустил несколько недель тренировок прошлой зимой, когда заболел гриппом. Хотя я очень не люблю уколы, я думаю о том, чтобы сделать в этом году прививку. Поможет ли мне вакцина?

Ответ: Каждый, кто напряженно тренируется поступит правильно, сделав в сезон гриппа инъекции вакцины. Особенно в северных районах.

Настоятельно рекомендуем эту процедуру тем, кто еще придерживается диеты. Когда вы тренируетесь на предельно и еще ограничиваете себя в питании, то вы просто приглашаете инфекцию посетить ваш организм. И в случае болезни она наверняка будет продолжаться дольше обычного. Многие тренеры относятся отрицательно к противогриппозным инъекциям, опасаясь плохой реакции на укол, но количество плохо переносящих процедуру не более 10%, и сама реакция не страшна - небольшая лихорадка и сонливость.

Вопрос: За 17 лет моих занятий бегом я никогда не бегала так плохо как в последние 6 месяцев, когда начала работать медсестрой. Сейчас я работаю 3 раза в неделю по 12 часов в смену, во время которых почти всегда нахожусь на ногах. Мои тренировки сильно страдают. Как мне улучшить мой бег не меняя профессии?

Ответ: Проведение всего дня на ногах приводит к тому, что мышцы ног работают практически всегда в изометрическом режиме, который очень утомителен. Кроме того, длительный прилив крови к лодыжкам и стопе усиливает усталость. Все это конечно не помогает бегу. Можно предпринять следующие шаги для восстановления усталости ног.

1. Придя домой, отдохнуть лежа не менее 1 часа, подложив что-нибудь под ноги, чтобы обеспечить отток крови. Приложите лед на 10-12 мин к болезненным местам.

2. Проводите хотя бы раз в неделю массаж, что улучшит кровообращение и уменьшит воспалительные процессы.

3. Делайте упражнения на растягивания по крайней мере 1 раз в день в течение 20-30 мин.

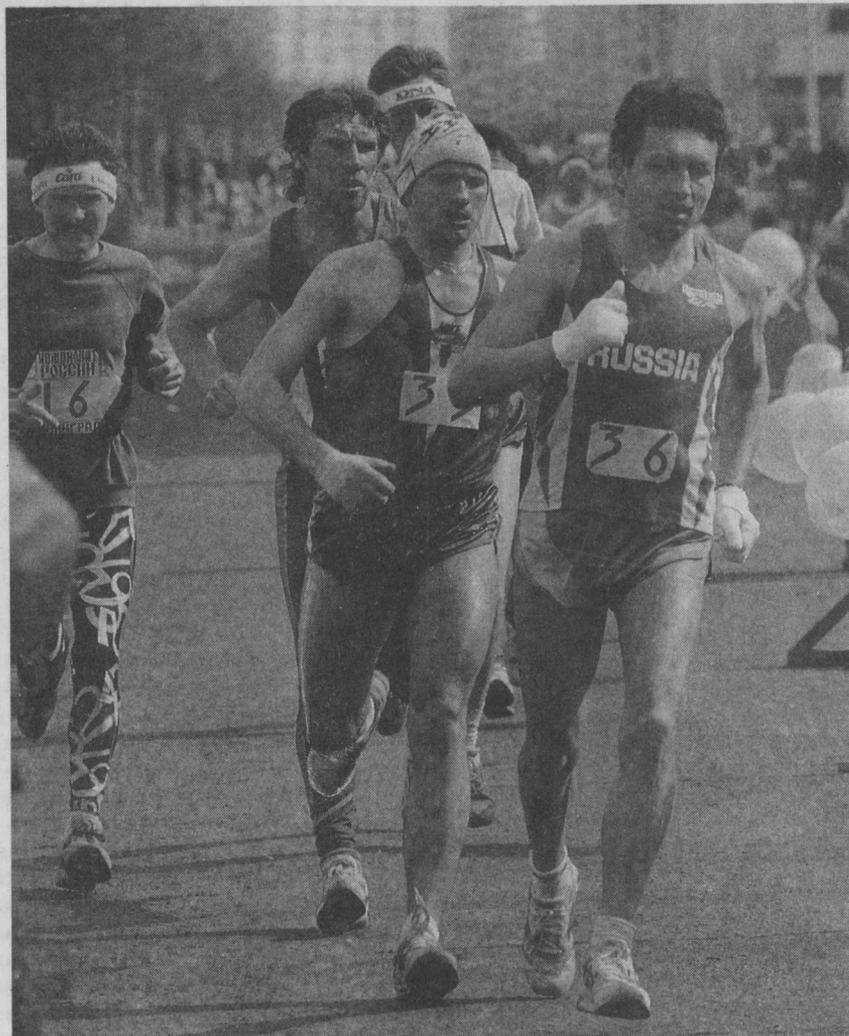
4. Один день полностью отдыхайте и от работы и от бега. Расслабляйтесь духовно и физически.

5. Тщательно планируйте ваши три тренировочных дня. Включите умеренно длительный бег, затем длинные отрезки по 1200 м в темпе 5000 м, темповый бег 25 мин со скоростью на 10-15 с на 1 км медленнее соревновательного на дистанции 10 км.

6. Если чувствуете чрезмерную усталость для бега, то смело замените его на плавание или велосипед.

7. Дополните вашу беговую тренировку силовой. Может сначала это приведет к дополнительной усталости, но став сильнее, вы сможете легче выдерживать рабочий день на ногах, что уменьшит у конечном счете утомление. В программу можно включить приседания, выпады, подъемы на стопе (для икроножных мышц), сгибание и разгибание в коленях на тренажере для мышц задней и передней поверхности бедра.

# ТАК ДЕРЖАТЬ, КОНСТАНТИН!



Свой сезон в беге на 100 км 3 апреля очередной победой открыл двукратный чемпион мира на этой дистанции Константин Санталов из Черноголовки Московской области. На проходящем открытом чемпионате Франции он выиграл у постоянного соперника Жана-Поля Прату из Бельгии. Его результат - 6:36 был показан при сильном встречном ветре.

Впервые перед российскими болельщиками Константин Санталов предстал 9 апреля в подмосковном Калининграде, где прошел четвертый открытый чемпионат России по бегу на 100 км. Проводился он под эгидой ВФЛА, ее комитета по сверхмарафону, центра «Космический марафон» и клуба любителей бега «Муравей».

Зрителей в Калининграде собралось очень много, благо трасса была размечена в центре города на проспекте С.П.Королева - 40 кругов по 2,5 км.

На старт бега вышло 96 человек, из них 9 женщин. Кстати сказать, предста-

вительницы «слабого» пола закончили труднейшую дистанцию без потерь, а вот мужчины оставили на трассе 29 своих товарищей, не выдержавших испытания километрами. Присутствие зрителей, присутствие приехавшего специально из Лондона по приглашению ВФЛА президента международного ассоциации сверхмарафона Магкольма Кемпбелла вынудили Константина Санталова бежать максимально быстро, хотя первоначально он собирался бежать с тренировочной скоростью, а то и сойти с половины дистанции. Да к тому же саратовец Алексей Кононов задал столь быстрый темп, что уже по первой половине дистанции стало ясно - быть высокому результату. Кононов убежал уже с первых километров и лидировал практически две трети дистанции - до 70-го километра. Разрыв между ним и группой преследования, где бежали Санталов, Михайловский, Масарыгин, Коваль, Волгин, достигал порой 3-4 минут. На отметке 50 км лидер пока-

зал 2:59.05, у вышедшего к этому времени на вторую позицию Константина Санталова было 3:03.26. После этого усилил темп чемпион мира. Он принял решение побороться за мировой рекорд - уж очень к этому звали судьи - информаторы и болельщики.

Последние круги Санталов бежал под непрерывные аплодисменты зрителей, опережая график официального мирового рекорда, который принадлежал бельгийцу Жану-Полю Прату - 6:16.41. Когда Константин пересек линию финиша, секундомер показал 6:16.21! Родился новый мировой рекорд.

Поприветствовав победителя - чемпиона России и нового рекордсмена мира зрители не успокоились и переключились на женщин. И здесь бег предвещал рождение рекорда - на этот раз российской. На него шла одна из самых молодых участниц Ира Петрова из Саратова, кстати воспитанница все того же Алексея Кононова. Она пыталась побить рекорд не выступавшей в этой гонке своей землячки В.Шатяевой - 7:27.22. И ей это удалось! Секундомеры зафиксировали великопное время - 7:22.55. Новый рекорд России состоялся. Неплохие результаты и у занявших два следующих места Елены Маськиной и Ларисы Головачевой, «разменявших» 8 часов.

У мужчин рубеж 7 часов превзошли аж 12 человек - случай редкий в мировой практике. Второе место (удивительное дело!) сумел завоевать Алексей Волгин из Владимира, мастер спорта международного класса по спортивной ходьбе, бежавший дистанцию впервые в жизни!

И еще об одном результате стоит сказать. 58-м закончил дистанцию четырехнадцатилетний Володя Волков, сын Владимира Волкова, возглавляющего комитет по сверхмарафону, известного сверхмарафонца и организатора бегового движения. Юный Волков показал 10:52.14 - просто великолепный результат, претендующий на включение в Книгу рекордов Гиннеса. Может быть ему принимать эстафету у Константина Санталова?

