

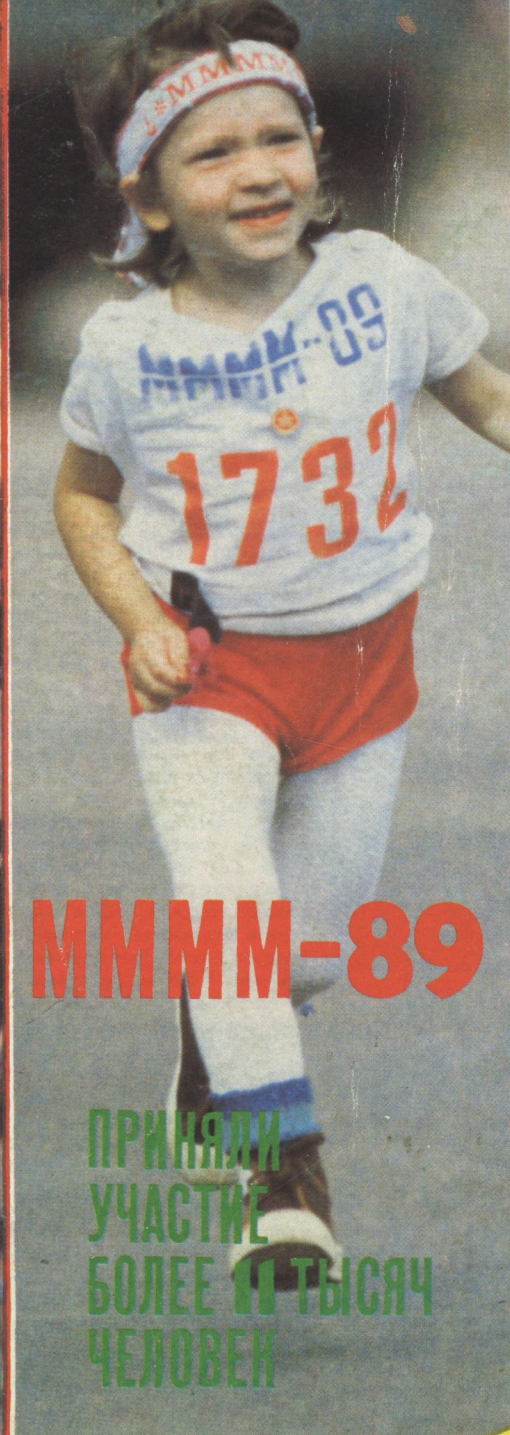
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный

СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ журнал



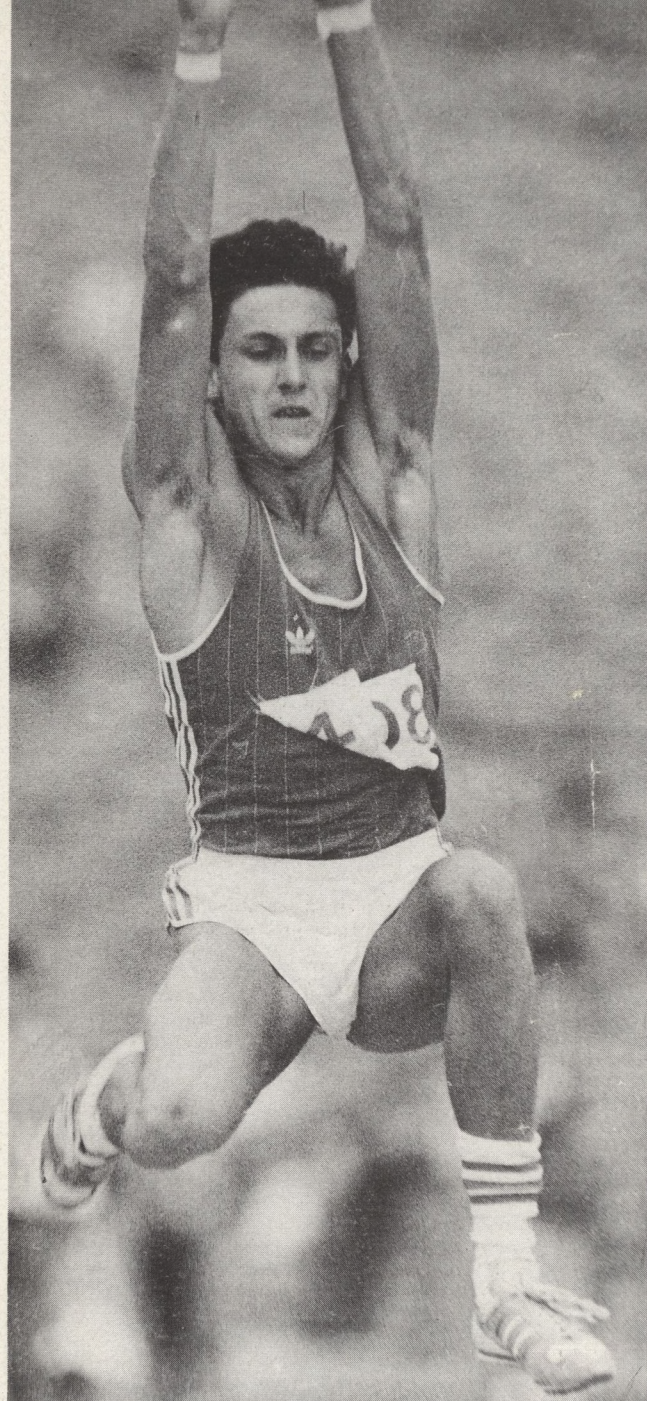
11
НОВЕБРЬ
1989



ММММ-89

ПРИНЯЛИ
УЧАСТИЕ
БОЛЕЕ 11 ТЫСЯЧ
ЧЕЛОВЕК

**БЕГ
И ЗДОРОВЬЕ**
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



■ Вот уже не первый год входит Владимир Ратушков в число сильнейших прыгунов в длину нашей страны. Еще в 1985 г. этот спортсмен, родившийся в первый день 1965 г., показал завидный для своего возраста результат — 8,10. Однако до поры достижения Владимира оставались как бы в тени результатов его более удачливых соперников Роберта Эммиана, Сергея Лаевского, Леонида Волошина. По этой

же причине Ратушкову не удавалось выступить и на крупнейших международных соревнованиях. Но вот в нынешнем году настал наконец и его час. В июне на мемориале братьев Знаменских Владимир Ратушков показал свой лучший пока результат — 8,33, занял свое место в рядах сборной команды страны, а на Кубке Европы в Гейтсхеде стал одним из немногих наших легкоатлетов, опередивших всех.



■ Немного пришлось ждать человека, способного заменить в сборной ГДР простившуюся с большим спортом великую Марлиз Гер и ушедшую на временный отдых ее последовательницу Хайке Дрехслер. Уже в прошлом году был получен сигнал, что такой человек на подходе. Им стала юная Катрин Краббе (род. 22.11.1969 г.), рекордсменка мира среди юниорок в беге на 100 м. В нынешнем году она уверенно стала побеждать и взрослых. В интервью минувшим летом она не скрывала того, что не чувствует больших трудностей в борьбе за мировое лидерство.

■ «Японским африканцем» называют кенийского марафонца Дугласа Вакихуру, чемпиона мира и серебряного призера Сеульской олимпиады. Уже несколько лет он живет и тренируется в Японии. «Бег — это образ моей жизни», — говорит он о себе. Вакихуру усвоил все «золотые» правила знаменитой японской школы марафонцев. Одно из них, которому Вакихуру неукоснительно следует, звучит в устах его тренера Шинетцу Мурао так: «Если вы не уверены, что сами можете показать хороший результат, следуйте тогда за другими». Так его ученик поступил и на последнем Лондонском марафоне, победой на котором вновь утвердил себя в числе сильнейших бегунов мира. Он удивил своих соперников спокойствием, с которым пересек финиш, и тем, что на нем не было даже пота. «У него был такой вид, как будто он только что отложил прочитанную газету», — написали об атлете пораженные британские журналисты. Его время было 2:09.03.

■ Ленинградский стайер Михаил Дасько весьма успешно провел нынешний сезон, достойно проявив себя в ряде ответственных стартов. Вспомним хотя бы его выступление в Гейтсхеде на Кубке Европы, где он в интересной тактической борьбе финишным броском на последней стометровке обеспечил себе третье место вслед за итальянцем С. Антибо и англичанином Д. Бакнером, оставив позади таких сильных бегунов как П. Тибо, А. Гомес, Х-И. Кунце.



А 20 августа в Кельне ему удалось установить новый рекорд страны в беге на 3000 м — 7.42,00 (в том же забеге, где С. Ауита побил мировой рекорд).

«Нынешний сезон, — сказал тренер Михаила заслуженный тренер России О. Н. Потехин, — мы тренируемся особо не выкладываясь. И эти успехи, в общем-то, для нас были небольшим сюрпризом. Главные надежды мы возлагаем на следующий сезон и будем готовиться к нему очень серьезно, поставив целью хорошо выступить на чемпионате Европы».



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



№ 11 (414) ноябрь 1989

Ежемесячный спортивно-методический журнал
Государственного комитета СССР
по физической культуре и спорту
Издается с 1955 года

ВПЕРЕДИ НОВЫЕ СТАРТЫ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Валиев Б. Такой знакомый «чеканный шаг»	2
Перекресток читательских мнений	4
Кулаков В. Зачем нужен пульсометр	6
Джалилов А., Мансветов В. и др. Техника спринта — глазами тренера	8
Величко А., Сиренко В. Тренировка стипльчезиста	10
Добров Б. Еще раз о профессионализме	12
Рекорды года	14
Чен Е. Безразличность	17
Бег и здоровье (журнал в журнале)	19
Мотор сезона — «Гран-при»	28
Если ты не «звезда»	30
«Досье 33 страницы»	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

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

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

■ Кубок мира в Барселоне, по сути дела, явился одновременно венцом и финишем долгого и трудного международного легкоатлетического сезона первого года нового олимпийского цикла. Каким же оказался этот сезон для сборной команды СССР? Результаты выступления наших сильнейших легкоатлетов еще будут анализироваться и обсуждаться специалистами на ежегодной всесоюзной тренерской конференции, однако и сейчас уже, по горячим следам можно кратко подвести некоторые итоги. Но сначала напомним читателям основные вехи сезона-89.

ФЕВРАЛЬ. Гаага. Зимний чемпионат Европы. Советские мастера, набрав одинаковое число золотых медалей с представителями Великобритании, опередили всех соперников по общему числу наград.

МАРТ. Будапешт. И здесь, на зимнем чемпионате мира, наши спортсмены удостоились большего числа медалей, чем легкоатлеты США, хотя «золота» они добыли поровну.

В этом же месяце в Милане был разыгран Кубок мира по марафонскому бегу, где наша женская команда завоевала первенство, опередив спортсменок США и КНР.

Через несколько дней в Ставангере (Норвегия) проводился чемпионат мира по кроссу. И здесь наши женщины оказались победительницами, в очень напряженном соперничестве взяв верх над бегуньями из Франции и США. Мужчины и юниоры же «по традиции» значительно уступали слабому полу, заняв места во втором и третьем (!) десятках команд...

МАЙ. Оспиталет (Испания). Кубок мира по спортивной ходьбе ознаменовался полной победой советских скороходов.

ИЮЛЬ. В Тёнсберге (Норвегия) и Хелмонде (Голландия) свой Кубок Европы разыграли многоборцы. Наши десятиборцы довольствовались третьим командным местом, но зато Л. Никитина и вся женская команда добились убедительной победы.

АВГУСТ. Гейтсхед (Великобритания) принимал участников Кубка Европы. Женская команда СССР уступила только спортсменкам ГДР, а мужчины дисквалификацией А. Багача были отброшены на третье место и лишились права выступать в Барселоне.

СЕНТЯБРЬ. Барселона. Кубок мира. Наши женщины сумели повторить свое лучшее достижение в розыгрышах Кубка — вновь заняли второе место после бессменных победительниц из ГДР.

Однако, как это всегда бывает в спорте, новый сезон будет значительно более напряженным. Ведь летом нашим легкоатлетам предстоит два очень престижных старта — Игры доброй воли в Сياتле и XV чемпионат Европы в Сплите.

ТАКОЙ ЗНАКОМЫЙ «ЧЕКАН

ДЛЯ МАСС ИЛИ НАПОКАЗ БЫЛА ПРОВЕДЕНА I ВСЕСОЮЗНАЯ РАБОЧАЯ

■ Как-то, листая старые газетные подшивки первых лет Советской власти, я встретил такой лозунг: «Надо начать отсчет времени от Октябрьской революции!» Да что там далеко ходить, Мы и сегодня, как говорится, верны себе в своем стремлении делить жизнь на «до» и «после». Четыре года назад появилась новая точка отсчета — начало перестройки, — и мы готовы забыть не столь уж далекое прошлое. До каких же пор мы будем «Иванами, не помнящими родства», отмечая как неужное и отжившее все, что было создано до нас, что оставлено в наследство нашими предками?

Проработав 12 дней на I Всесоюзной рабочей спартакиаде профсоюзов, я, например, так и не понял, почему эти соревнования, прошедшие в августе нынешнего года, объявлены первыми? А какой же в таком случае теперь прикажете называть I Всесоюзную рабочую спартакиаду 1928 г., воспетую еще В. Маяковским? Или мы хотим вконец запутать наших потомков?

Довелось, правда, услышать на этот счет разные объяснения, но все они были по меньшей мере несерьезными. Вот, например, такое: Спартакиада-89, дескать, потому первая, что на ней впервые на состязаниях такого уровня все определялось принципом «главное не результат, а участие». Если с этим согласиться, становится непонятным, по какому же тогда принципу отбирались участники финальных стартов и что было главным при формировании команд для поездки в Москву? Очень сомневаюсь, что это был просто факт участия...

А впрочем, плохи или хороши были все предыдущие наши спартакиады, но они были, и давайте все же не будем выдергивать страницы из истории отечественного физкультурного движения. И тем паче отвергать ее напрочь, как это сделано, к примеру, в одной из публикаций газетного спецвыпуска, подготовленного Управлением пропаганды и методической работы Всесоюзного совета ВДФСО профсоюзов:

«Никогда, пожалуй, у нас в стране на финальные соревнования не то что всесоюзного, а даже республиканского и областного ранга не попадали участники прямо от станка или с колхозной фермы. Отличительной особенностью рабочей спартакиады является то, что впервые по условиям состязаний в ней участвуют не мастера и звезды спорта, а представители трудовых коллективов — городских и сельских бригад, а также команды спортивных семей...»

Неужели тот, кто написал эти стро-

ки, всерьез претендовал на их новизну? У меня лично они вызвали прямо противоположную реакцию: где-то я уже это встречал. Не поленился, обратился вновь к прошлым изданиям, и в одной из центральных газет прочитал следующие строки:

«Ранней осенью 1977 г. в Туле проходил большой праздник рабочего спорта — I Всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. Право стартовать в них получили не сборные команды союзных республик, а лучшие производственные коллективы физкультуры самых разных отраслей промышленности и сельского хозяйства — строители Владивостока и металлурги узбекского города Чирчик, метростроевцы Москвы и текстильщики Душанбе...»

Сравнивая эти две цитаты, которые разделены двенадцатью годами, не трудно заметить, что при всей своей внешней несхожести, смысл в них заложен один...

Есть такая популярная среди возрастной аудитории телепередача «Это было... было». Так вот, проводя некоторую аналогию, хочется сказать, что были уже у нас физкультурники «от станка» и «прямо с фермы», были яркие, прекрасно организованные всесоюзные финалы для этой категории людей. Но не прижились эти «праздники», прекратили свое существование по той причине, что за ними не было ничего, никакого фундамента, что они всего лишь припудривали, маскировали красивой оберткой накопившиеся проблемы рабочего спорта на местах.

Возьму на себя смелость утверждать, что урок не пошел впрок, и с Рабочей спартакиадой-89 случилась та же самая история.

Нет слов, ее финальные старты были проведены с поистине грандиозным размахом (надо отдать должное организаторам), и все-таки, на мой взгляд, с ними несколько поспешили. Не пришло еще время для таких состязаний. При тех многочисленных нерешенных проблемах рабочего спорта, которые мы продолжаем иметь, деньгам, затраченным на финал, можно было бы найти гораздо лучшее применение. Не наладив дело в регионах, мы никогда не избавим такие всесоюзные финальные соревнования от элементов показухи.

Если раньше олицетворением очевидного неблагополучия «спорта в рабочей спецовке» был так называемый железный зачетник, то на нынешней спартакиаде пришлось столкнуться

с другой крайностью — полной физической беспомощностью некоторых физкультурников. Удивило не то, что, например, кое-кто из участников всесоюзного финала, героически преодолевая 100-метровую дистанцию в бассейне, цеплялся за пробковые канаты, чтобы не утонуть, а умиление организаторов по этому поводу: вот, дескать, смотрите — на сей раз никакого обмана: в Москву, действительно, приехали не мастера и звезды, а истинные представители рабочего спорта.

Только вот, глядя на такого представителя, впервые в жизни оказавшегося в бассейне, легко, как и в случае с железными зачетниками, можно было догадаться об истинном положении массового спорта в регионе, который он представлял.

Кому, спрашивается, нужен такой героизм на водной дорожке, если у себя дома — на селе или в отдаленном районе — эти люди лишены возможности посещать бассейн, поскольку его там попросту нет и в ближайшем будущем строительство не предвидится? А как же в таком случае они сумели стать участниками финалов по плаванию всесоюзной спартакиады? Вопрос, согласитесь, резонный, хотя ответ на него лишен, на мой взгляд, всякой логики: просто на отборочном этапе (где очень часто плавание вообще отсутствовало) удачно выступили в других видах программы, а в финале ради команды надо было «закрыть» плавание.

Однако вопросы на этом не кончаются. Зачем, скажем, понадобилось включать в программу финала соревнования по производственной (то есть оздоровительной) гимнастике, если на наших предприятиях, а тем более в колхозах и совхозах давно забыли, что это такое? Как случилось, что с правилами состязаний по так называемому стрелковому поединку практически все участники финала впервые познакомились лишь непосредственно перед стартами в Москве? Почему среди участников легкоатлетической эстафеты не оказалось ни одного члена заводской или колхозной секции по легкой атлетике (да и адресов таких секций мне, если честно, обнаружить не удалось)? И в свою очередь, каким образом среди финалистов семейных стартов оказалось немало семей, чья беговая подготовка была ниже среднего уровня?..

Вообще, повторюсь, создалось впечатление, что организаторы этого крупного всесоюзного смотра массовой

НЫЙ ШАГ»

СПАРТАКИАДА ПРОФСОЮЗОВ?

спортивной работы провели его, закрыв глаза на очевидные огрехи этой работы на местах. Правда, на сей счет существует и другое мнение: спартакиада; мол, не смотр достижений, а попытка всколыхнуть низовое звено, пробудить местный рабочий спорт от долгой спячки, растрясти общественное мнение, повернуть его к сознанию необходимости систематических занятий спортом.

Что тут можно сказать. Цель, несомненно, самая благая. Но давайте все-таки будем реалистами. Не громким всесоюзным финалом (как бы хорошо он ни был организован) надо тормозить низовое звено, а вниманием к его непосредственным заботам на местах, укреплением (а кое-где и созданием) материально-технической базы для развития рабочего спорта. Само по себе «сознание необходимости систематических занятий спортом» без условий, делающих возможными такие занятия, проблемы не решает...

Впервые в жизни плыли в бассейне, впервые взяли в руки пневматическую винтовку... Многие в финале этой спартакиады действительно было впервые. Как выяснилось, впервые бежали по дорожке с синтетическим покрытием (старты проходили на стадионе «Локомотив») и победители легкоатлетической эстафеты — ребята из колхозной команды Великобагачанского района Полтавской области. Спрашиваю, занимается ли кто-нибудь из них легкой атлетикой серьезно? Смущенно улыбаются: в колхозе и секции-то такой нет...

Лишь на одном энтузиазме, как сказал мне монтажник-высотник из Йошкар-Олы Б. Архипов, держится рабочий спорт и в городском строительном-монтажном управлении № 14. Даже команду, приехавшую на финалы в Москву, не смогли там как следует экипировать, пришлось уже здесь на собственные деньги покупать шиповки, брать их напрокат у друзей-соперников...

Прямо на шоссе были вынуждены готовиться к легкоатлетическим финалам ребята из колхоза «Новый путь» Костромского района. Стадион, правда, в хозяйстве есть, но он чисто футбольный...

Таких примеров в моем блокноте сколько угодно. Продолжать их не вижу смысла.

Возможно кто-то возразит: да только ради того, чтобы рядовые физкультурники получили возможность про-

плыть или пробежать дистанцию на лучших наших спортооружениях, стоило проводить финал. Будет, как говорится, что вспомнить, домой приедут — обязательно расскажут, а там, глядишь, еще кто-то увлечется...

Вполне может быть, но все-таки, мне кажется, что строительство в глубинке двух-трех новых спортооружений принесло бы гораздо больше пользы...

Кстати, о финансах, вложенных в финал всесоюзной рабочей спартакиады. В ходе соревнований, да и после них часто пришлось слышать от организаторов, что на сей раз удалось сэкономить средства, дескать, на проведение финальных стартов затрачена сумма, которая не идет ни в какое сравнение с теми, что уходили на организацию всесоюзных спортивных соревнований, а точнее — миллион рублей. Да, но это с точки зрения Всесоюзного совета ДФСО профсоюзов. Это он потратил миллион. А если взглянуть на этот финал со стороны местных профсоюзных организаций? Интересно, из какого кармана они оплачивали проезд, проживание, питание, экипировку своих представителей? Да все из того же... А теперь давайте попробуем эти затраты суммировать...

Что же касается самой, отличной от прошлых лет формы финансирования всесоюзных спортивных соревнований, то и тут особой заслуги Всесоюзного совета я не вижу. После того как мы отказались от централизованного сбора профсоюзных взносов и все средства стали оседать на местах, проводить состязания (в том числе и для спорта высших достижений) по старым канонам стало просто невозможно...

А вот без столь привычных для прежних подобных стартов «подснежников», или попросту подставных лиц, не удалось обойтись и на этот раз. Прямо-таки неистребимо в некоторых наших спортивных функционерах стремление «не ударить лицом в грязь» даже там, где главным (если верить организаторам) было участие, а не результат. Право, стыдно было за того «папу», участника семейной эстафеты, который так и не смог вспомнить, как же зовут его «любимую супругу». Да и как тут вспомнить, если увидел он ее впервые за несколько минут до начала соревнований?..

К сожалению, имела, как говорится, место и совсем уж откровенная показуха. Не хочется называть фамилий, поверьте на слово: своими глазами видел, как один из уважаемых проф-

союзных спортивных работников, отставив в сторону «кейс» и взяв на несколько минут в руки винтовку, добросовестно позировал перед телевизионной камерой на огневом рубеже. Что там ни говори, а личный пример — великая вещь...

Не могу не сказать и об очевидном, на мой взгляд, несовершенстве положения о финале спартакиады. Из-за ограниченного количества участников в спортивных делегациях и неременного требования их многоборной подготовки, многие команды потеряли большое количество талантливых физкультурников. Те, кто в одной-двух смежных дисциплинах способен даже получить разрядную книжку, а вот, скажем, плавать как следует или стрелять не умен, подчас вынуждены были оставаться дома. Тому же, кто все-таки попал в команду, приходилось выступать там, где требовалась ситуация, независимого от того, готов он или нет (универсалов, как показали старты, практически не оказалось). Вот, например, электромонтажнику из Приморского края А. Любогощенскому пришлось бежать за команду на последнем этапе эстафеты, даже несмотря на то, что днем раньше на соревнованиях гиревиков получил травму ноги. Старался парень из последних сил, но драгоценные секунды, добытые его товарищами, все-таки растерял...

Словом, универсализм, который требовался от участников спартакиады, может быть, и желанен для любого из них, но для того, чтобы его достичь, необходимы условия для занятий спортом на местах, хотя бы элементарные. Финалы же в Москве подчас напоминали серьезные экзамены для явно неподготовленных учеников.

И последнее. Как-то в одном из интервью председатель Всесоюзного совета ДФСО профсоюзов Б. Рогатин сказал: «На проведение финалов рабочей спартакиады мы ни рубля не взяли из тех источников, из которых финансируется массовый оздоровительный спорт...» Но тогда из каких источников финансировалась спартакиада? И вообще, для кого в таком случае был рассчитан финал рабочей спартакиады, если его противопоставляют массовому оздоровительному спорту? Разве это не одно и то же?

Б. ВАЛИЕВ

■ ЕЩЕ РАЗ ОБ ОТСТАВАНИИ В СТАЙЕРСКОМ БЕГЕ. ■ РАЗВЕ КУБОК МИРА НЕПРЕСТИЖЕН? ■ ПАДАЕТ АВТОРИТЕТ СБОРНОЙ. ■ КАК ПОМОЧЬ ВЕТЕРАНАМ. ■ О ДОХОДАХ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ.

■ Разрешите категорически и однозначно высказать свое личное мнение о причинах нашего отставания в мужском стайерском беге от мировых рекордсменов. Речь идет, разумеется, не об отдельных наших появившихся в последнее время талантливых бегунах (Дасько, Кашапов... — исключение), а о нашей сегодняшней «школе» бега.

Не думаю, что Ифтер, Роно и т. п. были настолько теоретически «подкованы», что именно своей грамотностью брали соперников. Но тем не менее Ифтера, как известно, называют Учителем его не менее известные миру ученики. Может быть, «бегущие йоги» имеют в своем распоряжении лучшие кинограммы или уникальную аппаратуру, научные кадры и институты? Нет, дело тут совсем в другом.

Во-первых, наша наука (спортивная) завела нас окончательно в тупик внешних всеводонаучных подходов: она дает нам только позицию наблюдателя за чисто внешними иллюзорными параметрами человеческих проявлений, искусственные («объективные») конструкции идеальных систем техники и методики... — внешний ракурс рассмотрения и видения, тогда как миром движет внутренний субъект и все решает именно его мироощущение и способ его пользования своим субъективизмом (что не менее объективно и материально!). В нашей спортивной науке нет ни единой попытки дать модель (в психологическом смысле) техники бега, функциональных ощущений и т. д. — способа чувствования, представлений и оперирования внутренними (психическими) символами. А ведь все держится именно на этом!

Тренеры, спортсмены вовсю пользуются этой стенографией внешних проявлений, но об этом даже не заикаются. У каждого «своя» метода, свой банк идей, свои секреты — вот где истинная грамота, наука.

Почему бы наряду с внешними традиционными подходами нам не давать параллельно внутренние комментарии (негативы) ведущих тренеров, спортсменов? Это будет нашим спасением.

Курган

Ю. ЛОБОВ

■ У меня есть один вопрос, который не дает мне покоя уже 12 лет. Почему, являясь одной из трех сильнейших команд мира, сборная СССР так ни разу и не становилась обладателем Кубка мира, ни мужская, ни женская? Неужели Кубок мира столь непрестижен? Почему никогда не ставится задача завоевать его хотя бы один раз, тем более с этого года он будет разыгрываться лишь раз в четыре года?

Ни в коей мере не считаю себя оппонентом главного тренера сборной СССР И. Тер-Ованесяна, которого уважаю, но некоторые его взгляды на стратегию вызываю недоумение. В 1985 г. он говорил о том, что главным стартом сезона считался Кубок Европы в Москве, который сборная СССР выиграла обоими составами, а на Кубке мира — явный провал, так как такой задачи — выиграть не ставилось. Вот такого подхода я не понимаю и никогда не пойму.

Могу высказать только свое мнение: пока у нас не будет в стране мужского бега, бороться за 1-е место в любом состязании будет очень тяжело. И хотя из года в год говорится о хроническом отставании лишь в беге на длинные дистанции и стипль-чезе, смею утверждать, что мужского бега в СССР нет вообще: посмотрите итоговую таблицу Олимпийских игр в Сеуле — 4-е место В. Шишкина и «золото» в эстафете 4×100 м. Все. И мы не можем говорить о школе мужского спринта, так как члены нашей команды имеют в своем активе результаты 10,13 — 10,39, а с такими результатами о финале крупных соревнований мечтать не следует. Еще хуже дело на 200 м, несмотря на некоторые успехи В. Крылова, но первенство в Европе никогда не гарантирует места под солнцем в мировом спринте. В беге на 400 м пусто, как в Сахаре. Было бы смешно смотреть на бег наших бегунов в нынешнем матче СССР — ГДР на 800 и 1500 м, если бы не было так горько, потому что так бегали 30—40 лет назад. Можно ужаснуться, глядя на результаты наших стайеров, потому что Куц с Болотниковым 30—35 лет назад по «гари» бежали быстрее, чем наши нынешние добрые молодцы в импортном обмундировании плетутся по тартану.