*Алексей ШЕДЧЕНКО*

## 4-Й ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО БЕГУ НА 100 КМ

### Калининград (М.о.) (9.04)

**Мужчины. 100 км:** К.Санталов (М) 6:16.21; А.Волгин (Влд, П) 6:18.49; А.Кононов (Срт) 6:22.20; И.Рябов (М.) 6:23.50; С.Коваль (Бел) 6:26.59; Л.Крупский (Ект) 6:31.39; А.Кругликов (Смл) 6:43.55; С.Балук (Нс, П) 6:48.28; Г.Курзин 6:50.45; А.Епифанов (Н-Н) 6:56.39; Г.Стуров (Лпц.) 6:57.12; Э.Хиров (М.о.) 6:59.38.

**Женщины. 100 км:** И.Петрова (Срт, П) 7:22.55; Е.Маськина (Н-Ч, П) 7:38.57; Л.Головачева (Срт) 7:47.05; З.Казаринова (Н-Н) 8:23.53; Н.Тарасова (М.о.) 8:45.03; З.Шабалина (М.о.) 8:47.01.

## СОРЕВНОВАНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ

### ЧЕМПИОНАТ США

**Атланта (4-5.03) Мужчины. 60 м:** Д.Митчелл 6,57; Сэддлер 6,60; Р.Эсси (Кан) 6,61; **200 м:** К.Нелломс 20,57; К.Браунскилл 20,75; К.Рудольф 20,92; Д.Реджис (Вбр) 20,97; **400 м:** Д.Холл 46,12; Д.Адкинс 46,37; Д.Роузэр 46,40; **800 м:** Д.Киптоо (Кен) 1.47,05; С.Никс 1.48,37; Р.Кена 1.48,40; 1 **миля:** У.Тануи (Кен) 4.00,85; М.О'Салливан (Ирл) 4.00,96; Данбар 4.02,76. **3000 м:** М.Киптануи (Кен) 7.42,81; М.Джусто 7.53,34; Д.Спайви 7.54,94; **60 м с/б:** Т.Дис 7,54; Г.Фостер 7,56; М.Крир 7,57; Т.Джарретт (Вбр) 7,61; **Ходьба 5 км:** Д.Мэттьюс 20.01,50; **Высота:** Х.Конвей 2,25; Т.Бартон 2,25; С.Смит 2,20. **Шест:** К.Тарпленнинг 5,70; Б.Барнс 5,60; С.Хаффман 5,60; П.Мэнсон 5,60; **Длина:** К.Стрит-Томпсон 8,19; Т.Уолтон 8,01; Т.Бартон 7,91; **Тройной:** Т.Скотт 16,68; Л.Картер 16,48. **Ядро:** К.Тот 21,25; С.Хантер 20,58. **Женщины. 60 м:** Г.Торренс 7,10; Э.Джонс 7,23; Ч.Опара (Ниг) 7,27; К.Гуйдри 7,29; Д.Янг 7,29; **200 м:** Г.Торренс 22,74; К.Гуйдри 22,92; Д.Янг 22,95; М.Коллинс 22,98; **400 м:** М.Малоне 51,72; Д.Майлс 51,99; Н.Кайзер 52,15; **800 м:** М.Мутола (Мэмб) 2.00,52; Ж.Кларк 2.01,80; Д.Брукер 2.04,32; **1500 м:** А.Булмерка (Алж) 4.31,91; Д.Прокаччо 4.35,48; К.Сибэри 4.37,01; **3000 м:** К.Фрэйней 9.14,64. **60 м с/б:** М.Фримен (Ям) 7,98; Л.Мартин 8,08; Л.Толберт 8,10; Д.Боулс 8,10; **Ходьба 3 км:** Д.Лоуренс 13.13,20; **Высота:** Э.Брэдберн 1,98; Т.Уоллер 1,95; **Длина:** Д.Джойнер-Керси 7,13; С.Родс 6,41. **Тройной:** Ш.Хадсон 13,80; С.Родс 13,77; Д.Оррандж 13,45. **Ядро:** Р.Пагел 18,50; К.Прайс 17,01.

### ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ

**Киев (12-13.02) Мужчины. 60 м (12):** А.Шлычков 6,57; О.Крамаренко 6,60; В.Дологодин 6,64. (в заб. 6,60); **200 м (13):** И.Стрельцов 21,62; Л.Яжинский 21,92; В.Огий 22,32. (в заб. 22,01); **400 м (13):** А.Голик 49,08; В.Лозинский 49,60; В.Дорош 50,47. **800 м (13):** А.Краминский 1.58,89; (в заб. 1.54,45); И.Гриник 1.58,89; (в заб. 1.55,09); Ю.Татарчук 1.59,00. (в заб. 1.54,38); **1500 м (13):** А.Фелоненко 3.53,99; А.Митин 3.54,35; Д.Лисицын 3.54,52. **3000 м (13):** И.Осымак 8.12,91; А.Зерук 8.14,84; Л.Ляшенко 8.19,11. **60 м с/б (12):** В.Белоконь 7,53; А.Каратеев

7,66; (в п/ф 7,62); Д.Колесниченко 7,73. **3000 м с/п (12):** Н.Матюшенко 8.37,90; А.Пацерин 8.37,92; В.Мельцаев 8.47,29. **Ходьба 5 км (13):** А.Козлов 19.11,37; В.Дручик 19.14,23; Н.Ямщиков 19.33,96. **Высота (12):** Ю.Сергиенко 2,25; Р.Стипанов 2,20; В.Костенко 2,15. **Шест (13):** С.Фоменко 5,60; В.Калиниченко 5,30; С.Есипчук 5,30. **Длина (12):** В.Кириленко 7,88; Е.Семенов 7,78; В.Очкань 7,59. **Тройной (13):** В.Иноземцев 16,66; Н.Мусяенко 16,39; В.Попко 16,31. **Ядро (13):** А.Багач 20,97; Р.Виристук 19,73; А.Немчанинов 18,98. **Женщины. 60 м (12):** А.Кравченко 7,18; А.Шевчук 7,22; (в п/ф 7,20); О.Левенец 7,30. **200 м (13):** А.Кравченко 24,33; А.Слюсарь 24,66; А.Балахонина 25,10. (в заб. 24,77); **400 м (13):** Е.Насонкина 55,36; Т.Марина 56,18. **800 м (13):** Е.Сторчова 2.05,06; Е.Завадская 2.05,59; Г.Мисирук 2.07,24. **1500 м (13):** Т.Беловол 4.20,17; С.Мирошник 4.20,22; Е.Городничева 4.25,34. **3000 м (13):** З.Казновская 9.19,90; В.Рагулина 9.27,31; Н.Воробьева 9.31,94. **60 м с/б (12):** Н.Бодрова 8,02; Н.Бодрова 8,02; Е.Овчарова 8,23. (в п/ф 8,21); **2000 м с/п (12):** В.Рагулина 6.22,57; Л.Пушкина 6.29,02; О.Стефанишин 6.39,51. **Ходьба 3 км (13):** О.Леоненко 12.15,48; Т.Рагозина 12.20,90; С.Калитка 13.13,50. **Высота (12):** Л.Григоренко 1,83; В.Степина 1,83; Т.Николаева 1,80. **Длина (13):** В.Вершинина 6,46; Л.Бережная 6,41; И.Хропач 6,12. **Тройной (12):** В.Вершинина 13,50; Е.Говорова 13,48; Ю.Баранова 12,98. **Ядро (13):** И.Жук 18,58; В.Павлыш 18,07; Н.Луквинь 17,68.

## БЕГ ПО ШОССЕ

### ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ В БЕГЕ ПО ШОССЕ

Адлер (6.03)

Главный судья - И.Тихонов (Сочи), ВК

**Мужчины. 20 км:** Д.Капитонов (СПб, ВС) 59.54; А.Кузнецов (Хб, ВС) 1:00.08; С.Солоницын (Чл, П) 1:00.12; Э.Тухбатуллин (Уфа, П) 1:00.13; А.Капитонов (СПб, П) 1:00.19; А.Нятунов (Н-Ч, П) 1:00.38; И.Изюмов (М.о., П) 1:00.39; Р.Ямаев (Уфа, П) 1:00.40; В.Чесак (Укр) 1:00.53; Е.Агапов (СПб, П) 1:00.58; П.Кокин (Уфа, П) 1:01.00; В.Дождиков (Крв, П) 1:01.01; С.Горинцев (Ств, П) 1:01.03; А.Швецов (Кир, П) 1:01.04; А.Першин (Смр, П) 1:01.07; В.Бондарев (Й-О, П) 1:01.36; С.Седов (Нс, ВС) 1:01.39;

**10 км:** С.Федотов (У-У, П) 28.46; В.Афанасьев (Чбк, П) 28.50; М.Дасьяко (СПб, ВС) 28.53; Г.Панин (Н-Ч, П) 28.59; С.Сайфушев (Ир, ВС) 29.27; Ю.Михайлов (Влд, П) 29.28; А.Газизов (Уфа, ВС) 29.29; В.Родовиков (Ир, П) 29.32; А.Волховитин (Брил.) 29.34; Д.Гришин (Влд, П) 29.37; **Юниоры.** Ю.Тихонов (Пнз, ЮР) 29.55; В.Кузьмин (Влг, Д) 29.57; Р.Деулин (Влд, П) 30.14; А.Потапов (Влг, Д) 30.24; А.Руденко (Курск, Р) 30.37; Н.Мазнев (Чбк, П) 30.49; Д.Семенов (Крс, ТР) 31.03; В.Черепанов (Юрга, ЮР) 31.38.