Барьеры, несмотря на отдельные вспышки, тоже в отстающих, особенно на 400 м. Десятиборье уже лет 8—9 в страшном упадке. Так что развивая и совершенствуя наши ударные виды:

прыжки, метания и в какой-то мере ходьбу, не надо пускать на самотек, надеясь, что кривая вывезет, дела в беге и многоборье.

О женщинах я сегодня помолчу, но половина этого сезона показывает, что там нынче творится настоящая чехарда: лидеры либо отдыхают, либо ушли совсем, а молодежь имеет очень бледный вид.

Я уже нынче не сетую на то, что чемпионат СССР не показывали по телевидению: смотреть там, судя по результатам, было нечего, да и некого (первые номера сборной проигнорировали его, как рядовое первенство города или района). Это повторяется в последние годы постоянно, и, видимо, мало кого волнует, ведутся ссылки на индивидуальные планы подготовки. Но что это за планы такие, в которых участие в главном старте сезона в стране необязательно, а участие в это же время в коммерческих стартах за рубежом — желательно. Возьмем, например, С. Бубку. Ведь практически он во время сезона все время за границей, дома почти не стартует. Или просто из него хотят сделать машину для зарабатывания инвалидью? Это, может быть, неплохо (для Госкомспорта), но ведь остальные ведущие наши легкоатлеты весьма редко участвуют в коммерческих стартах. А почему бы не отправлять на эти старты больше молодых, перспективных атлетов, а не эксплуатировать одного С. Бубку? Это ведь великий атлет, достояние нашей страны, он уже седьмой год, начиная с Хельсинки, дарит нам победы и рекорды, не имея фактических спадов. У меня просто создается опасение, выдержит ли он такое большое напряжение.

Как видите, вопросов масса, ответов нет, есть ли смысл их задавать?

Ленск,
Якутская АССР

А. АЗОВЦЕВ

■ Хочу высказать свое мнение о выступлениях наших легкоатлетов на Кубке Европы.

Правильно сказано в одной статье — давайте не будем критиковать, давайте сделаем вид, что ничего не произошло.

А действительно, завоевали право выступать в Кубке мира, что еще надо?

Товарищи, но ведь мужчины проигрвали не сборной ГДР, а Англии.

И, наверно, это что-то значит. А не потеряли ли мы престиж на мировой арене? Авторитет нашей сборной упал и не надо этого скрывать. Куда деваться, если Поварниченко проиграл на спортсменам ГДР или ФРГ, а спортсмену Англии, а в беге на 400 м — 8 мест и наше было 8-е.

А уж эстафеты 4×100 м и 4×400 м у мужчин... Тов. И. Тер-Ованесян, а наши спортсмены ведь олимпийские чемпионы в эстафете 4×100 м. Что же, так плохо подготовились?

А взять эстафету 4×400 м у женщин, просто стыдно! А вообще-то, наверно, тренером сборной СССР не стыдно. Как-никак 2-е место. А что сказать о выступлении Судника, Артемовой, Кашапова, Зайцева, Шмоиной, Сорокиевой, Ледовской, Пелешенко, Давыдовой, Шиколенко? Артемова пробегает за 9 минут, Кашапов хуже 29 минут, Давыдова не достигает даже 60 м. Куда еще хуже? Шмоиной, Пелешенко, Шиколенко вообще пока нужно набираться опыта, а не выступать на ответственных международных соревнованиях.

Откровенно разочаровали Ледовская, Чернышова, Матусявичене. Считаю тренерским просчетом выступление Сергеевой в беге на 200 м, Кашапова на 10 000 м (уж лучше бы пробежал Чамеев). Почему так получилось?

Выступления Афанасьева, Дасько, а особенно Сакиркина, Ратушкова, Шишкина говорят о том, что в борьбе может выстоять только борец.

Команда была составлена тренерами сборной непродуманно. Чемпионат СССР в беге на 3000 м выиграла Позднякова, а выступала Артемова, которая выступила очень плохо. Вот к чему приводит массовый уход спортсменов на отдых. Подумать только, из олимпийской сборной 4×400 м выступает только одна Ледовская, да и то безуспешно.

Очень жаль, что не контролируется уход спортсменов на отдых. И невольно вспомнишь Пинигину, выступавшую до 30 лет без всяких пропусков сезона. Почему другие все сразу ушли?

Конечно, уже ясно, что надеяться на успешное выступление наших спортсменов на Кубке мира — это все равно, что посмотреть в кривое зеркало.

Кто-то скажет, что критиковать легко, но, поверьте, это выступление просто больно ударило в сердце.

Разве так выступают? Вот вам и второй эшелон, которого у нас никогда не было, просто привыкли обманывать нас, болельщиков, и успокаиваются сами, привыкают к собственному обману.

А не подумать ли срочно о молодежи, о привлечении ее к сборной? Ведь пока никаких экспериментов в сборной команде не видно. Как отставали наши мужчины в беге на 400 м, так и отстают, только добавились еще и другие виды. А все потому, что не замечаем молодежь. То есть замечаем, когда они сами врываются

в сборную, а до этого — нет.

Финал Кубка Европы показал, что далеко не все благополучно в нашей легкой атлетике. И, наверно, следует прислушаться к голосам, что чемпионат СССР нуждается в реконструкции. Сильнейшие в нем не участвуют, а отсюда низкий уровень результатов и принижается значение самого чемпионата.

Думаю, правильно высказывается журнал «Легкая атлетика», что нам нужна серия соревнований, где была бы материальная заинтересованность, как это делается в Риге. А почему бы не сделать так же и мемориал братьев Знаменских, другие соревнования, чтобы по силе возможности они стали по-настоящему международными?

Необходимо поднять престиж нашей легкой атлетике, а то что-то уж слишком быстро мы его утеряли.

Тренерскому составу, наверно, придется серьезно обсудить итоги года, подумать об отстающих видах, принять радикальные меры.

Новокузнецк

И. СТРОМОВ

В июньском номере журнала прочитал статью «Главный марафонец страны». Я был восхищен Георгием Всеволодовичем Чайковским, который в 75 лет пробегает марафон за 3 часа. И у меня сразу возникла мысль, почему бы ему не попробовать себя на чемпионате мира среди ветеранов. Я знаю, что от него ничего не зависит, а зависит только от Госкомспорта СССР и его чиновников.

А если собрать деньги и перечислить в Госкомспорт? Уверен, многие любители бега пойдут на это, чтобы Г. В. Чайковский и другие ветераны выступили на следующем чемпионате мира или Европы. Мы обязаны им помочь!

Сам я занимаюсь бегом на длинные дистанции и тоже буду бегать марафоны. Мне 18 лет, мечтаю обегать весь мир, но пока это только мечта.

Винница

Ю. БАТАЛОВ

Хочу поднять очень важную тему, касающуюся как самих спортсменов, так и их тренеров. Речь пойдет о вознаграждениях (финансовых) советских спортсменов. Кто-то может сказать, что это, мол, должно волновать самих спортсменов, и никого больше. Но, так как я сам занимаюсь легкой атлетикой, мне эта тема безразлична. И письмо это — прежде всего обращение к самим спортсменам.

Если можете, ответьте на такой вопрос. Какой доход имеет советский спортсмен в год? Несомненно, тут большое значение имеет ранг того или много спортсмена. Если взять Сергея Бубку и спортсмена, который входит лишь в восьмерку, то, естественно, доходы у них будут разные.

А если возьмем нашего лидера в том или ином виде, то всем известно, что в «условиях Запада» его доход был бы гораздо выше. Так не обидно ли?!

У нас много ребят, во многом превосходящих зарубежных спортсменов. А получаем-то мы в несколько раз меньше и поэтому считаемся нищими по сравнению с ними. Почему, приехав на соревнования, спортсмены других стран содержатся хорошо, нашим ребятам выдают суточные, чтобы только с голоду не умереть (простите, но это так).

Или обратимся к соревнованиям из серии «Гран-при». Почему, к примеру, Карл Льюис, удачно выступив, может свободно распорядиться полученной суммой? А мы должны отдавать все на «развитие легкой атлетике в СССР». Хотя, куда уходят все эти деньги, никто не знает. Может, на спортплощадки, где весь инвентарь изготовлен из обычных обрезков труб? Так неужели на это уходят такие громадные деньги?! Пора кончать с таким безобразием. Я предлагаю всем спортсменам пойти по примеру наших теннисистов, которые отказались отдавать честно заработанные деньги. В цивилизованном мире деньги получает тот, кто их заработал, а не тот, кто пытается нажиться присвоением чужого труда. Возникает вопрос: нужен ли нам такой комитет?

Предлагаем открыть в журнале специальную рубрику, в которой бы рассказывалось о перестройке в советском спорте.

Башкирская АССР

А. НОВИКОВ

Мне очень нравится журнал «Легкая атлетика». Но особо я хочу отметить те его страницы и разделы, где вы рассказываете о зарубежных спортсменах, о технике их бега, прыжка. А ведь это очень важная информация для всех, кто серьезно и с отдачей сил тренируется и хочет, скажем, улучшить свой результат на стометровке.

Флоренс Гриффит-Джойнер из США является на сегодняшний день звездой первой величины в легкой атлетике, в беге на 100 и 200 м. Спасибо, что вы рассказали о ней.

Есть такие звезды и в беге на 100 м у мужчин. Но после дисквалификации знаменитого канадского спринтера Бена Джонсона мнения многих любителей легкой атлетике стали расходиться: кто же после Бена Джонсона будет самым быстрым человеком, т. е. королем на стометровке. Сейчас в этом виде прогрессирует Карл Льюис из США. Часто он «угрожал» Джонсону своими результатами. Но мне нравится атлет из Великобритании Линфорд Кристи. Не раз ему сопутствовал успех. Расскажите о нем на страницах журнала.

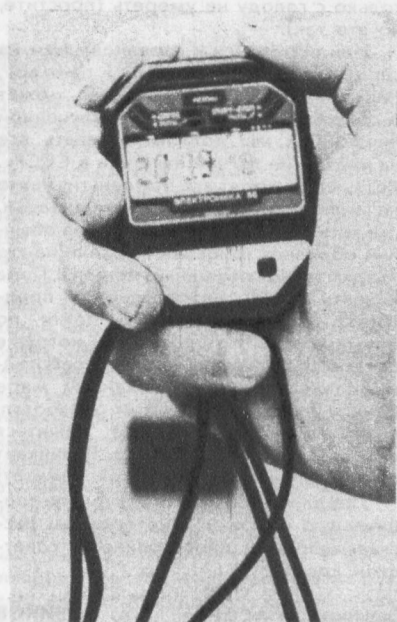
г. Гаврилов-Посад
Ивановской обл.

В. ФИЛИППОВ

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПУЛЬСОМЕТР

Отечественный прибор
на службе у бегунов

Реклама «Электроники-56»
на последней обложке
номера



■ В 50—60-е годы дозирование тренировочных нагрузок, выбор интенсивности, определение подготовленности бегунов на выносливость почти всегда сопровождался контролем за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Затем арсенал контролируемых параметров расширился за счет внедрения все большего числа биохимических и физиологических критериев, и интерес к пульсовым характеристикам постепенно угас. Это было связано еще и с тем, что телеметрическая аппаратура для оперативной регистрации ЧСС существовала лишь в единичных экземплярах и не была удобна для использования именно в тренировочном (а не исследовательском) процессе.

В последние годы, однако, в практику подготовки бегунов стали внедрять пульсометры, и интерес с соответствующим характеристикам тренировочных нагрузок вновь значительно возрос. Правда, и сейчас в нашей практике используется только импортная — финская — аппаратура, включающая спорттестер, регистрирующий ЧСС с интервалом в 5, 15 или 60 с и выдающий текущую информацию на циферблате. Спорттестер снабжен блоком памяти, позволяющим тренеру воспроизвести данные ЧСС по ходу тренировки уже после ее окончания.

Кроме того, имеется программа установки необходимого тренировочного режима в заданных границах ЧСС, со звуковой сигнализацией в случае выхода спортсменом из запланированного режима. В комплект входит спорттестер, напоминающий обычные часы с креплением на запястье, и миниатюрный регистратор-передатчик, крепящийся на груди спортсмена при помощи резинового ремешка. Питание осуществляется от стандартных микроэлементов. Аппаратура компактна и удобна. Последние ее модификации имеют выходы для подключения к микроЭВМ со стандартными программами обработки полученных данных.

Относительно небольшое число импортных спорттестеров в настоящее время используется только в сборных командах СССР, однако ведутся разработки отечественных аналогов, что позволяет надеяться на их практическое распространение. В связи с этим важно обобщить данные о наиболее информативных пульсовых характеристиках для управления тренировочным процессом спортсменов.

В ходе нашего исследования в очередной раз подвергалась изучению зависимость частоты сердечных сокращений от скорости бега (рис. 1). На основании анализа общих и индивидуальных графиков «ЧСС — скорость» бегунов различной квалификации можно отметить, что зависимость между ЧСС и скоростью бега достаточно хорошо аппроксимируется ломаной линией и уровень, и наклон этой линии до точки перегиба, и значение скорости бега, на которой наблюдается перегиб, характеризуют уровень подготовленности бегуна.

Если из точки, принадлежащей зависимости «ЧСС — скорость», провести прямую линию в начало координат, то тангенс угла наклона этой прямой, равной отношению ЧСС к скорости бега, будет отражать «общую пульсовую стоимость» пробега одного метра на этой скорости. Этот показатель можно использовать в качестве критерия общей экономичности.

Однако (и это можно наблюдать на рис. 1) значение этого показателя уменьшается не только с ростом подготовленности, но и с увеличением скорости бега (последнее очень индивидуально). Пересечение линии зависимости «ЧСС — скорость бега» с осью ординат близко к значению пульса покоя, и тангенс угла ее наклона, равный отношению прироста ЧСС к скорости, отражает «чистую пульсовую

стоимость одного метра пути». Этот критерий в индивидуальном плане определяет только уровень подготовленности и не зависит от бега (если только скорость не превышает анаэробного порога, о чем будет сказано ниже).

При вычислении пульсовых критериев экономичности при делении средней ЧСС (уд/мин) на скорость бега (в м/с) необходимо учесть различную временную размеренность и в знаменатель ввести переводной коэффициент 60, отражающий число секунд в минуте.

Точка перегиба зависимости «ЧСС — скорость», по мнению целого ряда авторов, соответствует скорости анаэробного порога. Однако имеются и оппоненты. Поэтому нами было проведено специальное исследование с целью проверки.

Высококвалифицированные бегуны выполняли на тредбане беговой тест «до отказа» со ступенчатоповышающейся скоростью. Анаэробный порог в каждом конкретном случае определялся по перегибу зависимости легочной вентиляции и ЧСС от скорости бега, а также по лактатной кривой на уровне 4 ммоль/л. Статистическая обработка не обнаружила достоверных различий между этими показателями. Однако индивидуальные различия могут быть весьма существенными. В основном это связано с уровнем развития анаэробных способностей и условиями тестирования. При значительном отставании емкости лактацидной системы энергообеспечения от аэробных способностей индивидуальный лактатный порог находится ниже значения 4 ммоль/л, и его определение по стандартному значению лактата — 4 ммоль/л дает завышенные показатели.

Продолжительная равномерная беговая работа характеризуется следующими пульсовыми параметрами: время выхода ЧСС на стандартный режим (время вработывания); пульс стационарного режима, если он остается постоянным, или средний пульс и градиент нарастания пульса под действием работы, если наблюдается его нарастание; максимальный пульс работы и пульсовые характеристики восстановления (рис. 2).

Нами проводилось исследование динамики ЧСС после беговых нагрузок различной направленности, объема и интенсивности. Исследование показало, что динамика ЧСС восстановления определяется ЧСС в конце работы и

ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (С)	2,5	5,0	7,5	10,0	12,5	15,0
% восстановления ЧСС	0,6	1,2	1,8	2,5	3,2	4,0

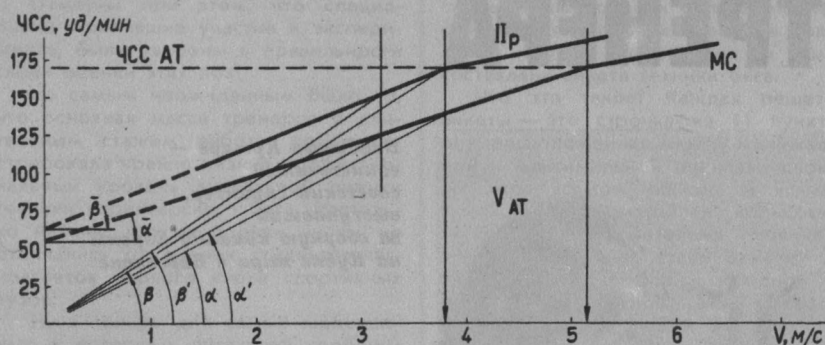


Рис. 1 Зависимость между ЧСС и скоростью бега

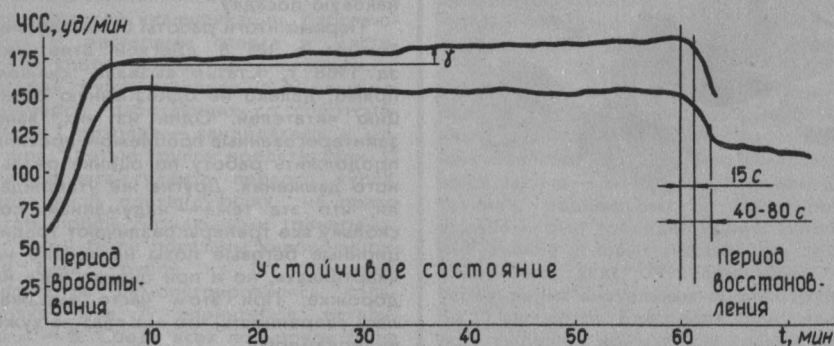


Рис. 2 Изменение ЧСС при беговой нагрузке в период восстановления

общей нагрузочностью тренировки, причем характер восстановления ЧСС во всех случаях идентичен: за первые 15 с показатели ЧСС уменьшаются в среднем на 4 %, далее в течение 40—80 с происходит резкое уменьшение ЧСС до определенного значения, после чего дальнейшее восстановление ЧСС происходит волнообразно и очень медленно и, в зависимости от напряженности тренировки, может продолжаться до нескольких часов. Стабилизация же пульса в режиме восстановления наступает уже на 2—4-й мин. Есть мнение, что это определяется степенью задействованности регуляторных механизмов организма человека и, следовательно, отражает нагрузочность предшествующей тренировки. Нами проводилось выявление корреляционных связей между показателями внешней нагрузки и пульсовыми характеристиками непрерывной работы. Внешняя выполненная беговая работа характеризовалась двумя комплексными критериями нагрузки. В качестве пульсовых характеристик были выбра-

ны средняя и максимальная ЧСС во время работы и среднее значение ЧСС на 5-й мин восстановления. Все полученные коэффициенты корреляции статистически значимы. На практике при отсутствии пульсометров тренеры пользуются пульсовыми характеристиками, измеренными пальпаторно. В этом случае измерение ЧСС на 5-й мин восстановления наиболее точно.

Восстановление пульса уже в первые секунды после прекращения работы происходит достаточно быстро. Поэтому пальпаторное измерение ЧСС даже сразу же после прекращения работы отличается от истинного, но ошибка тем меньше, чем раньше начали измерение. Для того чтобы оценить ошибку таких измерений, мы определили среднестатистические значения восстановления ЧСС в течение первых 15 с после прекращения работы у высококвалифицированных бегунов и скороходов. Наши исследования показали, что скорость восста-

новления ЧСС в момент окончания работы незначительно зависит от ее абсолютных значений. На основании статистических данных были определены средние значения, которые приводятся в таблице.

Как показали исследования, еще одной важной характеристикой непрерывной работы является градиент нарастания пульса (тангенс угла альфа на рис. 2). Причем это понятие применимо не только для непрерывной равномерной работы, но и для переменной с явно выраженной циклическостью. В последнем случае градиент нарастания пульса определяется по средним значениям за каждый цикл. Из рассмотрения следует исключить период вратывания, который в зависимости от интенсивности может продолжаться от 1,5 до 6—8 мин (чем ниже интенсивность, тем больше период вратывания).

Проведенные исследования показали, что этот показатель зависит от скорости бега и от внешних условий. При скорости бега ниже анаэробного порога нарастание пульса при равномерном беге не наблюдается; при скорости бега выше анаэробного порога градиент нарастания пульса достоверно отличен от нуля и тем больше, чем выше скорость бега.

Обобщив сказанное, можно рекомендовать для исследовательской и практической работы следующие пульсовые характеристики:

— Общая и чистая пульсовая стоимость метра пути как критерии зависимости.

— Максимальная и средняя ЧСС выполняемой работы как критерии реактивности и мощности сердечно-сосудистой системы при выполнении максимально интенсивной тестировочной нагрузки и как критерии интенсивности нагрузки в процессе ежедневной тренировки.

— Среднее значение ЧСС на пятой минуте восстановления как характеристика функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы при тестировании стандартной нагрузкой и как характеристика нагрузочности тренировки в ежедневных занятиях.

— Градиент нарастания пульса в процессе непрерывной тренировки как характеристика аэробных способностей (возможно, и механизмов регуляции) и механизмов энергообеспечения при тренировочной работе.

— Перегиб на кривой «ЧСС — скорость бега» как характеристика скорости бега и ЧСС на уровне анаэробного порога.

В. КУЛАКОВ,
кандидат
педагогических наук

ТЕХНИКА СПРИНТА ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРА



*Владимир Крылов —
единственный
советский спринтер,
выступавший
за сборную команду Европы
на Кубке мира в Барселоне*

садка, а в другой — низкая. В то же время наше измерение углов прямо показывало, что оба бегуна имеют одинаковую посадку.

Первые итоги работы были опубликованы в № 8 «Легкой атлетики» за 1988 г. Статья вызвала, скажем прямо, далеко не однозначную реакцию читателей. Одни из них, явно заинтересованные проблемой, просили продолжить работу по оценке реального движения. Другие же утверждали, что эта тема — надуманная, поскольку все тренеры различают традиционные беговые позы не только на «картинках», но и при оценке бега на дорожке. При этом часто выражалась уверенность, что «их глаз не хуже видеокамеры».

Естественно, такие отклики заставили нас продолжить исследование не откладывая дело в долгий ящик. На этот раз оно касалось оценки спринтерского бега в движении. При этом преследовались три основные цели:

- 1) выявить те беговые позы, которые поддаются визуальной оценке;
- 2) определить профессиональный уровень разных групп специалистов;
- 3) заострить проблему аппаратурной «экипировки» тренера.

Результаты исследования превзошли все наши ожидания. Для самых нетерпеливых скажем сразу: глаз даже опытейших тренеров способен различать далеко не все беговые позы, которые используются при оценке техники спринта. Оказалось, что оценке поддаются моменты выхлеста (выведения) и захлеста голени, разведения бедер и рук, а также высота беговой посадки и высота подъема бедра. Проталкивание также поддается визуальной оценке, но определяется по углу в коленном суставе опорной ноги не в момент отрыва, как принято считать, а в начале полета, в момент перед началом складывания голени.

Иными словами, зрительному восприятию доступны только те элементы бегового шага, в которых звено тела на мгновение останавливается перед изменением направления своего вращения. И наоборот — визуальной оценке не поддаются те условные

■ Два года назад наша группа начала исследование темы, которая заинтересовала нас уже давно: как тренер «на глаз» ухитряется оценить технику такого молниеносного упражнения, как спринтерский бег. То, что тренеры умеют это делать, в этом мы не сомневались. Но вот вопрос: насколько их оценка соответствует реальности?

Начали с самого простого — с оценки неподвижных беговых поз. Для этого мы всего-навсего измеряли углы

на опубликованных в журналах кинограммах и сопоставляли их с авторскими комментариями. Результаты оказались неожиданными: авторы комментариев были единодушны только в оценке двух поз, что указывает как на разнообразие представлений о технике бега, так и на разный профессиональный уровень комментаторов. Случалось даже, что один и тот же автор, оценивая две кинограммы в одной статье, утверждал, что в одной из них имеется высокая беговая по-

позы, которые приходится на непрерывное вращение звеньев. Это традиционные углы постановки ноги и отталкивания, которые используются как в научных работах, так и в практике учебно-тренировочного процесса.

Отметим при этом, что специалисты, принявшие участие в эксперименте, были уверены в правильности своей оценки этих поз!

Но самым неожиданным было то, что основная масса тренеров с длительным стажем работы продемонстрировала крайне низкий профессиональный уровень визуальной оценки техники спринтерского бега. настолько низкий, что их оценки ничем не отличались от оценок студентов-легкоатлетов первого курса спортивных вузов.

Ну а теперь для самых любопытных и дотошных читателей сообщим о ходе нашего эксперимента. В нем участвовали 3 группы специалистов спринта. Первая: эксперты — 11 тренеров высокой квалификации, работающих с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса. Вторая группа состояла из 33 опытных тренеров, работающих со спортсменами I разряда — кандидатами в мастера. Третью группу представляли 33 легкоатлета-студента первого курса, пока лишь претендующих на право стать профессиональными тренерами.

Всем были показаны кинокольцовки бега. Группе из 11 тренеров-экспертов демонстрировались кольцовки бега 79 спринтеров, остальным — 8. Среди всех кольцовок была одна контрольная, показанная трижды. Подчеркнем, что мы намеренно упростили оценку, демонстрируя кольцовки с частотой 25 к/с, хотя они были сняты с частотой, вдвое большей. И все же во время просмотра иногда раздавались просьбы остановить проекцию для просмотра стопкадра, что условиями эксперимента решительно исключалось.

Конечно же перед показом специалистам киноленты были нами проанализированы для того, чтобы получить объективные показатели техники бега спринтеров. Оставалось только сравнить эти данные с оценкой специалистов, выраженной в каких-либо субъективных величинах. Здесь мы встретились с определенными трудностями. Легкая атлетика — не гимнастика или фигурное катание, где результат определяется в баллах, притом по давно разработанной системе оценок. Но как быть нам, чтобы оценить в баллах технику бега вообще и отдельный ее элемент в частности? Ведь критерии техники бега во многом спорны и не всегда ясно, где ошибки, а где индивидуальная особенность того или иного спринтера.

Поэтому мы пошли по другому пути, выявляя в основном способность различать положения звеньев в пространстве по типу «выше — ниже» и «острее — тупее» относительно крайних положений, характерных только

для спринта. Но, кроме этого, мы включили и те оценки, которые нельзя измерить объективно: общую оценку техники бега, свободу движений и т. д. Оказалось, что для этого как нельзя лучше подходит система субъективных оценок с применением одинадцатибалльных решеток элемента Келли, из которых и была составлена анкета техники бега.

Что это такое? Каждая решетка анкеты — это строчка из 11 пунктов, расположенная между минимальной и максимальной оценками-словами типа «самое низкое» и «самое высокое». Просматривая кольцовку, эксперт последовательно оценивал элементы техники, ставя отметку на каждой решетке ближе к одной из двух крайних оценок. Таким образом можно оценить любой элемент, например подъем бедра, положение которого ближе к самому высокому или низкому в спринте. Затем отметки оценивались нами в баллах, так как каждый пункт на решетке — это определенный балл.

Теперь оставалось самое простое — сопоставить субъективные оценки с теми углами, которые были нами получены при инструментальном анализе. Так, для решения первой задачи — выявления элементов техники, поддающихся визуальной оценке, — был проведен корреляционный анализ угловых показателей техники бега всех 79 спринтеров и усредненных визуальных оценок группы 11 экспертов. Благодаря этому удалось выделить конкретные позы и положения, о чем мы упоминали в начале статьи.

Выяснив таким способом общие закономерности зрительного восприятия спринтерского бега, можно было перейти к оценке профессионального уровня. Для этого все 3 группы специалистов сравнивались по усредненным балльным оценкам контрольной кольцовки, показанной трижды. При этом субъективные оценки также сопоставлялись с реальными углами. Это удалось сделать «наложением» диапазона углов на одинадцатибалльную решетку. При этом использовалось правило «плюс-минус двух сигм». Например, если угол выхлеста голени в спринте (по 79 бегунам) равен $72,6 \pm 5,9^\circ$, то диапазон угла составляет $60,8—84,4^\circ$. Приравнивая его к 11 баллам субъективной оценки, получаем стоимость каждого градуса в баллах и наоборот. При этом можно быть почти уверенным, что этот диапазон охватывает 95,4 % величин угла, встречающихся в спринте, то есть практически все, что видели тренеры за свою практику работы.

А теперь приведем лишь один пример оценки угла выхлеста голени. По контрольной кольцовке, выхлест голени очень острый, а его угол равен 64° . В одинадцатибалльной решетке Келли он соответствует 2,3 балла, то есть почти самому острому выхле-

сту, встречающемуся в спринте. Он был оценен группой экспертов в $3,2 \pm 0,9$ балла, тренерами — в $5,8 \pm 1,9$ и студентами — в $5,7 \pm 1,7$ балла. Пересчитав баллы в угловые величины, получим, что оценка экспертов равна 66° , а остальных — $72,1$ и $72,9^\circ$. Эксперты ошиблись лишь на 2° , а опытные тренеры и неопытные студенты — на $8,1$ и $8,9^\circ$. Ошибка последних существенна, так как диапазон между самым далеким и самым близким выхлестом голени в спринте, по нашим данным, равен $23,6^\circ$. Во всяком случае, тренеры и студенты острый выхлест восприняли почти как средний, что прямо указывает на их неспособность верно оценивать этот элемент бегового шага.