**Женщины. 20 км:** Т.Титова (Чбк, Д) 1:08.51; И.Ягодина (Укр) 1:09.05; Ф.Султанова (Н-Ч, П) 1:09.37; М.Иванова (Уфа, ВС) 1:10.34; Г.Тазетдинова (Уфа, ТР) 1:10.49; Л.Никифорова (Тлт, Р) 1:11.02; Л.Афонюшкина (Срт, П) 1:11.06; Е.Петрова (Тлт, П) 1:11.07; Л.Белавина (Прм, П) 1:11.19; Т.Иванова (СПб, П) 1:12.14; О.Кузьмичева (Нс, П) 1:12.56; Л.Перепелкина (М.о., П) 1:13.10; Е.Маськина (Н-Ч, П) 1:13.13; О.Журавлева (М.о.) 1:13.59; 20. Р.Смехнова (Бел) 1:16.20. **5 км:** Н.Соломинская (У-У, ТР) 15.53; К.Кашапова (СПб, ТР) 15.57; М.Беляева (Н-Н, Д) 16.02; Н.Ильина (Чбк, П) 16.20; Е.Баранова (Прм, ВС) 16.28; Р.Криулина (Уфа, Д) 16.30; С.Шемеева (Чбк, ТР) 16.33; И.Лебединская (Тгн, П) 16.34; Н.Лазарева (Ект, П) 16.34; Н.Едовина (Арх, ВС) 16.37; Л.Федорова (Уфа, ТР) 16.38; Л.Петрова (Срт, П) 16.38; Л.Шкуратова (Крс, ВС) 16.39; **Юниорки.** И.Богатырева (Срт, УО) 16.51; Н.Поликарпова (Й-О, ЮР) 17.05; О.Токарева (Нс, П) 17.22; С.Бердышева (Втк, П) 17.26; Н.Золотарева (Курск, ТР) 17.26; Н.Ильиних (Чбк, П) 17.28; А.Куликова (Прохла) 17.39; С.Демиденко (Н-Н, П) 17.44; Н.Ленко (Кирв, П) 17.44; Е.Белкина (Влг, П) 17.45.

### XXV ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОБЕГ ПАМЯТИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА Ю.А.ГАГАРИНА

Щелково (27.03)

**Мужчины. 10 км:** С.Кораванов (М, П) 29.51; С.Ночевный (М, П) 30.10; С.Хомутов (М, Д) 30.34; М.Денисов (М, П) 30.43. **20 км:** А.Коробов (М, П) 1:01.02; А.Манин (Ивн, Р) 1:01.06; И.Левтеев (М.о., Д) 1:01.17; В.Мещеряков (См, ВС) 1:01.23; А.Арчаков (Клг.) 1:01.36; Д.Табачников (М, ТР) 1:01.43. **Женщины. 10 км:** Л.Перепелкина (М.о., П) 36.15; И.Пупаза (М, П) 38.32; И.Белевская (Орел, ВС) 47.43. **20 км:** С.Нечаева (М, П) 1:13.37; Е.Сипатова (М, П) 1:16.30; И.Баранушкина (М, ВС) 1:18.57; И.Новикова (Г-Х.) 1:19.54.

# А НЕ ИЗ-ЗА ПРЕПЯТСТВИЙ ЛИ?

Мне много раз самому удавалось участвовать в кроссах: в «Ворошиловских», «Комсомольских», «Профсоюзных». И на всю жизнь запомнились лесные поляны, канавы, песчаные дорожки. В общем «пересеченка». И еще многолюдье, праздник!

Правда, постепенно ряды кроссменов редели, а кроссы вырождались: уходило от природы. Наконец, остался только кросс на призы газеты «Правда», да и тот, как правило, проводился на ипподромах или в парках Ташкента, Алма-Аты, Вильнюса, Москвы. Исчезли из кроссов и препятствия. Бегать стали как на стадионе, только дистанции были другими...

Ну а как с этим обстоит дело «за бугром»?

Мне повезло - взяли в туристический автобус с группой тренеров Курской области, отправляющийся в Будапешт на чемпионат мира по кроссу 1994 г. Чемпионат мира проводился... Правильно! Вы угадали - на ипподроме! Но на этом все сравнения с нашими кроссами окончены. Дальше - одни отличия.

Во-первых, дистанции. У нас это обычно 4, 5, 8 или 12 км. Устроители же в Будапеште за основу взяли один основной (длиной 1920 м) и один вспомогательный (460 м) круги, исходя просто из условий ипподрома. Поэтому женщины, например, бежали дистанцию 6220 м (1920x3+460 м), юниоры - 8140 м (1920x4+460) и т.д.

Во-вторых, на дистанции было достаточное количество различных препятствий, чем, собственно, и отличается кросс от бега на стадионе и от чего мы давным давно отвыкли.

В-третьих, устроители не стали вырубать разграничительный кустарник, характерный для любого ипподрома, а перекинули через него два деревянных настила высотой около 150 см и длиной более 10 м каждый. Дальше дистанция проходила по стометровой песчаной полосе и выходила на трехметровый земляной холм, спустившись с которого и пробежав по настилу через кустарник, бегуны преодолевали препятствие - поваленное дерево диаметром более 100 см. Затем одно за другим стояли пятидесятисантиметровой высоты соломенные «грядки», накрытые резиновыми дорожками шириной более 100 см. Замыкал круг песчаный участок.

В-четвертых, старт был разгорожен на полсотни ячеек-коридоров (для каждой команды - свой).

Финишировали бегуны в шести длинных коридорах, сдавая судьям прикрепленный к нагрудному номеру специально зашифрованный жетон.

Автоматизированная система позволяла через 5-10 с на экранах журналистских телевизоров высвечивать фамилии первой «десятки» в порядке прихода с указанием точного времени. А через 3-5 минут по окончании забега журналисты получали уже итоговые протоколы.

Результаты приводятся ниже. Но надо сказать главное: чемпионат мира - это вотчина африканских бегунов!

**Владимир ЛАХОВ**

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Сложная трасса не помешала кенийцам по-прежнему доминировать на чемпионате. Любопытно, что кенийцы, видимо решив, что это лучше подходит для этой трассы, почти все вышли на старт босиком. Может быть, чтобы окончательно добить соперников? Российские спортсмены на этом кроссе сделали небольшой шаг вперед: мужчины с 11-го места прошлого года передвинулись - на 9-е, а женщины - с 5-го - на 4-е. Юниорки остались на том же 6-м месте, а вот юниоры с 5-го опустились на 10-е.

Соревнования по кроссу часто называют «другим» видом легкой атлетики. Действительно, по сравнению с бегом по дорожке стадиона спортсмены должны обладать рядом специфических качеств.

Возрастают требования к физической и психологической подготовке. Если на дорожке необходимо умение «катить» с минимумом усилий, то в кроссе, как правило, ровных мест очень мало, и постоянные сбои нивелируют значение техники бега. Зато без умения бегать в гору и особенно под гору трудно рассчитывать на успех. А из-за постоянной смены грунта не обойтись без умения быстро переобуваться. Ну а необходимость дополнительной силовой подготовки очевидна.

Чемпионат мира по кроссу также имеет свою специфику:

- конкуренция значительно выше из-за участия специалистов бега на 5000, 10 000 м, 3000 м с/п, марафонцев и (в меньшей степени) средневиков в одном забеге;

- большие временные разрывы между 1-м и 13-м участником - 1 минута, как было в этом кроссе, не отражают реальной силы участников, а являются следствием борьбы, огромного количества участников и сложности трассы.

Многолетний анализ показывает, что уровень подготовленности спортсменов, если измерять его в результатах в беге по дорожке, - очень высок. Из первых 50 бегунов найдется не более 5 (это уже чистые кроссмены), которые не обладают результатами международного уровня.

Престиж чемпионата из года в год повышается. Кроссовые соревнования как мощное средство подготовки в осенне-зимний период сейчас уже не вызывает ни у кого возражений.

Без сомнения одной из причин упадка нашего стайерского бега является отказ руководителей Госкомспорта СССР в течение 6 лет с 1983 г. посылать мужскую команду на чемпионат мира по кроссу - «в наказание» за плохие выступления.

## ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

**Будапешт (26.03)**

**Мужчины. (12,060 м):** У.Сигей (Кен) 34.29; С.Чемойиво (Кен) 34.30; Х.Габреселаси (Эф) 34.32; П.Тергат (Кен) 34.36; К.Саха (Мар) 34.56; Д.Сонго (Кен) 35.02; А.Абебе (Эф) 35.11; А.Мегагебу (Эф) 35.14; Ш.Корориа (Кен) 35.15; М.Ттавуликкура (Руан) 35.19; С.Иссу (Мар) 35.23; Д.Кируи (Кен) 35.26; П.Гузрра (Порт) 35.27; Э.Хаттоби (Мар) 35.34; К.Булаби (Мар) 35.39; М.Иссангар (Порт) 35.40; ...52. С.ФЕДОТОВ 36.22; 56. Ю.ЧИЖОВ 36.27; 60. О.СТРИЖАКОВ 36.28; 81. А.Микитенко (Каз) 36.50; 83. М.ДАСЬКО 36.52; 97. В.АФАНАСЬЕВ 36.56; 100. Г.ПАНИН 36.59; 117. Ф.ХАЙРУЛЛИН 37.11; 120. А.КУЗНЕЦОВ 37.14; 125. В.Чесак (Укр) 37.16; 127. В.Роговой (Укр) 37.19; 134. В.Тямыч (Бел) 37.27; 154. Д.КАПИТОНОВ 37.37; 157. А.Жулин (Каз) 37.41; 172. В.Гусев (Каз) 37.51; 175. А.Гладышев (Укр) 37.52; 178. В.Киселев (Кирг) 37.57; 188. О.Савельев (Бел) 38.11; 189. Г.Николаева (Бел) 38.12; 193. И.Дану (Укр) 38.15; 199. М.Березин (Бел) 38.18; 202. А.Тарасок (Бел) 38.23; 220. Ю.Пушко (Бел) 38.43; 221. В.Мельцаев (Укр) 38.44; 223. С.Поликарпов (Каз) 38.46; 225. А.Бычаев (Каз) 38.52; 228. А.Кузин (Укр) 38.59; 237. А.Никитин (Кирг) 39.17; 238. Н.Ахылбеков (Кирг) 39.18

**Юниоры. (8,140):** Ф.Мосима (КФен) 24.15; Д.Комен (Кен) 24.17; А.Циге (Эф) 24.46; Ф.Кемени (Кен) 24.49; Л.Алемайеху (Эф) 25.00; П.Ольмедо (Мекс) 25.04; Т.Рета (Эф) 25.04; Р.Эстевес (Исп) 25.11; ...21. Р.ДЕУЛИН 25.45; 33. С.Лебедь (Укр) 26.02; 51. А.РУДЕНКО 26.16; 57. В.КУЗЬМИН 26.23; 66. А.ПОТАПОВ 26.28; 92. Л.Гапенко (Бел) 26.50.