Но если бы это была единственная их ошибка! Наш анализ показал, что по профессиональному уровню тренеры и студенты, за исключением оценки движений рук, не отличаются друг от друга. Причем они верно оценили лишь два из предложенных нами двенадцати показателей техники бега — наклон головы и высоту беговой посадки. Сравним с экспертами: те ошиблись лишь в одном элементе — размахе движений рук.

Итак, нам удалось разработать способ определения профессионального уровня тренеров по одному из основных качеств — визуальной оценке техники спринтерского бега. И если кто захочет проверить свои способности, милости просим, мы всегда готовы прийти на помощь. Но главное заключается в том, что «массовый» тренер, а также студенты явно нуждаются в специальной учебной программе, которая бы воспитывала умение «видеть» бег. Поскольку то, что они видят, совсем не то, что есть на самом деле!

Из этого вытекает второй существенный вывод: тренеру для его повседневной работы необходима видеотехника. Видеокамера нужна и тренеру высокой квалификации, потому что даже его глаз способен различать далеко не все информативные элементы бегового шага.

А. ДЖАЛИЛОВ
В. МАНСВЕТОВ,
кандидат педагогических наук
В. ОЗЕРОВ
В. ТЮПА,
кандидат педагогических наук
В. ШАБАНОВ
Г. ШУВАЛОВ,
доцент, кандидат педагогических наук

ТРЕНИРОВКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

СТИПЛЬЧЕЗИСТА

Продолжение. Начало см. № 10, 1989 г

■ Структура и содержание предсоревновательного этапа ориентированы на конечную цель: выведение возможностей организма и опорно-двигательного аппарата бегуна на уровень специальной подготовленности, необходимый для успешных выступлений в состязаниях. Достижение этой цели, в свою очередь, предусматривает учет важнейших способностей, обуславливающих специальную подготовленность бегуна на 3000 м с/п. К ним следует отнести:

— биоэнергетические способности (аэробная и гликолитическая анаэробная мощность, аэробная и алактатная емкость, аэробная эффективность);

— специальные силовые способности (взрывная и скоростная сила, силовая выносливость, способность к накоплению и использованию энергии упругой деформации мышц и сухожилий);

— способность к эффективной реализации функционального потенциала и волевых качеств в рамках соревновательной деятельности.

Перечисленные способности в той или иной мере развиваются и до предсоревновательного этапа, однако максимально высокий их прирост должен быть обеспечен к его концу, т. е. к началу соревновательного периода.

В практике рассматриваемому этапу предшествует длительный второй базовый этап подготовительного периода. Само название уже отражает его основную цель: дальнейшее повышение уровня базовой подготовленности. В то же время специальной подготовке к выступлениям в соревновательном периоде в принятой периодизации отводится всего лишь 3—4 недели предсоревновательного этапа. За такой короткий срок, однако, практически невозможно обеспечить достижение максимально высокого уровня развития перечисленных выше способностей. Поэтому, как показали наши наблюдения, оптимальная продолжительность предсоревновательного этапа должна быть 10—11 недель. При этом этап включает 3 мезоцикла различной длительности, зависящей от решаемых в каждом из них задач тренировки (см. таблицу). Первый мезоцикл (март) состоит из 3 недельных микроциклов, второй (апрель — первая неделя мая) — из 4—5 и третий мезоцикл, проводимый в горах, включает 3 микроцикла.

Как видно из таблицы меньше

число тренировочных задач решается в первые 2 недели 1-го мезоцикла, поскольку тренировочный процесс в это время главным образом направлен на восстановление бегунов после участия в зимних соревнованиях. Больше задач планируется во 2-м мезоцикле и особенно в течение 2—4-й недель, что приводит к увеличению вариативности применяемых тренировочных средств. Пятая же неделя данного мезоцикла, предшествующая выезду в горы, носит разгрузочный характер. Как отмечалось, тренировка в 3-м мезоцикле проводится в условиях среднегорья. Отсюда задачи первой недели пребывания в горах ориентированы лишь на создание благоприятных условий для быстрой акклиматизации бегунов. В последующих 2 микроциклах решаются задачи по выведению на наивысший уровень функциональных возможностей организма. Такое планирование горной тренировки предусматривает успешное выступление в соревнованиях не ранее чем через 18—20 дней после спуска с гор.

Последовательность решения задач тренировки на предсоревновательном

этапе определяет соответствующую динамику общей напряженности тренировочного процесса, которая в целом характеризуется постепенным ее повышением в 1-м, достижением максимума во 2-м и относительной стабилизацией в 3-м мезоциклах. С целью предотвращения срыва процесса адаптации к нагрузкам, выполняемых в условиях среднегорья, общая напряженность тренировки существенно снижается в 5-м микроцикле второго и в 1-м микроцикле третьего мезоциклов. При этом необходимо указать на особую роль постоянного совершенствования техники преодоления препятствий. Отдельно ее элементы обрабатываются в последней неделе первого и в двух неделях второго мезоциклов, а в целостном виде — на протяжении последующих микроциклов 2-го и 3-го мезоциклов в процессе бега на различных отрезках различной длины.

Задачи тренировки определяют и выбор соответствующих средств. Так для развития аэробной мощности применяются непрерывный бег при ЧСС 170—180 уд/мин длительностью до 8 км; непрерывный бег до 8—10 км

Последовательность решения задач тренировки по преимущественному развитию различных способностей по неделям мезоциклов на предсоревновательном этапе

№ П П	ЗАДАЧИ	НЕДЕЛИ МЕЗОЦИКЛОВ														
		1-й МЕЗОЦИКЛ			2-й МЕЗОЦИКЛ			3-й МЕЗОЦИКЛ								
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3				
1.	Развитие биоэнергетических способностей: — аэробной мощности — аэробной емкости — аэробной эффективности — алактатной емкости — гликолитической мощности	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	
2.	Повышение силовых способностей: — взрывной силы — скоростной силы — силовой выносливости — способности к накоплению энергии упругой деформации мышц и сухожилий	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Совершенствование способности к реализации функционального потенциала в рамках соревновательной деятельности							+	+	+				+	+	
4.	Развитие способности к проявлению волевых качеств							+	+	+				+	+	
5.	Совершенствование техники преодоления препятствий							+	+	+	+	+	+	+	+	+

с ускорениями по 1000—2000 м при ЧСС 180—190 уд/мин с интервалом отдыха до 7—8 мин и общим объемом быстрого бега 4—6 км.

С целью повышения аэробной емкости используется непрерывный бег длительностью до 12—15 км при ЧСС до 170 уд/мин; переменный бег на отрезках от 800 (до 10 раз) до 1200 м (до 8 раз), пробегаемых относительно быстро при ЧСС до 170—176 уд/мин и медленно с ЧСС 150—160 уд/мин; прерывный бег на длинных отрезках от 1600 (3—4) до 3000 м (2) с ЧСС 176—180 уд/мин. Средством развития аэробной работоспособности является непрерывный бег длительностью 12—15 км при ЧСС до 170 уд/мин, т. е. со скоростью на уровне анаэробного порога или несколько превышающем его.

Для повышения гликолитической анаэробной мощности применяется бег на отрезках от 200 (10) до 300 м (8 раз) со скоростью 85—87%; от 400 (8) до 500 м (6 раз) — 87—90% и от 600 (5) до 800 м (4 раза) — до 92% от максимальной скорости на отрезках. Целесообразно применять также бег в гору на отрезках 200—300 м.

Алактатная анаэробная емкость наиболее эффективно развивается за счет пробегания в незначительном объеме (5—6 раз) отрезков до 150 м со скоростью до 95% от максимальной с большими паузами отдыха. В определенной степени указанная способность возрастает и под влиянием применения средств гликолитической анаэробной направленности (бег на отрезках 200—300 м).

На предсоревновательном этапе спортсмены, как правило, широко используют средства силовой подготовки. В частности, для развития взрывной силы целесообразно использовать упражнения со штангой (толчки, приседания, выпрыгивания из положения полуприседа) массой 80—90% от максимальной доступной бегуну. Темп выполнения околопредельный, количество повторений в каждом подходе не более 5—7, число подходов от 3 до 5, паузы отдыха — до восстановления работоспособности. Эффективным средством является также жим двумя ногами из положения лежа на спине. Вес груза — 85—90% от максимального, количество повторений до 8 раз. В занятии выполняется 4—5 подходов с интервалами отдыха до 6—8 мин. С такой же целью применяются упражнения с гирей (выпрыгивания из положения приседа). Количество выпрыгиваний — до 10, число подходов — до 4. В качестве основных средств развития скоростной силы на предсоревновательном этапе рекомендуются упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, а также бег в гору и по ровной местности. Из прыжковых упражнений следует применять многоскоки в гору (крутизна до 10—15°) на отрезках 50—80 м; скорость движений предель-

ная. Это упражнение можно выполнять и на ровной местности при увеличении длины отрезков до 100 м. Не менее эффективным упражнением является бег в гору с той же крутизной подъема на отрезках 40—60 м с максимальной скоростью. Упражнение выполняется сериями по 3—4 забега в каждой, число серий не должно превышать 3; продолжительность отдыха между забегами — 3 мин, между сериями — 5. Кроме того, применяется бег по дорожке на отрезках 40—80 м с около- и предельной скоростью.

Исключительно важная роль на предсоревновательном этапе отводится повышению уровня силовой выносливости. С этой целью следует использовать упражнения со штангой, круговую тренировку, прыжки и бег в гору и по песку. К упражнениям со штангой относятся толчки, рывки, выпрыгивания из положения полуприседа, жим груза двумя ногами лежа на спине. Масса отягощения при этом не должна превышать 60% максимально доступной, упражнения выполняются сериями и каждый раз «до отказа», количество серий в занятии не более 3, число подъемов штанги в серии может колебаться от 25 до 40, паузы отдыха между сериями определяются временем восстановления ЧСС до 80—90 уд/мин. Применение же круговой тренировки способствует развитию как силовой выносливости, так и скоростной силы. Большинство упражнений, включаемых в такую тренировку, отличаются кратковременностью, часть их может выполняться с отягощениями массой от 50 до 70% от доступной. С указанной целью также можно использовать прыжки в гору или по песку, продолжительность выполнения которых определяется временем появления явно выраженного утомления. Средством повышения силовой выносливости является также бег на отрезках разной длины с преодолением большого количества барьеров.

Важное значение в силовой подготовке должно отдаваться развитию способности к накоплению и использованию энергии упругой деформации мышц и сухожилий, поскольку от этого во многом зависит экономичность бега в условиях соревнований. К наиболее эффективным средствам, в частности, относятся прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием на другое возвышение. Данное упражнение выполняется сериями по 4—5 упражнений (число серий не превышает 7—8). Не менее эффективным средством являются прыжки через барьеры с двух ног, когда в каждом упражнении преодолевается 6—8 барьеров. Данное средство наиболее часто используется во втором мезоцикле предсоревновательного этапа. Также целесообразно применять прыжки с ноги на ногу на отрезках 40—50 м (крутизна подъема 15°) с высоким подъемом бедра и

широким загибающим движением голенью перед жесткой постановкой ноги на грунт с передней части стопы. В занятии выполняется 2 серии по 6—8 повторений в каждой. Отдых между сериями составляет 3—3,5 мин.

В подготовке стипльчезистов необходимо учитывать, что достижение высокого уровня развития функциональных возможностей организма само по себе еще не гарантирует достижение запланированного спортивного результата. Последнее в немалой степени зависит от способности к возможно более полной реализации функционального потенциала в условиях соревновательной деятельности, что, в свою очередь, тесно связано с проявлением волевых качеств. Указанная способность наиболее эффективно совершенствуется при использовании средств, близких как по продолжительности, так и интенсивности к соревновательной деятельности. Такими средствами в первую очередь являются бег на длинных отрезках при ЧСС в пределах 180—190 уд/мин, а также пробегание этих отрезков с одновременным преодолением препятствий. В данном случае в максимальной степени совершенствуется и техника их преодоления.

Хотим еще раз подчеркнуть, что приведенные нами параметры нагрузок рассчитаны на стипльчезистов, чьи личные достижения соответствуют нормативам I разряда — мастера спорта. Для бегунов менее высокого уровня мастерства эти параметры должны быть изменены в сторону снижения главным образом интенсивности тренировочной работы.

Киев

А. ВЕЛИЧКО,
мастер спорта СССР
международного класса
В. СИРЕНКО,
кандидат биологических наук

рекомендуем прочитать

Легкая атлетика в Узбекистане: Справочник (Пузанов Ю. Н., Пейсехман А. Г.; под ред. Малыгина Л. А. — Ташкент: Медицина, 1988. — (Госкомспорт УзССР). Справочник содержит краткую историю развития легкой атлетики в Узбекистане с 1910 по 1987 г. В него включены сводные таблицы выступлений узбекских легкоатлетов на всеобщих и международных соревнованиях за все годы развития советской легкой атлетики, приведены таблицы рекордов Узбекистана и данные о всеобщих и мировых рекордах, установленных узбекскими легкоатлетами с 1927 г., и другие справочные материалы.

ЕЩЁ РАЗ О ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ

В самом начале нашего разговора он поставил условие: если будете писать, не называйте мою фамилию. Я дал слово, и мой собеседник в свою очередь обещал быть предельно откровенным. Говорил он много, увлеченно, практически не задумываясь над словами. Было видно, что у парня наболело...

Я слушал и думал о том, как все-таки изменил его тот четырехлетний период, в течение которого был пройден от абсолютно никому не известного спортсмена до атлета с мировым именем. Сейчас уже очень трудно узнать в этом уверенном, знающем себе цену победителе многих крупных международных соревнований, экс-рекордсмене мира того скромного, застенчивого паренька, который когда-то буквально в одночасье сумел поразить весь легкоатлетический мир, показав, по выражению его тренера, абсолютно непредсказуемый результат. Сегодня проблемы большого спорта — это и его проблемы...