**Женщины. (6,220):** Х.Чеггено (Кен) 20.45; К.Мак-Кирнан (Ирл) 20.52; М.Феррейра (Порт) 20.52; М.Денбоба (Эф) 20.57; М.Диаш (Порт) 20.59; Э.Мейер (ЮАР) 21.00; З.Питерс (ЮАР) 21.01; Ф.Фате (Фр) 21.05; О.ЧУРБАНОВА 21.05; Ф.Рибейру (Порт) 21.05; М.Кесер (Рум) 21.06; Д.Наур (Швейц) 21.10; С.Соммаджо (Ит) 21.12; Г.Урге (Эф) 21.13; К.Шталдер (Швейц) 21.17; Х.Вакуро (Исп) 21.18; С.Ямагучи (Яп) 21.20; Д.Коч (Кен) 21.22; Г.Аша (Эф) 21.24; Э.Эстевес (Исп) 21.26; ...22. Н.БЕЛИКОВА 21.28; Н.ГАЛЛЯМОВА 21.30; 30. Е.КОПЫТОВА 21.35; 42. Т.Коба (Укр) 21.42; 53. Т.Беловол (Укр) 21.47; 58. С.Миросин (Укр) 21.54; 61. Т.Позднякова (Укр) 21.56; О.БОНДАРЕНКО 21.56; 72. Н.Сороковская (Каз) 22.01; 75. Ю.Ковалева (Укр) 22.05; 86. Г.Кукуч (Каз) 22.16; 93. Г.Барук (Бел) 22.22; 100. Т.ПЕНТУКОВА 22.27; 107. Е.Мостовая (Каз) 22.33; 115. Е.Мазова (Бел) 22.43; 118. Е.Маколова (Бел) 22.48; 127. Е.Цухло (Бел) 23.09; 134. Н.Дмитриева (Каз) 23.41;

**Юниорки. (4,300):** С.Барросо (Кен) 14.04; Э.Йептануи (Кен) 14.05; Р.Черуйот (Кен) 14.15; Г.Собо (Рум) 14.25; Р.Бивотт (Кен) 14.27; Н.Муго (Кен) 14.29; П.Челчумба (Кен) 14.36; А.Миясаки (Яп) 14.37; 32. С.БЕРДЫШЕВА 15.32; 36. О.ЖЕЛЕЗНЯК 15.35; 38. И.БОГАТЫРЕВА 15.39; 49. И.Скиба (Укр) 15.46; 52. Н.ИЛЬИНА 15.49; 57. Е.Толстыгина (Бел) 15.55; 61. И.Неделенко (Укр) 15.57; 64. Н.Кватчук (Бел) 15.59; 67. Н.ЗОЛОТАРЕВА 16.00; 80. Т.Протасенко (Бел) 16.06; 81. О.Ишук (Укр) 16.07; 97. О.Авсеев (Каз) 16.17; 124. Н.ПОЛИКАРПОВА 16.24.

**Командный зачет (сумма мест у мужчин шести первых бегунов, в остальных группах - четырех):**

**Мужчины.** Кения 34; Марокко 83; Эфиопия 133; Испания 174; Португалия 210; Италия 312; Франция 319; Великобритания 439; Россия 448; ЮАР 535; Бразилия 540; США 658; ... 23. Казхстан 1100; Беларусь 1132; Украина 1134. **Женщины.** Португалия 55; Эфиопия 65; Кения 75; Россия 84; Испания 111; ЮАР 124; Италия 127; Япония 134; Франция 138; США 165; ... 12. Украина 214; ... 22. Казхстан 399; Беларусь 453.

**Юниоры.** Кения 18; Эфиопия 27; Марокко 78; ЮАР 96; Япония 118; Мексика 152; Испания 159; Италия 175; Йемен 194; Россия 195; ... 23. Украина 431; ... 27. Беларусь 528. **Юниорки.** Кения 11; Эфиопия 46; Япония 60; Румыния 83; Великобритания 119; Россия 158; Испания 200; ЮАР 212; Австралия 217; Германия 223; 15. Украина 291; Беларусь 319.

# КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА: американский вариант

Джо Виджил - тренер Адамс Стэйт Колледжа в Аламосе (штат Колорадо). Уже на протяжении 26 лет он успешно готовит бегунов на выносливость. 86 его учеников достигли национального уровня, 14 раз он был главным тренером по выносливости команды США на крупнейших соревнованиях, семь из которых были чемпионатами мира по кроссу. В течение 7 лет он возглавлял Школу тренеров в американской федерации легкой атлетики. Джо Виджил выступал с лекциями на всех континентах мира и беседовал со всеми сильнейшими бегунами, многие из которых тренировались в Аламосе.

Разрабатывая программу подготовки к кроссу, которая впоследствии прекрасно зарекомендовала себя, Виджил обнаружил много похожего в тренировочных планах сильнейших бегунов. Очевидным оказался тот факт, что все они не старались сохранить спортивную форму в течение всего года. Они сходились на том, что один пик лучше, чем два или три. У всех была четкая периодизация: базовая тренировка 10-12 недель, предсоревновательный и соревновательный период, главные соревнования и переходный период.

Очень важным является мягкое начало тренировок после периода отдыха, следующего за летним соревновательным сезоном. Слишком быстрый набор объема ведет к травмам и перерывам в тренировке. Виджил рекомендует занятия начинать с 50% недельного объема от максимального планируемого и увеличивать объем каждую неделю, доводя его до максимума через месяц. Необходимо контролировать восстановление и величину усилий, следить, чтобы работа была действительно аэробной (частота сердечных сокращений 150 уд/мин), пока не будет достигнут максимум объема. Три раза в неделю проводятся легкие силовые тренировки, идет работа над гибкостью. После первого месяца увеличение скорости происходит в течение одного дня каждую неделю, после второго месяца - в течение двух дней.

Основную программу подготовки лучше начать в воскресенье за 13 недель до

главных соревнований. Тренировки распределяются по дням недели следующим образом: вс. - длинный бег, пн. - восстановительный бег 1 час, вт. - тренировка по холмам, ср. - восстановительный бег 1 час, чт. - скоростная тренировка на отрезках 1500-3000 м, пт. - восстановительный бег 1 час с 6-10 ускорениями, сб. - соревнования или бег с увеличением темпа.

Основные тренировочные дни - воскресенье, вторник, четверг, суббота.

Большинство спортсменов, ведущих подготовку к бегу на 10-12 км, не проводят длительный бег достаточной продолжительности и необходимой интенсивности. Для бегунов, прошедших базовую подготовку, проведение длинного бега, превышающего в три раза соревновательную дистанцию (минимум 30 км), должно стать существенным элементом подготовки.

Например, бегун с личным рекордом 30 мин на дистанции 10 км должен пробегать 3 раза по 10 км с 70% усилием по 43 мин, что составляет на всей 30-километровой дистанции 2:09. С такой скоростью нужно бегать в течение двух недель. Затем бегун должен увеличивать усилия до 75% (2:00), 80% (1:54), 85% (1:45), отводя каждой стадии не менее двух недель. Этот план отучает спортсмена от слишком медленного длительного бега. Бег со скоростью 4.30 на 1 км ни к чему, кроме слабых результатов привести не может. Будет значительно лучше, если для подготовки к кроссам длитель-

ный бег проводить по настоящей кроссовой трассе (подъемы и спуски, чередование различного покрытия: песок, пашня, трава и т.д.), но в этом случае длину дистанции необходимо снизить до двукратного превышения целевой дистанции. Такие тренировки помимо физиологического воздействия дают еще и уверенность, что на соревнованиях атлет закончит дистанцию.

Подъемы и спуски являются естественной и необходимой частью кроссовой дистанции. По сравнению с бегом по ровной поверхности они требуют не только повышенного расхода энергии, но и дают особую дополнительную нагрузку на мышцы ног, особенно икроножную и камбаловидную. Поскольку Аламос расположен на высоте 2400 м, на холмистой местности, ученики Джо Виджила в полной мере используют эти природные условия на полную мощность. В начале подготовки они применяют бег на 16-20 км, поднимаясь на высоту до 3400 м. Временные границы не устанавливаются, поскольку главное провести бег до конца. Постепенно улучшаются силовые возможности мышц, без излишней нагрузки на нервную систему, поскольку сама местность диктует характер усилия. Бег в обратную сторону под гору не применяется, чтобы избежать травм колена. Женщины бегают на 10 км. В середине сезона такие пробежки заменяются на кроссовый бег по холмистой местности на высоте 2400-2700 м, где необходимо научиться менять усилия после преодоления склона в начале спуска. В заключительной стадии в течение 3-4 недель используются повторные забегания на холм длиной от 800 до 1000 м, 8-10 раз у мужчин и 6-8 у женщин. Секундомер никогда не применяется, поскольку степень усилия видна невооруженным глазом.