— Как же мы, не узаконив социального статуса спортсмена, не оформив юридически грань между высшим мастерством и физической культурой, говорим о каком-то профессионализме в спорте? — спрашивал он меня. — Сегодня практически во всем цивилизованном мире существуют договоры между спортсменами и тренерами, руководителями сборных команд. А посмотрите, что творится у нас... Ну, буквально каждый, кто наделен хоть какой-то административной властью, считает себя вправе вмешаться, ну, скажем, в мой тщательно продуманный вместе с тренером индивидуальный план подготовки, внести в него коррективы на свое усмотрение. Я ведь не должен был выступать на мемориале братьев Знаменских в Волгограде, не входил этот старт в мои планы...

— Так почему же все-таки выст-
пите?

— А это вы у руководства спросите. Нас с тренером никто и слушать не стал. Да и попробуй тут возразить что-нибудь, когда тебе говорят об интересах команды, долге советского спортсмена и тем более члена

сборной. Поверьте, я не против частых выступлений вообще, я против, так сказать, сверхурочных, незапланированных стартов. Они выбивают из графика, «смазывают» всю подготовку... Что же вы, журналисты, об этом не пишете? Кстати, хотите начистоту? Мягко говоря, я не симпатизирую людям вашей профессии. За их подчас удивительное единомыслие с руководством, за непоследовательность — в своих материалах они способны поднять, возвысить человека, а спустя какое-то время, в силу разных обстоятельств, очернить, «уничтожить» его. Примеров тому — сколько угодно. Взять хотя бы Владимира Яценко. После того что о Владимире не так давно написал, причем не встречаясь с ним, корреспондент «Советского спорта», еще не каждый способен оправиться. С благими намерениями, говорите... Нет, делать больно с благими целями имеет право только врач... Кстати, если бы не тот роковой старт в Каунасе, где Яценко уговорили прыгать с незалеченной травмой, он может быть еще не один мировой рекорд побил. Это же был уникальный спортсмен. Его беречь надо было, даже без всяких договоров. Он, а не Поварницын, должен был первым в мире преодолеть отметку 2,40!..

Что тут можно сказать. Почему-то с самого первого дня, как только слово «профессионализм» перестало быть запретным в нашем спорте, многие атлеты, особенно так называемые элитные, рассуждают о нем уж очень однобоко. Речь, как правило, ведется лишь о финансовой стороне дела — стипендиях, премиях, коммерческих стартах и т. д. Спортсмены требуют, чтобы их признали наконец-то спортсменами, чтобы занятия спортом приравнивались к физическому труду и соответственно оплачивались. Требования законные и тут, как говорится, ничего не попишешь. Однако кроме прав у спортсменов должны быть и какие-то обязанности. Скажем, перед болельщиками, и в первую очередь перед советскими. Сегодня же простой вопрос о том, учитывают ли они в своей работе хоть в какой-то мере интересы многочисленных поклонников «королевы», ставит в тупик практически всех наших спортсменов. Свои интересы как-то ближе. Стоит ли в этой связи удивляться, что выступление на мемориале братьев Знаменских в Волгограде не вошло в план моего собеседника, а вот «заграничный» старт, состоявшийся буквально через день,

хоть и был он куда ниже рангом, вошел...

Наверное, в мире сейчас не существует профессий, которые бы не учитывали интересы «потребителей» результатов своего труда. А вот в спорте, если мы сделаем наших спортсменов истинными профессионалами, такое может произойти, и профессия «спортсмен» в этом плане может стать уникальной в худшем понимании этого слова. Если конечно же не применять мер сейчас...

Теперь относительно взаимоотношений между спортсменами и журналистами. Безусловно, оценивая представителей той или иной профессии, следует избегать каких-либо обобщений, поскольку все люди, как известно, разные. Согласен, по отношению к Яценко поступили непрофессионально. И не только журналист, который, не встретившись с Владимиром, не имел права писать такой материал. Но и тот, кто, хорошо зная о травме Яценко, тем не менее заставил его прыгать.

Однако, что касается конкретного моего собеседника, признаюсь, так и не понял: откуда у этого парня такая нелюбовь к журналистам, сделавшим, кстати, его знаменитым буквально за один день? Откуда у него, требующего признания своей профессии, столь неуважительное отношение к чужой?

К сожалению, не только у него. Порой приходится затрачивать немало сил, нервов, времени, чтобы получить согласие той или иной звезды на интервью. А нередко, согласившись встретиться для разговора в условленном месте или пообещав позвонить, они не делают ни того, ни другого. Может быть, поэтому и выходят в свет материалы, как в случае с Яценко?

Увы, многие атлеты воспринимают журналистскую просьбу о встрече, как личную прихоть, совершенно забывая, что за его плечами стоит печатный орган, тысячи поклонников спорта, желающие узнать о своих кумирах как можно больше. И отказывая корреспонденту в беседе, они тем самым недвусмысленно дают понять, каково их личное отношение к болельщикам...

До некоторых пор понятие «профессионал» у нас в основном ассоциировалось с канадскими хоккеистами. Так вот, если кто-то не знает, сообщу, что в профессиональной хоккейной лиге (НХЛ) каждый игрок обязан неукоснительно выполнять установленное там железное правило: «...журналисту никогда нельзя отказывать, все обязаны помогать ему в работе, ибо вместе со спортсменами он делает общее дело...» Хотелось бы надеяться, что наши спортсмены, независимо от того, какой вид они представляют, научатся следовать такому же правилу. Если конечно же хотят прослыть настоящими профессионалами...

Б. ДОБРОВ

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
9-ГО ТУРА
«МЕТАНИЕ КОПЬЯ»

1. Бронзовую статую «Дорифор», запечатлевшую копьеносца, изваял древнегреческий скульптор и теоретик искусства Поликлет из Аргоса, живший в V веке до н.э. Сохранились два фрагмента его сочинения «Канон», в котором выводится цифровой закон идеальных пропорциональных соотношений человеческого тела.

2. По инициативе шведских спортивных деятелей турнир копьеметателей был включен в соревнования, посвященные десятилетию возрождения Олимпийских игр, которые состоялись в 1906 г. в Афинах.

3. Первый официальный рекорд России в метании копья принадлежал П. Бирку: 28,09. Установлен в 1893 г.

4. В 1923 г. молодой петроградский метатель А. Решетников метнул копье на 57,96, а в 1924 г. — на 59,20. Через год он показывает выдающийся для того времени результат — 63,04 и занимает шестую позицию среди лучших копьеметателей мира.

5. В 1952 г. к открытию XV Олимпийских игр в Хельсинки было приурочено сооружение башни в честь выдающегося финского копьеметателя Матти Ярвина, десятикратного мирового рекордсмена. Высота башни равнялась его победному результату во время Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.): 72,71.

6. В книге Е. Богатырева «Легенды и были о «королеве» (М.: ФиС 1985) приведены слова благодарности нынешнего художественного руководителя театра «Сатирикон» Константина Райкина своему бывшему спортивному наставнику — заслуженному тренеру СССР Виктору Ильичу Алексееву. Продолжим ее чтение: «Будучи спортсменом, Алексеев шесть раз улучшал рекорд страны в метании копья. Став педагогом, он установил еще одно достижение, по своей значимости превосходящее все его другие рекорды, — без малого тридцать лет проработал тренером сборной команды Советского Союза».

7. Предприимчивые и талантливые американцы — братья Дик и Франклин Хелд в начале 50-х годов сконструировали и изготовили принципиально новое копье. Они укоротили наконечник снаряда и одновременно увеличили диаметр древка, что позволило копью не «нырять», а некоторое время планировать.

8. Заслуженный мастер спорта СССР профессор Владимир Кузнецов, первым среди советских метателей копья

преодолевший рубеж 75,80 и 85,00, в 1957 г. защитил кандидатскую диссертацию «Исследование вопросов обучения метанию копья в связи с использованием естественного навыка в метаниях и применение копий с повышенными аэродинамическими качествами».

9. В своем предисловии к книге победителя Мельбурнской олимпиады норвежца Эгиля Даниельсена «С копьем к рекорду» (М.: ФиС 1960) заслуженный тренер СССР И. П. Сергеев вспоминает: «Я впервые увидел Даниельсена еще совсем мальчиком во время одной из поездок в Норвегию. Наблюдая в спортивном лагере за тренировкой норвежских метателей диска и толкателей ядра, я спросил у тренера, которым оказался Одд Мелум, о копьеметателях. Он ответил, что они ушли отдыхать. «Хотя, — заметил он, — вот наш будущий чемпион и рекордсмен мира!» — И Мелум с улыбкой вздернул волосы вихрастому мальчику.

— А ну, Эгиль, покажи, как ты меташь камни».

10. В своей книге «Метание копья» (М., 1970) заслуженный тренер СССР В. Мазалитис, наставник Яниса Лусиса, делится секретом подготовки будущего чемпиона: «Метание облегченных копий отличнейшим образом совершенствует специальные скоростные качества. Так, например, весной 1968 г. на первом тренировочном занятии, когда применялось метание легких копий, Я. Лусис добился результата 80 м. Заметим, что в данное время он также далеко метал на тренировке и копье нормального веса (800 гр). В дальнейшей тренировке Я. Лусиса мы полностью отказались от мужского копья и метали только женское. Результаты не заставили себя долго ждать. Уже через три недели Я. Лусис на тренировке метал женское копье за 90 м. Броски выполнялись на возросшем техническом уровне. Стабилизировалась спортивная форма метателя. Последовало несколько удачных выступлений на соревнованиях, которые ознаменовались установлением Лусисом в июне нового рекорда мира — 91,98».

11-Й ТУР. ДЕСЯТИБОРЬЕ

1. Самый трудный, но и самый почетный вид легкой атлетики — десятиборье, впервые было включено в программу Олимпийских игр в 1912 г. Но еще за 28 лет до этого Американский любительский союз предложил проводить в США соревнования по легкоатлетическому многоборью —

в течение одного дня спортсмены должны были испытать себя в беге на 100 ярдов, толкании ядра, прыжках в высоту, ходьбе на 0,5 мили, метании молота, прыжке в длину с разбега, прыжке с шестом, беге на 120 ярдов с барьерами, метании веса, беге на одну милю. Известно ли вам, как образно назывались эти соревнования?

2. Начиная с V Олимпийских игр (1912 г.) программа десятиборья неизменна: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. И все-таки самые первые олимпийские соревнования десятиборцев имели одну отличительную особенность в сравнении с последующими. В чем она заключалась?

3. Да, программа десятиборья неизменна, чего не скажешь о системе подсчета очков. После 1912 г. в нее четырежды вносились уточнения. Когда это происходило?

4. В числе первых олимпийцев-десятиборцев были и спортсмены России. Знаете ли вы их?

5. Назовите десятиборца, которому в числе первых советских спортсменов было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

6. Известен ли вам советский спортсмен, выступавший в десятиборье всего лишь девять раз и добившийся результатов мирового уровня, не специализируясь в этом виде легкой атлетики?

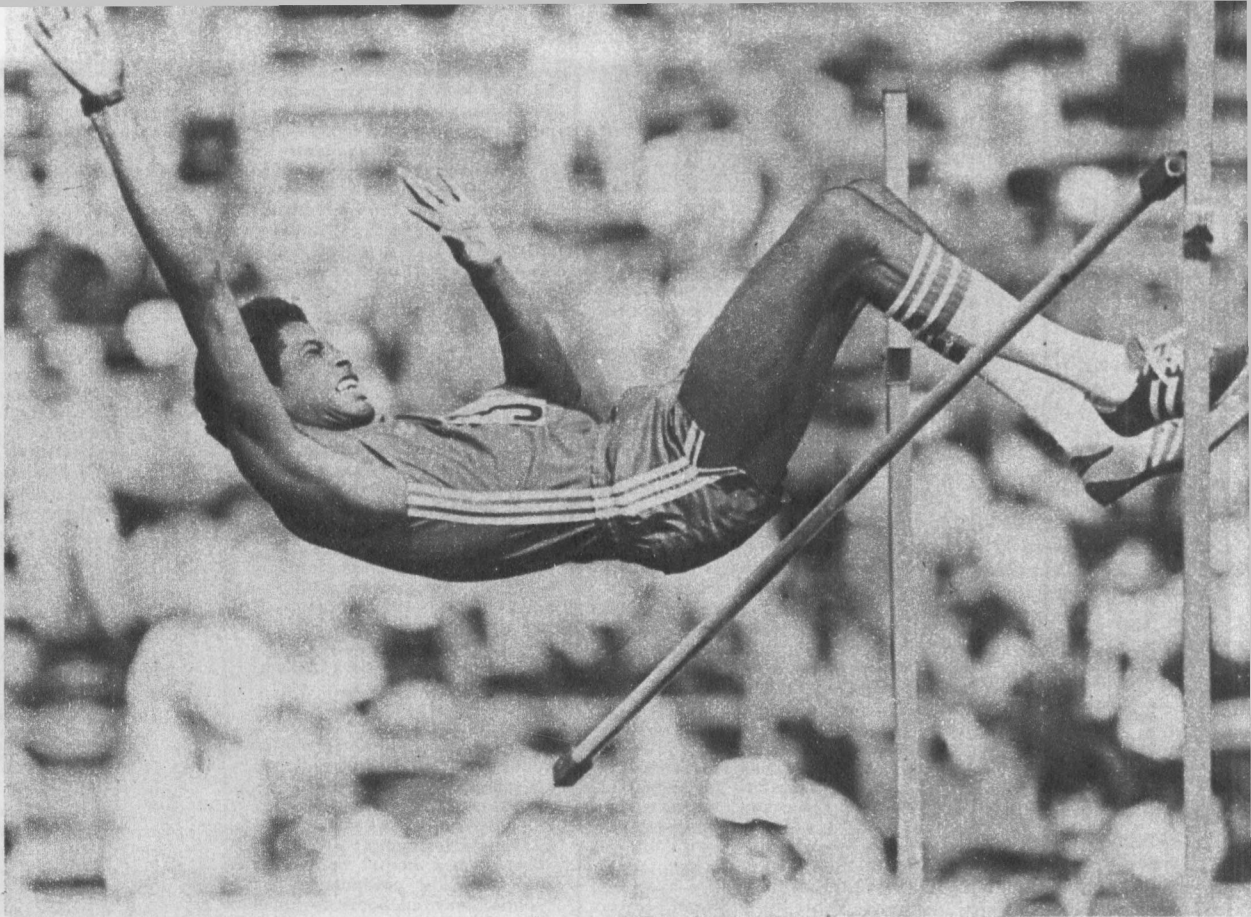
7. Однажды мировой рекорд в десятиборье был значительно превзойден уже после девяти видов программы. На каких соревнованиях это произошло и кто это сделал?

8. На крупнейших международных соревнованиях советский десятиборец травмировал ногу, прыгая с шестом, и проигрывал лидеру перед последним видом 44 очка. Трудно ему было рассчитывать на победу хотя бы потому, что его соперник был моложе и имел более высокий личный рекорд в беге на 1500 м. Так вот, наш спортсмен превзошел свой личный рекорд почти на 15 секунд (!) и стал победителем двухдневного состязания. Кто совершил этот спортивный подвиг?

9. «Десятиборец должен обладать быстротой спринтера, ловкостью прыгуна и взрывной силой метателя, быть выносливым и стойким, как марафонец, обладать умом и расчетливостью шахматиста». Эти слова принадлежат заслуженному тренеру СССР Ф. О. Куду, воспитавшему серебряного призера Токийской олимпиады Рейна Ауна. А знаете ли вы тренера, чей ученик — Николай Авиллов стал олимпийским чемпионом в 1972 г. в Мюнхене?

10. Попробуйте определить «изюминку» олимпийской победы Николая Авилова.

РЕКОРДЫ ГОДА



Высота — 2,44
ХАВЬЕР СОТОМАНОР
(Куба)

3000 м — 7.29,45
САИД АУНТА
(Марокко)

1 миля — 4.15,61
ПАУЛА ИВАН
(Румыния)



10 000 м — 27.08,23
АРТУРО БАРРИОС
 (Мексика)

Ходьба 5 км — 20.32,75
КЕРРИ САКСБИ
 (Австралия)



110 м с\б — 12,92
РОДЖЕР КИНГДОМ
 (США)

3000 м с\п — 8.05,35
ПИТЕР КОЭЧ
 (Кения)

3000 м

7.58,8	Г. Рейф (Бел)	12.8.49	Евле
7.55,6	Ш. Ихарош (ВНР)	14.5.55	Будапешт
7.55,6	Г. Пири (Вбр)	22.6.56	Тронхейм
7.52,8	Г. Пири (Вбр)	4.9.56	Мальмё
7.49,2	М. Жази (Фр)	27.6.62	Сен Мар
7.49,0	М. Жази (Фр)	23.6.65	Мелён
7.46,0	З. Херрман (ГДР)	5.8.65	Эрфурт
7.39,6	К. Кейно (Кен)	27.8.65	Хельсингборг
7.37,6	Э. Путtemanс (Бел)	14.9.72	Аархус
7.35,2	В. Фостер (Вбр)	3.8.74	Гейтсхед
7.32,1	Х. Роно (Кен)	27.06.78	Осло
7.29,45	С. Ауита (Мар)	20.8.89	Кёльн

10 000 м

28.54,2	Э. Затопек (ЧССР)	01.06.54	Брюссель
28.42,8	Ш. Ихарош (ВНР)	15.07.56	Будапешт
28.30,4	В. Куц (СССР)	11.09.56	Москва
28.18,8	П. Болотников (СССР)	05.10.60	Киев
28.18,2	П. Болотников (СССР)	11.08.62	Москва
28.15,6	Р. Кларк (Австрал)	18.12.63	Мельбурн
27.39,4	Р. Кларк (Австрал)	14.07.65	Осло
27.38,4	Л. Вирен (Фин)	03.09.72	Мюнхен
27.30,8	Д. Бедфорд (Вбр)	13.07.73	Лондон
27.30,5	С. Кимовба (Кен)	30.06.77	Хельсинки
27.22,4	Х. Роно (Кен)	11.06.78	Вена
27.13,81	Ф. Мамеде (Пор)	02.07.84	Стокгольм
27.08,23	А. Барриос (Мек)	18.08.89	Зап. Берлин

4×200 м

1.21,5	Италия (Ф. Оссола, Л. Бенедетти, П. Меннеа)	21.07.72	Барлетта
1.21,5	Университет Теннеси (США) (Л. Прейор, Р. Харрис, Д. Морган, Р. Джонс)	10.04.76	Ноксвилл
1.21,4	Университет штата Аризона (США) (Г. Барл, Т. Дарден, Д. Барл, Х. Фрзсер)	30.04.77	Филадельфия
1.20,3	Южно-Калифорнийский университет (США) (Ж. Эндрюс, Д. Сэнфорд, У. Миллинс, К. Эдвардс)	27.05.78	Темпе
1.19,38	«Трэк клуб» Моника (США) (Д. Эверетт, Л. Баррелл, Р. Херд, К. Льюис)	23.08.89	Кобленц

110 м с/б

13,24	Р. Милберн (США)	07.09.72	Мюнхен
13,21	А. Касаньяс (Куба)	21.08.77	София
13,16	Р. Нехемия (США)	14.04.79	Сан Хосе
13,00	Р. Нехемия (США)	06.05.79	Лос-Анджелес
12,93	Р. Нехемия (США)	21.08.81	Цюрих
12,92	Р. Кингдом (США)	16.08.89	Цюрих

3000 м с/п

8.29,6	Г. Рулантс (Бел)	07.09.63	Лёвен
8.26,4	Г. Рулантс (Бел)	07.08.65	Брюссель
8.24,2	Ю. Куха (Фин)	17.07.68	Стокгольм
8.22,2	В. Дудин (СССР)	19.08.69	Киев
8.22,0	К. О'Брайен (Австрал)	04.07.70	Зап. Берлин
8.20,8	А. Гэрдеруд (Швец)	14.09.72	Хельсинки
8.19,8	Б. Джипчо (Кен)	16.06.73	Хельсинки
8.14,0	Б. Джипчо (Кен)	27.06.73	Хельсинки
8.10,4	А. Гэрдеруд (Швец)	25.06.75	Осло
8.09,8	А. Гэрдеруд (Швец)	01.07.75	Стокгольм
8.08,0	А. Гэрдеруд (Швец)	28.07.76	Монреаль
8.05,4	Х. Роно (Кен)	13.05.78	Сиятл
8.05,35	П. Коэч (Кен)	03.07.89	Стокгольм

Высота

2,30	Д. Стоунз (США)	11.07.73	Мюнхен
2,31	Д. Стоунз (США)	05.06.76	Филадельфия
2,32	Д. Стоунз (США)	04.08.76	Филадельфия
2,33	В. Яценко (СССР)	03.07.77	Ричмонд
2,34	В. Яценко (СССР)	16.06.78	Тбилиси
2,35	Я. Вшола (ПНР)	25.05.80	Эберштадт
2,35	Д. Мёгенбург (ФРГ)	26.05.80	Релинген
2,36	Г. Вессиг (ГДР)	01.08.80	Москва
2,37	Ч. Цзяньхуа (КНР)	11.06.83	Пекин
2,38	Ч. Цзяньхуа (КНР)	22.09.83	Шанхай
2,39	Ч. Цзяньхуа (КНР)	10.06.84	Эберштадт
2,40	Р. Поварницын (СССР)	11.08.85	Донецк
2,41	И. Паклин (СССР)	04.09.85	Кобе
2,42	П. Шёберг (Швец)	30.06.87	Стокгольм
2,43	Х. Сотомайор (Куба)	08.09.88	Саламанка
2,44	Х. Сотомайор (Куба)	19.07.89	Сан-Хуан

1 милья

4.37,0	Э. Смит (Вбр)	03.06.68	Лондон
4.36,8	М. Гоммерс (Нид)	14.06.69	Лестер
4.35,3	Э. Титтель (ФРГ)	20.08.71	Ситтард
4.29,5	П. Какки-Пиньи (Ит)	08.08.73	Виареджо
4.23,8	Н. Марашеску (СРР)	21.05.77	Бухарест
4.22,1	Н. Марашеску (СРР)	21.01.79	Окленд
4.21,7	М. Дэккер (США)	26.01.80	Окленд
4.20,89	Л. Веселкова (СССР)	12.09.81	Болонья
4.18,08	М. Дэккер-Табб (США)	09.07.82	Париж
4.17,44	М. Пуйка (СРР)	16.09.82	Риети
4.16,21	М. Слэйни-Дэккер (США)	21.08.85	Цюрих
4.15,61	П. Иван (СРР)	10.07.89	Ницца

Ходьба 5 км

21.36,2	О. Криштоп (СССР)	Пенза	04.08.84
21.35,25	Д. Салче (Ит)	Верона	19.01.86
21.33,8	В. Ян (КНР)	Хуан	09.03.86
21.26,5	Г. Пин (КНР)	Квингдао	17.10.86
21.20,2	Я. Хон (КНР)	Хинглонг	29.03.87
21.16,4	К. Саксби (Австрал)	Сидней	04.04.87
20.55,76	К. Саксби (Австрал)	Сидней	10.01.88
20.45,3	К. Саксби (Австрал)	Перт	27.03.88
20.32,75	К. Саксби (Австрал)	Брисбен	18.03.89

БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ

ПО СЛЕДАМ ОДНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

БЕЗНРАВСТВЕНЕН ТРЕНЕР, РАССЧИТЫВАЮЩИЙ НА ПОМОЩЬ ДОПИНГА, — ОН ИЗМЕНЯЕТ СВОЕЙ ПРОФЕССИИ, СТАНОВИТСЯ НЕ ПЕДАГОГОМ, А «ЗНАХАРЕМ»

БЕЗНРАВСТВЕНЕН ВРАЧ, РЕКОМЕНДУЮЩИЙ ДОПИНГ, — ОН НАРУШАЕТ ГЛАВНУЮ ЗАПОВЕДЬ ЦЕЛИТЕЛЯ: «НЕ ПОВРЕДИ!»

БЕЗНРАВСТВЕНЕН СПОРТСМЕН, УПОТРЕБЛЯЮЩИЙ ДОПИНГ, — ОН ВЕДЕТ НЕЧИСТУЮ ИГРУ С СОПЕРНИКАМИ

БЕЗНРАВСТВЕНЕН СПОРТИВНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ, САНКЦИОНИРУЮЩИЙ ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА

БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В ТОМ, ЧТО ОН УРАВНИВАЕТ ПОСРЕДСТВЕННОСТЬ С ТАЛАНТОМ

БЕЗНРАВСТВЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА — В РАЗРУШАЮЩЕМ ДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХИКУ СПОРТСМЕНА

■ «Александр Багач — еще очень молодой человек. Ему всего 22 года. По физическим данным он отвечает всем требованиям, которые можно предъявить метателю высокого ранга. Очень требователен к себе, предан делу, исключительно работоспособен. Скрупулезно выполняет все задания, аккуратно ведет рабочий дневник. На его (дневника.— Е. Ч.) основе хоть сейчас можно защищать диссертацию. Вся личная жизнь посвящена спорту. В этом году взял даже отпуск в Киевской сельхозакадемии, чтобы закрепиться в сборной страны. Полон решимости попасть в олимпийский состав. Уже сейчас он показывал обнадеживающие результаты. Как тренер, я не имею к нему никаких претензий».

То, что вы прочитали, не строки из «служебной» характеристики спортсмена и не рекомендация «по приему в...». Это выдержка из опубликованного по материалам магнитофонной записи в газете «Советский спорт» выступления заслуженного тренера СССР Ивана Андреевича Паламарчука на совместном заседании президиума Федерации легкой атлетики СССР, всесоюзного тренерского совета и сборной команды страны. Заседании, на котором обсуждался ФАКТ.

В словаре Ожегова сказано: «Факт. Действительное, вполне реальное событие, явление; то, что действительно произошло».

Какое же событие обсуждалось в тот день 25 августа 1989 г. на учебно-тренировочной базе сборной СССР под Подольском на столь представительном собрании?

5 и 6 августа на стадионе английского города Гейтсхед проводился очередной розыгрыш Кубка Европы по легкой атлетике. Как и на любых соревнованиях подобного ранга, советская команда решала прежде всего задачу-минимум: занять место не ниже второго, чтобы получить право выступить в полном составе на предстоящем в сентябре Кубке мира в Барселоне. Задача эта оказалась непростой, но все же, уступив команде Великобритании 7 очков, мужская сборная СССР сумела на 4 очка опередить ближайших соперников из ГДР.

Наряду с другими нашими легкоатлетами свой вклад в командную копилку сделал и толкатель ядра Александр Багач, занявший 3-е место и получивший за это 6 очков. Задача-минимум была решена, и сборная СССР, возвратившись на тренировочную базу, спокойно продолжила

подготовку к старту в Барселоне.

Спокойствие это было, однако, нарушено ровно через две недели, когда в Управление легкой атлетики Госкомспорта СССР пришел телекс с сообщением, что результаты антидопингового контроля показали наличие в анализе А. Багача большой дозы (десятикратной по сравнению с нормой!) запрещенного препарата... О том, что этот препарат — тестостерон, стало известно после повторного контрольного анализа 24 августа.

Сей факт довольно дорого обошелся мужской части сборной команды СССР. По положению о Кубке результатов спортсмена, уличенного в применении запрещенного препарата, был аннулирован, и таким образом команда, лишившись 6 очков, переместилась на третье место, уступив легкоатлетам ГДР 2 очка... В результате наши мужчины лишились права выступать в Барселоне полной командой (лишь несколько спортсменов пополнили ряды сборной Европы), а федерация лишилась нескольких десятков тысяч долларов, которые ИААФ выплачивает за участие в Кубке мира.

Итог — нашей легкой атлетике был нанесен ощутимый моральный и материальный ущерб...

Событие, что говорить, из ряда чрезвычайных. Именно поэтому руководители отечественной легкой атлетики и решили провести вышеупомянутое собрание. На нем должен был присутствовать Багач, но за несколько дней до этого он исчез со сбора и не подавал о себе никаких известий. Так что интересы Александра, если так можно выразиться, представлял его тренер И. Паламарчук. Поэтому именно его выступление привлекло самое большое внимание. И не случайно эту статью я начал с пространной цитаты.

Если можно одним словом выразить впечатление от этой речи, то я бы назвал ее так — безнравственна.

Хочу оговориться сразу: собрание на подольской базе — не заседание суда и эта статья — не судебный очерк или обвинительное заключение. Это плод моих субъективных размышлений и впечатлений. И если автор осмеливается поделиться ими с читателями, то только потому, что проблема спортивного допинга — я в этом убежден — в последние годы стала проблемой № 1 спорта высших достижений.

Сейчас уже трудно установить точно, когда она возникла. Легкоатлеты со стажем утверждают, что употребление

анаболических стероидов имело место среди метателей (разумеется, зарубежных) еще в начале 60-х годов. Что же касается совсем молодых спортсменов (того поколения, к которому относится и Саша Багач), то те и вовсе убеждены, что вообще все выдающиеся спортивные достижения прошлого были установлены с помощью допинга... Кстати, последнее утверждение косвенно говорит о том, насколько эта зараза вошла в плоть и кровь современного спорта. Ведь если молодой спортсмен убежден, что все выдающиеся результаты достигнуты с помощью допинга, то, стало быть, и сам он, мечтающий о рекордах, не мыслит себе иного способа их достижения! И попутно априорно оправдывает противозаконное деяние тем, что так же поступают все атлеты!