Скоростная тренировка - это один из самых важных факторов успеха. Исследования показали, что американские кроссмены и стайеры, выступающие в беге на 10 км, недостаточно тренируют скоростные режимы бега на 5000 и 3000 м. Скоростная тренировка для женщин специализирующихся в беге на 5000 м проходит в течение бега на дистанциях 3000 м и 1500 м. Причем объем скоростного бега на отрезках должен быть не меньше соревновательной дистанции. Например, мужчины пробегают 6-7 раз по 1500 или 1600 м в темпе личного рекорда бега на 3000 м, отдых 3 мин; 3 раза по 3000 м в темпе лучшего результата бега 5000 м, отдых 3 мин. Женщины - 3-4x1500 м (темп бега на 3000 м) через 3 мин трусцы; 6-10x800 м (темп бега на 1500 м) через 400 м отдыха. Нужно учи-

Целевой результат на 10 000 м	Результат в беге на 30 км и среднее время на 10 км			
	70%	75%	80%	85%
27.00	1:57 (39)	1:48 (36)	1:42 (34)	1:36 (32)
28.00	2:00 (40)	1:51 (37)	1:45 (35)	1:39 (33)
29.00	2:03 (41)	1:57 (39)	1:48 (36)	1:42 (34)
30.00	2:09 (43)	2:00 (40)	1:54 (38)	1:45 (35)

# БЕРЛИНСКОЕ ЭЛЬДОРАДО

**Попасть в сборную и выступить в серии «Гран-при» - эти две цели ставят перед собой все ведущие легкоатлеты**

«Атлеты просят все больше денег, а спонсоры дают все меньше», - жаловались, завершая прошлогодний сезон организаторы международных коммерческих соревнований легкоатлетов. Однако, невзирая на свой хлопотный труд, они снова начали переговоры по подготовке своих стартов, торговались с менеджерами, чтобы за сходную цену обеспечить приезд хоть каких-нибудь знаменитостей.

Но среди многочисленных летних стартов по приглашению есть и такие, организаторам которых приходится вести долгих переговоров с будущими участниками. Это самые богатые состязания из серии «Гран-при». Одно из таких мест, куда ежегодно съезжается элита мировой легкой атлетики - олимпийский берлинский стадион. Здесь ежегодно проводятся старты «ИСТАФ», престижнейшего коммерческого турнира. Его директор, авторитетнейший знаток легкоатлетического спорта Руди Тиль рассказал специально для читателей «Легкой атлетики»:

- Моя работа со спортсменами очень похожа на организацию концертов известных артистов. Она требует солидных расходов. Я плачу деньги за приезд атлетов, призовые за их выступление и уровень результатов, показанных на моих соревнованиях, оплачиваю проживание и дорожные расходы. Допустим, мой бюджет составляет три миллиона марок, так вот два миллиона из этой суммы я трачу на спортсменов.

- Сейчас некоторые коммерческие соревнования сталкиваются с большими проблемами, им не хватает средств пригласить известных атлетов, найти спонсоров... Как складываются дела у вас?

- У меня есть соглашение с мощной германской фирмой УФА. Одна часть его касается показа состязаний по телевидению, другая - маркетинга и рекламы. Это все «делает» мне более двух миллионов марок, остальные деньги я получаю от зрителей. У меня большой стадион на 80 тысяч мест. В 1993 году я сделал ставку на то, что чемпионат мира в Штутгарте подогреет интерес немцев к легкой атлетике и считаю большим достижением собрать на своем стадионе около 60 тысяч зрителей.

- Вы можете пригласить к себе любую «звезду», какую захотите?

- Это возможно, особенно в сегодняшней ситуации, когда о легкой атлетике говорят все больше и больше. Разговоры о призовых суммах отходят сейчас на второе место, а на первое выдвигает-

ся чистый спорт. Мне помогают и телевидение, и простые любители легкой атлетики, проявляющие небывалый энтузиазм.

- Меняется ли отношение к легкой атлетике и к вашим соревнованиям со стороны берлинцев и средств массовой информации?

- Я долгие годы работал в Западном Берлине с населением в два миллиона человек, и моим рекордом были соревнования, которые я провел десять лет назад после первого чемпионата мира в Хельсинки, когда на стадион пришли 56 тысяч берлинцев, но сейчас Берлин «открылся», и я ожидаю большого интереса к легкой атлетике со стороны жителей бывшей ГДР, где спорт был очень популярен. Как вы знаете, легкая атлетика в ГДР отличалась очень высокими стандартами. Думаю, что мои соревнования будут посещаться все большим числом болельщиков.

- Что это значит - быть директором соревнований?

- Мне представляется, что это одна из самых своеобразных должностей в мире. Приходится с утра до вечера размышлять над тем, что вы делаете, как выполнить задуманное, как лучше организовать какие-то вещи. Но, конечно, у меня есть штат сотрудников, их около пятнадцати, но многие вопросы все же приходится решать непосредственно мне. Это очень интересно, хотя и чрезвычайно трудно.

- Есть ли у вас еще какая-то работа?

- До недавнего времени я работал архитектором, но с мая 1993 года ушел на пенсию и посвятил себя полностью спорту. У меня также есть спортивный клуб, одним из членов которого является Сергей Бубка. Я хочу, чтобы в спорт приходило больше детей, и будучи президентом легкоатлетической секции нашего клуба, стремлюсь содействовать этому.

- Что же для вас важнее - быть президентом клуба или директором соревнований?

- Соотношение забот меняется в зависимости от близости берлинских стартов. В последние три месяца я на 99 процентов директор соревнований. Когда они пройдут, на 60 процентов стану директором, а на 40 президентом клуба.

- Что бы вы могли посоветовать организаторам подобных соревнований в других странах?

- Важной частью моей системы являются постоянные поездки на большие соревнования, где я внимательно наблюдаю за атлетами, бываю на больших национальных чемпионатах, например, в США, и рисую для себя картину развития летнего сезона в глобальном масштабе. Шаг за шагом формирую свое представление о том, каким должны быть мои очередные соревнования, какие атлеты должны стать их главными героями. За мечу, что сезон 1993 года был довольно трудным и запутанным.

- Если бы вы не смогли достать достаточно денег, то наверное не сумели бы организовать свои состязания в соответствии с тем, что вы

хотите увидеть на берлинском стадионе.

- Но так и должно быть, каждый уровень состязаний требует своих финансовых вложений. Есть старты малобюджетные, но есть и очень дорогие. Атлеты знают об этом так же как и спонсоры, и телевидение. Мои состязания входят, я бы сказал, в «суперлигу легкой атлетики». Но я уверен, что на каждом уровне можно организовать хорошие соревнования с хорошими атлетами и результатами.

- Играют ли деньги решающую роль в проведении ваших соревнований?

- Для меня деньги не решают всего. Нужно иметь особое понимание каждого вида, который включен в программу моих стартов. Я должен знать, что можно предложить посмотреть людям, показать по телевидению, прессе. Простой автоматический отбор по спискам сильнейших и подсчет, какой атлет сколько стоит, не принесет должного результата. Я должен иметь видение ситуации в каждом номере программы.

- Как складываются ваши отношения со спонсорами?

- У меня есть гарантия сотрудничества с фирмой, которая занимается вопросами прав на телетрансляцию соревнований и маркетингом. Считаю, что сейчас мое положение, как директора соревнований, улучшилось. Я работаю директором уже 23 года и полагаю, что ситуация со спонсорством сейчас наиболее благоприятная. Мне легче стало вести дела с фирмами.

- Продолжится ли контракт вашего клуба с Сергеем Бубкой?

- С Сергеем у нас давние отношения, в Берлине он стартовал уже раз десять, больше только, возможно, в Донецке. Ему нужно иметь такое место, где бы он мог полноценно тренироваться, работать с тренерами. Наше двухлетнее соглашение истекает в конце декабря 1993 года. Мы сядем и обсудим, что будем делать дальше. Он хотел бы остаться в Берлине, я бы тоже этого хотел, остается обговорить финансовую основу нашего соглашения, которое, я надеюсь, будет продлено. (Сергей остался в 1994 г. в берлинском клубе несмотря на все богатство выбора - ред.)

- Вы сказали, что ваши состязания входят в «суперлигу легкой атлетики», что это значит?

- Я гарантирую зрителям высочайший уровень результатов и напряженнейшую борьбу с участием международных «звезд» со всего мира, таких как Карл Льюис, Майкл Джонсон и Нуреддин Морсели. В 1993 году мы пригласили состязаться около 250 атлетов из 50 стран в 22 видах, 15 из которых были в программе серии «Гран-при». Наши старты вошли в «Золотую четверку» этой серии вместе с соревнованиями в Брюсселе, Осло и Цюрихе. Помимо всего прочего за победу в 14 «золотых видах» атлеты получают 6 тысяч долларов, за второе место 4000, за третье 2000 и четвертое 1000. А те, кто выигрывает во всех четырех соревнованиях серии, награждаются золотыми слитками.

Николай ИВАНОВ

# ОТРАВА

Сначала кленбутерол вошел в рацион животных, теперь его применяют и спортсмены

Открытие «замечательных» свойств этого препарата произошло в Европе, когда владельцы скаковых лошадей обнаружили, что кленбутерол, использовавшийся при проблемах с дыханием, расслаблял мягкие мышцы легких и обеспечивал проходимость воздуха, производил сильный анаболический эффект.

После этого все позабыли о первоначальном назначении кленбутерола для лечения астмы. В больших количествах его начали закупать животноводческие фермы в США и Европе. И вскоре в продажу пошло мясо, выращенное на кленбутероле.

А в 1990 г. в Испании разразился скандал. 135 человек, испробовали кленбутерольное мясо и угодили в больницу, мучимые тошнотой, спазмами мышц, головными болями. В 1991 г. в США был дан приказ таможенным службам остановить нелегальный ввоз в страну кленбутерола, который под разными названиями производился в Италии, Германии и Испании. Сейчас в США все мясо проходит анализ на кленбутерол, в случае положительного результата анализа, оно запрещается к продаже в стране.

Однако сегодня потребителями этого препарата стали спортсмены, не задумывающиеся о том, как сильно отравляют свой организм. Главное, появилась еще одна возможность искусственным образом увеличить мышечную массу.

Используется кленбутерол и во время понижения нагрузок и при лечении травм, поскольку препятствует процессу атрофии мышц. По данным американских врачей, любители анаболических стероидов активно его применяют в периоды, когда «сходят» с курса, во время «отмывки» перед соревнованиями, где их ждет допингконтроль. Доктор Эдмунд Бурк из Колорадского университета утверждает, что атлеты предпочитают кленбутерол в комбинации с гормоном роста. При этом они заявляют, что такая комбинация делает их сильнее и повышает мотивацию к занятиям, часто

испытывают на себе тройной эффект веществ, каждое из которых очень небезопасно для здоровья.

Особые побочные эффекты наблюдаются, когда атлеты «заряжаются» кленбутеролом. Чаще всего наблюдается тремор, непроизвольные сокращения мышц, сильные и частые головные боли, нервозность, головокружение. Но самая большая опасность состоит в том, что кленбутерол большей частью распространяется нелегально, и спортсмены не знают толком, что покупают. Неизвестно как хранился препарат, когда он произведен, нельзя точно установить дозу принимаемого лекарства. Некоторые формы кленбутерола содержат ниацин, передозировка которого приводит к мощному отравлению организма. Тем временем допингконтроль уже начал ловить известных легкоатлетов, не брезгающих кленбутеролом. Среди самых громких таких случаев - дисквалификация германской бегуньи Катрин Краббе, дисквалифицированы английские и американские атлеты.

Только после 1990 г. МОК обратил внимание на необходимость проведения тестов на кленбутерол. До последнего времени в ряде лабораторий вообще не делались анализы на этот препарат. По некоторым данным он выводится из организма за срок до пяти дней, кто-то считает, что метаболиты кленбутерола могут быть обнаружены в течение 72 часов. Однако как показывают события, этот препарат довольно легко обнаруживается антидопинговыми лабораториями. Внесоревновательный контроль засек сразу несколько британских и американских спортсменов, готовившихся в 1992 г. отбыть на Барселонскую олимпиаду.

Часто можно услышать утверждения о бессмысленности борьбы с допингом, поскольку появляются все новые стимулирующие препараты, за которыми невозможно уследить. Одним из них, казалось, был кленбутерол, но, похоже, теперь он не является проблемой для допингконтроля.

# ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

В одном из предыдущих номеров журнала мы уже писали о том, как производится антидопинговый контроль, осуществляемый ИААФ. Естественно, нас интересовали и некоторые факты - число проб, число спортсменов, подвергнувшихся проверке и т.д. Сегодня мы можем представить вашему вниманию эти факты.

Как видно из прилагаемого списка, процедуре допинг-контроля, проводимого ИААФ, в 1993 г., были подвергнуты более пятидесяти российских легкоатлетов (мужчин и женщин), у которых во время соревнований и вне соревнований было взято около 100 проб. «Рекордсменкой» в этом смысле выглядит И.Привалова - 8 проб!

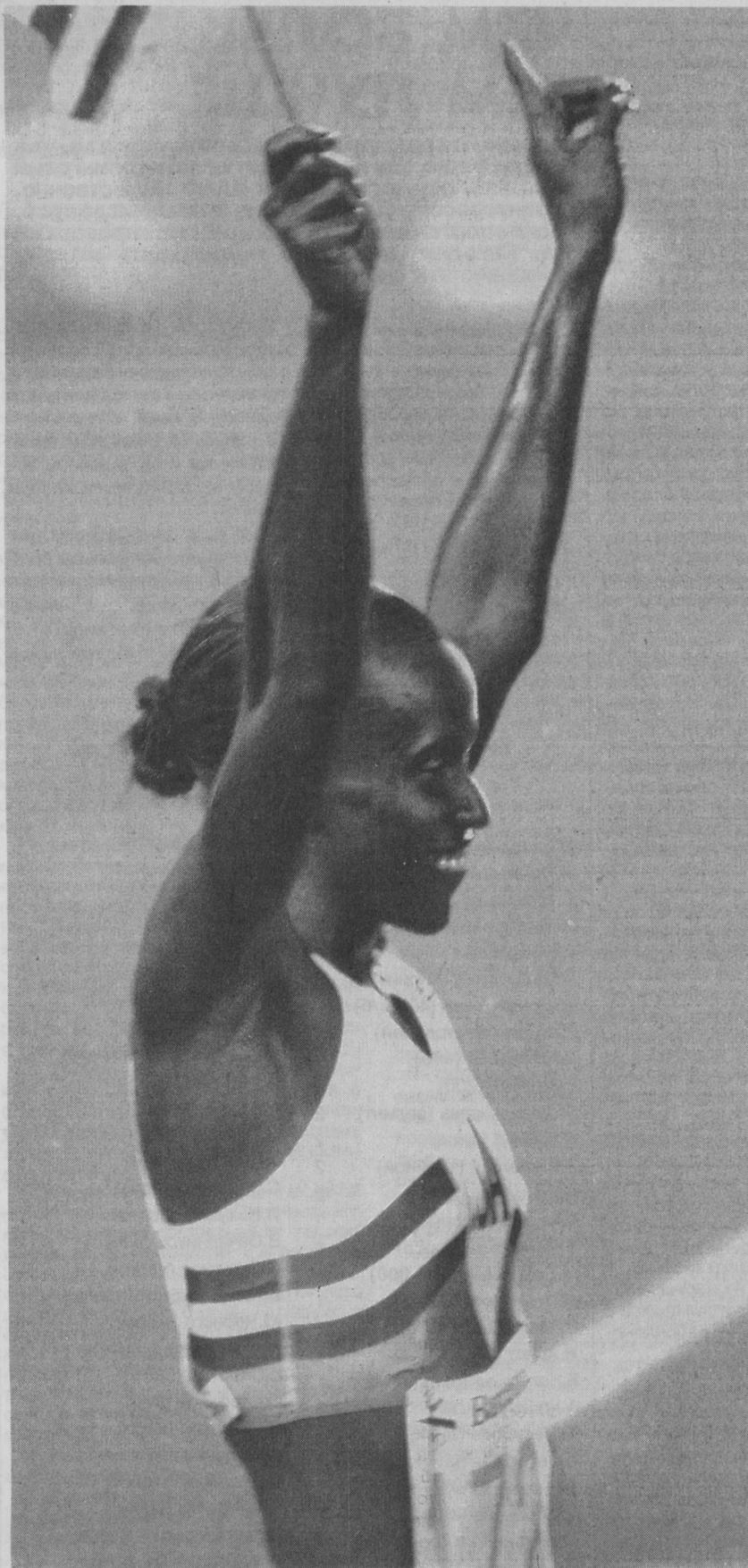
По данным главного врача сборной страны Г.Воробьева, число проб, взятых у россиян, составляет примерно 10% от общего их количества. Учיתי-

вая, что обычно контролю подвергаются (во время соревнования) в основном призеры и финалисты, можно считать, что основные наши соперники - атлеты США, Великобритании, Германии и др. в данном вопросе никаких преимуществ не имеют.

И еще одно любопытное замечание. Чем больше проб взято у представителей того или иного вида, тем сильнее их позиции в этих видах. Т.е. чем больше проб, тем лучше обстоят дела!

## СПИСОК РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, ПРОШЕДШИХ В 1993 Г. ДОПИНГКОНТРОЛЬ В ЛАБОРАТОРИЯХ ИААФ (С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ПРОБ)

Женщины		Мужчины	
И.Привалова (спринт)	8	Е.Родина (высота)	1
С.Кривелева (ядро)	4	Е.Жданова (высота)	1
И.Чен (длина, тройной)	3	Р.Гатауллин (шест)	3
И.Мушаилова -»-	3	И.Транденков (шест)	3
Г.Мальчугина (спринт)	3	Л.Волошин (тройной)	3
М.Пономарева (400 с/б)	3	Д.Шевченко (диск)	2
Г.Чистякова (тройной)	2	О.Гроховский (тройной)	2
Т.Алексеева (400)	2	В.Шишкин (110 с/б)	2
М.Мизера (200)	2	М.Орлов (ходьба)	1
Е.Транденкова (спринт)	2	С.Тарасенко (длина)	1
О.Бурова (диск)	2	А.Шевчук (копье)	1
А.Бирюкова (тройной)	2	С.Николаев (ядро)	1
Е.Романова (3000)	2	И.Никулин (молот)	1
Е.Ивакина (копье)	2	В.Овчинников (копье)	1
В.Ненашева (кросс)	1	С.Смирнов (ядро)	1
О.Бондаренко (10 000)	1	В.Капустянский (длина)	1
Л.Пелешенко (ядро)	1	Ю.Чернега (молот)	1
Е.Афанасьева (800)	1	О.Стрижаков (кросс)	1
Н.Арнст (400)	1	Е.Сиротин (5000)	1
Е.Копытова (3000)	1	О.Степанов (800)	1
А.Кошелева (200)	1	В.Ярышкин (ядро)	1
М.Вавилова (диск)	1	Д.Петушинский (шест)	1
Е.Семираз (тройной)	1	А.Селезнев (молот)	1
Л.Гурина (800)	1	С.Литвинов (молот)	1
Н.Воронова (спринт)	1	А.Порхомовский (100)	1
М.Азябина (100 с/б)	1	М.Тарасов (шест)	1
Е.Соколова (100 с/б)	1		



# БОБ И ДЖЕКИ ПРОДОЛЖАЮТ СВОЮ ИСТОРИЮ

Именно Боб Керси настоял на том, чтобы Джеки выступила на чемпионате мира в Штутгарте только в семиборье. Это было решение, которое спортсменка пыталась оспаривать. На чемпионате США при отборе команды Джеки выиграла и прыжок в длину. Прыжок - ее любимый вид, и она сказала своему Бобби, что хочет прыгать. Боб же боялся, что из-за неудачно составленной программы Джеки устанет после прыжков, а затем в семиборье проиграет. Или еще хуже: сильно травмируется, как это произошло в Токио на чемпионате мира.

- Я люблю прыжки, люблю соревноваться с Хайке Дрехслер и бывшими советскими прыгуньями. Знаю, совмещение прыжка с семиборьем будет трудным, но это возможно, - твердила Джеки.

«Если они так составили программу стартов, то незачем излишне напрягаться. Джеки сделает то, что я ей скажу. Я не потерплю никаких возражений. Уэйн Гретцки не руководит клубом «Лос-Анджелес Кингс», а Джеки Джойнер-Керси не может управлять Бобом Керси. Ей придется меня слушаться», - Боб был готов пойти даже на скандал, но отстоять свое верховенство над мятежной супругой. «Беда в том, что ей кажется, что она суперженщина, она думает, что может все сделать лучше, чем кто-либо на свете», - разъярил Боб накануне чемпионата в Штутгарте.

Он еще не знал насколько близко окажется Джеки к первому в своей жизни большому проигрышу на чемпионате мира. Чтобы победить ей, действительно, придется проявить свои сверхвозможности. Наверное, она бы могла выиграть в Штутгарте и прыжок в длину, и ее состязание с Хайке Дрехслер принесло бы выдающиеся результаты. Но судьба уготовила ей самое тяжелое семиборье в ее жизни.

На следующий день, после того как кончилось это испытание, в беседе с журналистами они как обычно шутили и смеялись, Джеки ни в чем не упрекала своего наставника и супруга. Она все-

таки победила и не видела смысла продолжать старый спор. В Штутгарте они оба узнали о семиборье и о себе кое-что новое.

- Во второй день состязаний я оказалась в очень трудном положении, - рассказывала Джеки, - и мне пришлось максимально сосредоточить свое внимание на оставшихся видах, но не сумела обеспечить себе надежной позиции, и все решилось только в беге на 800 метров. Я специально готовилась к этому бегу и постаралась сконцентрироваться на тактическом исполнении, так чтобы на одну секунду (!) оторваться от ближайшей преследовательницы. В такой ситуации я не оказывалась с 1984 года, и соревнование в Штутгарте впервые за долгое время стало для меня большим испытанием на силу и выдержку. Я полижилась на свое атлетическое мастерство и мобилизовала психологические резервы, старалась не терять уверенности в своей победе. Мне помогло и то, что на тренировках я одинаково отработывала все семь видов.

**- О чем же вы думали в критические моменты?**

- Только не о поражении. Точнее, не о том, как избежать проигрыша, а что мне понадобится сделать для победы. Просто выступала, отменяя сомнения. Все, что мне удавалось на прежних соревнованиях, здесь теряло значимость. Это был новый чемпионат мира, соревнование не похуже на на какое другое.

**- Какое задание вы себе давали, когда выходили на старт бега на 800 м?**

- Я особенно не думала о времени, которое должна показать. Я знала только, что в состоянии, если придется, бежать где-то на две минуты. Хотела бежать по-своему, чувствовать себя свободно, не попасть под диктат соперниц. Чуть было не рванулась вперед уже после первой сотни метров, затем после второй, но чувство осторожности останавливало меня. Я говорила себе - не сейчас, Джеки, не сейчас, подожди. У меня уже был опыт того, чем оборачивается подобная поспешность. А когда оставались метров 300 до финиша, я стала ускорять каждый свой шаг - быстрее, быстрее. И я вырвала победу.

**- Вы узнали об этом сразу после финиша?**

- Нет, я могла лишь догадываться и спрашивала встретившего меня Боба: «Я выиграла, я выиграла?» А он: «Ты - великая спортсменка!» Я - ему: «Да я уже об этом знаю, скажи только - я выиграла или нет». А потом результаты показали на табло, мы смогли посчитать и точно выяснить, чем закончилось соревнование. Я знала, что одна секунда решит состязание. Мои соперницы посчитали, что я выиграла сразу, как только пересекла финиш. Они подходили и поздравляли меня.

**- Довольны ли вы вознаграждением в виде «Мерседеса»?**

- Конечно, все, что мы делаем, имеет свою цену. Но семиборье, это дело, которым я занимаюсь много лет, дело, которое так люблю. Поверьте мне, наибольшей наградой, с которой не сравнятся никакие деньги, являются радость, воодушевление и победа. Значение всего этого для меня неоценимо. Это было испытанием моего характера, духа.

**- Вы не упрекаете себя за то, что выступили в многоборье, а не в прыжке в длину?**

- Я считаю, это было мудрым решением. Ведь несмотря ни на что, я выиграла, даже в такой сложной ситуации. Мы с Бобом решили не рисковать, помнили, чем закончилось для меня такое совмещение в Токио. Я постаралась собрать свое умение во всех семи видах и провести хорошее соревнование. Но по ряду причин оно оказалось очень трудным для меня.

**Боб Керси:** « Не было бы проблемы выступить в двух видах, если бы сначала пришел многоборье, а после через день или два - прыжок в длину. Но сейчас они почти совпали. Меня это очень беспокоило. Я всегда верил в ее второй день и старался, чтобы она была готова к нему в этой половине семиборья - ее сильнейший вид - прыжок в длину, и можно было наверстать упущенное. Как тренер я выполнил свою обязанность и помог своей спортсменке одержать победу.»

**- Как вы себя чувствуете, Джеки, после таких переживаний?**

- Довольно хорошо. Только сегодня утром были некоторые болезненные ощущения. Это случается после такого бега на 800 метров.

**- В первом прыжке вы показали только 6,30, вас это обеспокоило?**

- Да, я показала свой школьный результат, но тут же спохватилась и сказала себе - прекрати себя укорять, не занимайся самобичеванием, сделай то, что ты можешь.

**- Не считаете ли вы, что третий прыжок Сабини Браун был с незначительным заступом?**

- Я не обратила внимания.

**Боб Керси:** «Знаете, когда точно отталкиваешься у самой границы, то нога, поднимаясь, по инерции делает небольшое движение вперед. Первое, о чем я попросил фирму «Найк», когда заказывал туфли для Джеки, это чтобы они сделали плоскую подошву у носка, без зубцов, которые при малейшей подвижке ноги могут оставить след на пластике.»

**- Какой была ваша реакция на неудачное начало многоборья?**

- Не хочу хвастаться, но пришлось требовать от себя проявления мужества. Я не только оказалась в редкой для себя ситуации, когда у меня не получалось то, что выходило прежде, но еще и не могла толком для себя объяснить, почему проигрываю. Когда я выходила со стадиона после провального прыжка в высоту, меня

встречали люди, журналисты задавали вопросы, и в эти мгновения я должна была не поставить сама себя в проигрышное положение и не искать оправданий случившемуся. Мне необходимо было скорректировать свое выступление, чтобы на следующий день победить.

**- Вас тревожило отличное выступление Браун в предпоследнем виде - в метании копья?**

- У меня оставались в запасе 800 метров, и я настраивалась на победу. Я приказала себе - будь спокойной, ты - в Германии, Сабина выступает у себя дома, и публика, естественно, оглушительно скандирует «Сабина! Сабина!», а я должна слышать вместо этого - «Джеки! Джеки!». Я проанализировала свои возможности и пришла к выводу, что физически готова показать необходимые результаты в беге, нужно только сконцентрировать на нем свое внимание, волю.

**- Вы готовы продолжать выступать в двух видах?**

- Да, постараюсь дождаться возвращения олимпиады в США. Это главная моя мечта - выиграть на Олимпиаде в Атланте. Мне нужно сохранять хорошую форму и продолжать серьезные тренировки, не растрчивать себя по мелочам. Я не вижу особых препятствий для продления своей спортивной карьеры. Знаю отлично, что мне нужно делать. Мне кажется, что в Атланте состоится выдающееся соревнование многоборков. Я приветствую появление сильных соперниц, без них моя победа потеряет свою значимость, и люди не увидят увлекательной борьбы!

**Боб Керси:** «Хочу добавить от себя. Как тренер, я уверен, особенно после вчерашнего соревнования, что Джеки способна довести свои выступления до Олимпиады в Атланте. Для этого она должна сохранять здоровье и продолжать любить свой спорт. Прошедшее соревнование показало, что даже при таких ощутимых потерях она может победить. Я никогда не видел, чтобы она так плохо метала копье, а поражение, которое она потерпела в прыжке в высоту, могло выбить из колеи любую семиборку, Джеки теряла по тридцать-сорок очков и тем не менее не дрогнула. Она до конца сохраняла самообладание. Вне сомнения, к будущим соревнованиям Джеки улучшит по крайней мере один из своих провальных видов, в особенности мы уделим внимание прыжку в высоту и метанию копья. Несмотря на хорошее выступление в Штутгарте ряда других спортсменок, Джеки их опережает, и когда она достигнет ее сегодняшнего уровня, она сможет уйти еще дальше. Меня радует ее бег на 800 метров, потому что при условии, когда несколько спортсменок готовы набрать сумму в 7000 очков, именно этот последний вид станет решающим в Атланте. У нас с Джеки впереди еще есть пара хороших лет, и она должна завоевать для Америки золотую медаль»

в Атланте. Но для этого я должен сохранить ее здоровье».

**- Почему Джеки лучше выступила на чемпионате США?**

**Боб Керси:** «Там она сумела контролировать свое соревнование. Все выглядело нормально. Три недели назад мы видели, что Джеки находится в отличной форме, не возникло сомнения в выборе семиборья для выступления на чемпионате мира. В соответствии с ее стандартами она была готова к высокому результату. И сейчас я должен найти ответ, почему все так произошло. Я не считаю ее вчерашнее выступление плохим, и судить здесь нужно не по количеству набранных очков, а по тому, насколько она смогла проявить свой характер, тактическое умение. Она была очень собранным, и это больше всего меня радует».

Боб Керси остается для своих спортсменов учителем, взявшим на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, он - тренер, менеджер, духовный наставник.

- Атлетов нужно еще учить, как им представлять себя, как общаться с коммерческими агентами и организаторами соревнований, - говорил Боб в Штутгарте, - те иногда пытаются просто использовать их в своих целях. Мои атлеты - две сильнейших американских спортсменки - Диверс и Джойнер-Керси не поедут на некоторые соревнования «Гран-при», потому что цена, которую предлагают организаторы за наши выступления, просто смешотворная. Мне предлагают участвовать в соревнованиях, где Джеки будет состязаться в прыжке в длину с Хайке Дрехслер, но я отвечаю отказом, потому что Джеки не собирается выступать за любые деньги, которые ей дадут. Чего ради я буду выпускать на стадион Джеки и Гейл за 15 тысяч долларов, тогда как некоторые мужчины получают 50 тысяч и больше. Мои спортсменки такие же атлеты и ничуть не хуже развлекают людей, вы все видели на чемпионате мира, как восторгался стадион выступлениями Гейл и Джеки. Нет, я с таким отношением не хочу мириться и намерен обратиться ко всем, кто может повлиять на эту ситуацию. Такая дискриминация нетерпима.

Однако гневный тон Боба сразу сменяется на благожелательный, когда он заговаривает о взаимоотношениях с фирмой «Найк», спонсоре двух его чемпионок. Он благодарен фирме за то, что она пришла на помощь Гейл в дни ее болезни, когда, по словам Керси, она была никому не нужна. И теперь, когда «Найк» обратился к нему с предложением взять попечительство над Джеки, он сразу согласился.

Возможно, другие спортсменки не стали бы долго терпеть диктаторский нрав такого тренера, как Боб Керси. Но у Джеки Джойнер-Керси и Гейл Диверс хватает здравого смысла, чтобы понять амбиции Боба. Он ведет их к победам, и уже одного этого достаточно, чтобы простить ему все.

Николай ИВАНОВ

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА: АМЕРИКАНСКИЙ ВАРИАНТ

(Окончание. Начало на стр. 27)

тывать, что без тренировок в темпе предстоящих соревнований трудно ожидать хорошего результата.

При участии в соревнованиях в субботу необходимо провести разминочный и заключительный бег на 5-6 км, что вместе с соревнованиями (10 км) составит 20-22 км. Если соревнований нет, то можно провести следующую тренировку. Рассчитывается средняя соревновательная скорость на 1600 м (1 милю). Пусть среднее время будет 4.40. Тогда в беге на дистанцию 9 миль (14,6 км) каждый отрезок в 1 милю следует пробегать по такой схеме: 6,00, 5,50, 5,40, 5,30, 5,20, 5,10, 5,00, 4,50 и 4,40.

Выполнив подобное задание, спортсмен положительно оценит тренировочный эффект.

Итак, когда позади остаются 10-12 базовых недель, и 10 предсоревновательных, Виджил рекомендует трехнедельное подведение к основному старту. Если общий объем бега составлял 120-160 км, то теперь необходимо его снизить до 60% в неделю, когда проходят соревнования. В первую неделю уменьшение составит 10-15%. Длинный бег на 30 км уменьшается до 25 км, но последние километры необходимо пробегать в более быстром темпе. Количество повторений в беге в гору снижается до 7 раз. В четверг 3000 м и 3 раза по 1 миле. В субботу лучше выступить в соревнованиях или провести две пробежки по 20 мин через 5 мин отдыха со скоростью, соответствующей анаэробному порогу. Во вторую неделю происходит очередное снижение объема на 10-15%. Длинный бег уменьшается до 20 км, с набегаем на последние 5 км. Несколько уменьшается интенсивность 6 повторений бега в гору. В четверг - снова 3000 м с 91% интенсивностью и через 15 мин трусы 2 раза по 1 миле с более быстрой скоростью. В субботу соревноваться не нужно. Вместо этого лучше провести только один 20-минутный бег. В последнюю неделю длинный бег проводится на дистанцию 15 км, очень быстро преодолеваются последние 5 км. 5x800 м в гору с 95% интенсивностью. В четверг снова 3000 м и через 15 мин 1 милю в полную силу. В субботу накануне старта легкий бег в течение часа с несколькими ускорениями по 100-150 м. В неделю соревнований в воскресенье проводится легкий часовой бег, в понедельник, вторник и среду - по 45 мин ежедневно и несколько ускорений. Обращается внимание на отдых, правильное питание. Четверг становится обычно днем переезда. В пятницу - знакомство с трассой и в субботу - главное соревнование.

## РОССИЯНКИ ПОБЕЖДАЮТ В ЭКИДЕНЕ

Два года назад ИААФ, учитывая возросшую популярность эстафетного бега по шоссе и особенно на марафонскую дистанцию, решила провести чемпионат мира. Тогда в Португалии у мужчин победили кенийцы, а у женщин - хозяйки трассы. Женская команда СНГ заняла 6 место, а мужская - 11.

На второй чемпионат, который прошел в апреле в небольшом (населением всего 7 тысяч) греческом городке Литохоро, расположенном у подножья знаменитой горы Олимп, приехало почти вдвое больше команд: 27 мужских и 13 женских.

Соревнования проходили на отрезке шоссе 2,5 км по 5-километровому кругу. Количество этапов и их длина в экидене бывают различными, но на чемпионате мира 42,195 м разбили на 6 этапов: 5, 10, 5, 10, 5 и 7,195 км.

Старший тренер сборной России Александр Полуин рассказал, что наибольшее впечатление на него произвели третьи этапы, прошедшие по схожему сюжету и которые в корне изменили ход борьбы. После двух этапов у мужчин уверенно лидировала эфиопская команда. На 7 с отставали кенийцы и на 20 марокканцы. Но вот в борьбу вступил азартный 19-летний Ичэм Эль Гуэрру и на отрезке 5 км кардинально поменял ситуацию. Пробежав дистанцию за 13.43, он поменял "-20" на "+21" с преимуществом. А на четвертом этапе 23-летний С.Иссу свел все надежды преследователь на нет, показав самое быстрое время на этапах 27.57. Курьезный факт: пятеро спортсменов из команды Зимбабве, занявшей 4-е место бежали босиком ...

В женских соревнованиях "чудо" на третьем этапе совершила наша Елена Копытова. Она сократила "безнадежные" 40 с, отделявшие команду России от Эфиопии (по "вине" олимпийской чемпионки Д.Тулу, показавшей лучшее время на этапах - 32.26), и вывела нашу команду на 6 с вперед. Ее время 15.45 оказалось лучшим на этапах. Наши девушки выиграла 3 этапа, на двух были вторыми.

### ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ НА МАРАФОНСКУЮ ДИСТАНЦИЮ «ЭКИДЕН»

#### Литохоро (Греция) (16-17.04)

**Мужчины (17):** 1. Марокко (Б.Жаббуур, Л.Хаттаби, И.Эль Гуэрру, С.Иссу, Б.Бугаиб, К.Сках) 1:57.56; 2. Эфиопия 1:58.51; 3. Кения 2:00.51; 4. Зимбабве 2:01.42; 5. Великобритания 2:02.12; 6. Италия 2:02.39; 7. Япония 2:02.52; 8. Бразилия 2:03.23; 9. Россия (А.Тихонов, С.Чижов, Ф.Хайруллин, С.Федотов, М.Дасько, Г.Панин) 2:03.40

**Женщины (16):** РОССИЯ (Т.Пентукова, Н.Галлямова, Е.Копытова, Н.Соломинская, Романова, О.Чурбанова) 2:17.19; 2. Эфиопия (А.Бирека, Д.Тулу, Л.Аман, Г.Эдато, Б.Дане, А.Гири) 2:19.09; 3. Румыния 2:19.18; 4. Италия 2:19.23; 5. США 2:19.40; 6. Украина 2:20.15; 7. Китай 2:21.05; 8. Великобритания 2:21.52

Всероссийская федерация легкой атлетики и Национальный фонд спорта проводят  
**XXXVII МЕМОРИАЛ БРАТЬЕВ ЗНАМЕНСКИХ**

3 июня 1994 г. стадион «ЛОКОМОТИВ»



Индекс 70482

13-45

Чешский копьеметатель  
Ян Железны - чемпион  
и рекордсмен мира  
и Олимпийских игр