Тут, наверное, нужно сказать, что для специалистов спорта применение стероидов рядом спортсменов разных стран само по себе не было секретом: для этого вполне достаточно внимательно проанализировать динамику достижений атлета на протяжении ряда лет или даже только одного сезона. Внезапное резкое повышение результатов и столь же быстрое их падение, не обусловленное никакими методическими закономерностями, косвенно позволяло предположить факт применения анаболических стероидов или другого вида гормонального допинга.

Но именно только предположить. Потому что с уверенностью обвинить атлета в нарушении спортивного закона можно было только после того (как это и произошло с Багачем), как оно было зафиксировано медицинской комиссией той или иной национальной или международной спортивной федерации. А поскольку анализы проб брались у спортсменов только во время крупнейших соревнований, то нарушители научились бороться с антидопинговым контролем, заканчивая прием запрещенных препаратов в определенный срок до соревнований: так что «результативный эффект» от приема анаболика еще оставался, а обнаружить его при анализе уже (при существующих методах) не представлялось возможным. Словом, как говорится: не пойман — не вор.

Но даже в тех случаях, когда наш внутренний антидопинговый контроль обнаруживал нарушителей, их имена не становились известными спортивной общественности. Даже в случае их дисквалификации издавался приказ, известный лишь узкому кругу спортивных руководителей. Несомненно, все это приводило к совершенно безнравственной ситуации, когда и спортсменам, и тренерам было очевидно: «Грешно не красть, грешно — попадаться».

Но вот что парадоксально: в случае обнаружения запрещенных препаратов в анализе, сданном спортсменом, страдал один только он — спортсмен. А его ближайший партнер по тренировочному процессу — тренер — оставался

в стороне. Хотя (и тут я снова высказываю свое субъективное мнение) трудно поверить в то, что тренер в этом случае был, как говорится, «не в курсе дела».

А ведь именно такую позицию занял на собрании Иван Андреевич Паламарчук: «Что касается запрещенных препаратов, то заявляю твердо: я никогда, ни при каких обстоятельствах никому их не предлагал».

Вот так: коротко и ясно. Но, повторюсь, не слишком убедительно.

Неубедительно звучат эти уверения тренера хотя бы потому, что этот случай, когда Багача уличили в употреблении допинга, увы, не первый. Вот что по этому поводу сказал на собрании главный врач сборной СССР Григорий Петрович Воробьев:

— А ведь он (Багач.— Е. Ч.) считался не совсем благонадежным. Однажды его уже дисквалифицировали условно, другой раз он избежал дисквалификации по чисто случайному стечению обстоятельств.

Итак, совсем еще молодой спортсмен имел подобные прегрешения и раньше — по сути, еще в юниорском возрасте. Знал ли его тренер И. Паламарчук о них? А если знал, то как это согласуется с его первоначальным утверждением: «Как тренер, я не имею к нему никаких претензий»? Выходит, что, зная о нарушениях (Паламарчук не мог о них не знать!), тренер тем не менее не высказывает в адрес провинившегося спортсмена никаких претензий?

Характерно, что в своем выступлении Иван Андреевич пусть косвенно, но все же отрицал и факт применения Багачом тестостерона. В его речи все время звучали слова «Если он принял допинг...». Но при чем тут сослагательное наклонение, если, повторюсь, факт применения допинга получил официальное и документальное подтверждение. В оправдание же своей сомнительной позиции тренер привел убийственное по своей циничности открытие: «Если Александр принял тестостерон (опять это «если!»), то почему его результат на Кубке Европы был таким невысоким?»

Результат! — вот то главное, что волновало тренера. И ни словом в своей речи не обмолвился Иван Андреевич о том, что в первую очередь должно было бы волновать педагога — о физическом и моральном ущербе, который неизбежно должен понести молодой спортсмен.

В последнее время в статьях, затрагивающих тему допинга в спорте, очень много говорится о той опасности, которой подвергают спортсмены свой организм, о сопутствующих приему анаболиков заболеваниях и даже трагических последствиях. Но в то же время моральная, нравственная сторона этого дела остается как бы в тени.

А об этом, как мне кажется, следует говорить именно в первую очередь. В связи с этим хочется привести одну аналогию. Все в нашем обществе знают, что курение вредно. И все же по сей день, несмотря на опасность

рака легких и многих других сопутствующих курению заболеваний, наше общество остается обществом курящих мужчин и женщин, юношей и девушек, даже детей. В то же время, например в Америке, число курильщиков в последние годы резко сократилось. Почему? Да потому, что в американском обществе, не без помощи средств массовой информации, создана соответствующая «антиникотиновая атмосфера». Если раньше курить было даже престижным, то теперь курить — это, попросту говоря, неприлично!

Так и мы должны создать в нашем спорте такую атмосферу, где применение допинговых средств стало бы не только делом опасным для здоровья, но и прежде всего, неприличным, постыдным. Короче говоря, безнравственным.

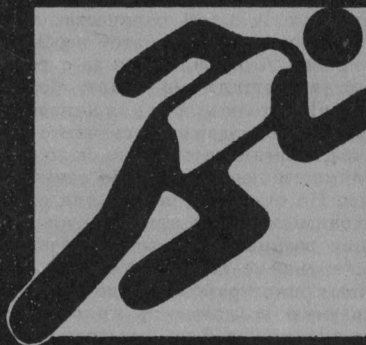
Пока же ни в среде спортсменов, если судить по поступку Багача и ему подобных, ни в среде тренеров, если судить по выступлению Паламарчука, такой атмосферы еще не создано. Однако, повторюсь в последний раз, если атлет, уличенный в применении допинга, дисквалифицируется, лишается своих званий, то его тренер по-прежнему пребывает в ранге «заслуженного»...

Е. ЧЕН

ОТОВОСЮДУ О РАЗНОМ

ОСТОРОЖНЕЕ С АСПИРИНОМ

Гастроэнтеролог из Хьюсто-на Дэвид Грэхем провел исследование влияния различных видов питания на несколько групп мужчин и женщин. В меню одной группы были мясо и картошка, к ним добавлялись три таблетки аспирина, вторая питалась исключительно острыми блюдами, в которые входил самый острый перец, третья — пищей также с острым перцем. После этого доктор Грэхем исследовал реакцию желудка участников эксперимента при помощи видеозондоскопа. Так что видеокамера позволила увидеть все как на ладони. И оказалось, что только пища с аспирином вызвала явное раздражение желудка, в то же время атака самого злого перца была перенесена вполне спокойно. Вот почему совет врачей таков — если вы не хотите или не можете отказываться от аспирина, старайтесь принимать его в конце дня, поздно вечером. Самый большой вред он наносит, если вы принимаете его утром.



ИСПЫТАЙ СЕБЯ БЕГОМ

(РЕПОРТАЖ С ТРАССЫ САМОГО
МАССОВОГО ОТЕЧЕСТВЕННОГО
ПРОБЕГА)

...Я его нашел неподалеку от телеоператорской вышки ленинградского телевидения, что возвышалась над стартовым городком. Уже гасла спешащая сентябрьская вечерняя заря, за домами лежали сумерки, а здесь было светло от прожекторов. 10-летний мальчуган пристроился прямо на земле, напряженно вглядываясь в фигуры людей, пробегающих мимо, которых выхватывал из темноты луч прожектора. Рядом лежали два небольших нестандартных металлических костыля. И хотя награждение должно было еще состояться завтра, на футболке мальчугана уже красовалось несколько спортивных значков: клубные значки из разных городов, значок «Почетный железнодорожник», «Строитель ВАМа». В руках у него был диплом пробега «Испытай себя». «Сколько ты, Миша, пробежал?» — спросил я мальчугана. Он молча протянул раскрытый диплом. В нем значилось: «Награждается Матвеев Миша, пробежавший 13 км за 3 часа».

Я думаю, организаторы, заказывая бланки почетных грамот и дипломов,

знали, что награждать придется не только «пробежавших», но и «прошагавших», и «проехавших» в инвалидных колясках. Но, очевидно, посчитали, что будет несправедливо подчеркивать очевидное. Потому что все — и инвалиды, и спортсмены — едины в одном: они вышли на трассу, где демонстрируется мужество, где нужно проявить всем одинаковые качества. И поэтому в почетном дипломе Миши Матвеева было написано «пробежавшего».

Я догнал его, когда Миша, быстро шагая на своих таких неказистых костылях, завершал свой первый пробный малый круг длиной 3 км. Он сосредоточенно шагал, словно не замечая того гула поддержки, который прокатывался по толпе, мимо которой он проходил. Он был собран словно сжатая пружина. И по его лицу трудно было понять, насколько тяжело ему дается эта гонка, эта борьба с дистанцией. Потому что он привык к этой непрерывающейся борьбе со своим недугом в течение шести лет из своих неполных десяти. Мужественный мальчишка, неизвестно за что наказанный судьбой, но не сдающийся под ее ударами.

Тогда, вечером, мы разговорились, и я узнал историю Миши. В раннем детстве, когда ему было четыре года, ребята постарше во время игры на путях толкнули его случайно под колеса проходившего поезда. И он остался без одной ноги. С той поры маленькие неказистые тяжелые костыли стали его неотлучными спутниками.

Миша живет здесь же, на улице Жени Егоровой, в доме, что как раз напротив ставшего традиционным места старта и финиша пробега «Испытай себя». И три года назад он долго и озадаченно смотрел с балкона, как собрались у него под окнами тысячи людей, как его сверстники в красивых маечках и трусиках радостно устремились на дистанцию. А потом он увидел у них в руках красивые спортивные награды: вымпелы, дипломы и значки. Он спустился вниз и подошел поближе, увидел вдруг, что едет по трассе среди бегущих какой-то человек в инвалидной коляске. И дрогнуло у него в груди сердечко: «А вот

хорошо бы и мне попробовать».

И он робко спросил у какого-то дяди с красной повязкой: «А можно мне?»

Я представляю себе, какова была его радость, когда ему разрешили, и он впервые в своей жизни вышел на дистанцию с номером на груди. И прошагал первые с своей жизни спортивные 3 км. С той поры он стал самым большим приверженцем пробега «Испытай себя». Во второй год он сумел прошагать уже два круга — всего 6 км. И вот нынче Миша после маленького в три километра, уже замахнулся на большой круг — десятикилометровый. Он шагал по мостовой, а рядом с ним по тротуару бежали мальчишки, не останавливаясь, поддерживая его. Так они вместе и финишировали. Мишин подвиг послужил, я думаю, огромным нравственным уроком для многих сотен мальчишек, которые видели это.

С этого маленького эпизода мне хочется начать рассказ о необычном для нашей беговой практики соревновании, проводимом Выборгским районным спортивным комитетом Ленинграда, ленинградским клубом любителей бега «Спартак» вот уже в третий раз, потому что этот эпизод как нельзя лучше символизирует собой идею этих соревнований, призванных привлечь на тропы бега, тропы занятий физическими упражнениями тысячи советских людей самого различного возраста.

«Испытай себя» — предложили организаторы любому человеку, сделать старт открытым в течение суток. Каждый мог в любое время дня и ночи запросто прийти и пробежать любую дистанцию на вкус. И не один раз. Можно было стартовать любое количество раз по желанию. А о старте ночью я сказал не для красного словца — действительно было много желающих пробежать и поздно вечером, когда опустели от машин улицы, улегся дневной шум города. Или ранним воскресным утром, когда солнце только-только стало выглядывать из-за городских окраин. А работники ленинградского телевидения, судьи пробега вышли на старт в четыре утра. «Хотелось не только «вкусить» ночного

бега, но и поддержать тех, кто не сходил с дистанции всю ночь, участвуя в суточном беге», — сказал Борис Вязнер — судья-информатор, неутомимо в течение суток держащий в курсе дела всех зрителей и участников.

В программе пробега было множество дистанций на любой вкус: самые многоопытные бегуны — а их набралось 58 человек — решили попробовать себя в суточном беге. Среди них было много уже известных в стране сверхмарафонцев. Сильнейшими оказались известные бегуны: 30-летний тренер по биатлону из Пензы Геннадий Грошев и 41-летний рабочий-аппаратчик из Казани Рустем Гиниатуллин. Они сумели пробежать по ленинградским улицам за 24 часа 250 км 800 м.

Боле сотни бегунов проверили себя на «сотке». Сильнейшими здесь оказались студент Ленинградского института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта Сергей Карасев, установивший рекорд трассы — 7:35.45 и брестчанка Татьяна Хомич, выигравшая эту дистанцию уже в третий раз подряд — 8:42.45. И если Сергей, что называется, спортсмен-профессионал, то вот спортивная судьба Татьяны любопытна.

25-летняя швея фабрики верхнего трикотажа из Бреста бегом занимается уже 6 лет, но не в спортивной секции, а в городском клубе любителей бега «Брест». Занимается не ради спортивных результатов, а ради здоровья. Ей очень нравится бегать, нравится заниматься в клубе с друзьями. А успехи, что пришли, — не самоцель. Но Таня раскрылась в беге, уже пробежала 21 марафон, третий раз — 100 км. И результаты неуклонно растут. В марафонском беге Таня вышла на уровень первого спортивного разряда, а на «сотке» — уже в лидеры среди женщин, уступая лишь немногим.

Отметим и результат победителя в марафоне Геннадия Щербакова из Ленинграда — 2:29.39.

И еще один необычный результат зафиксировали судьи, когда в 4 часа утра все-таки решили снять с дистанции 10-летнюю третьеклассницу Вику Косову из Саратова. К этому времени вместе с папой с небольшими перерывами и двухчасовым сном она сумела преодолеть за 14 часов 35 минут ровно 70 км! К этому факту можно отнестись по-разному: можно возмутиться безжалостностью отца, сопровождающего дочь, можно восхититься подогрелностью и силой воли Вики, которая на вопрос, может ли она еще бежать, ответила: «Могла бы еще сколько угодно, да вот скучно стало». Давление ее после финиша было нормальным — 110/70. Во всяком случае, вполне возможно, что этим результатом заинтересуются издатели «Книги рекордов Гиннеса».

Но, собственно, суть пробега, его главная победа не в этих результа-

тах, не в часах, минутах, секундах, километрах. А в том количестве людей, что привлек к себе этот необычный пробег. А оказалось их за сутки, более 50 тысяч! И это не цифра для липового отчета. За рекордами здесь никто не гонится, и организаторам не было необходимости перед кем-либо отчитываться. На старт посчитали для себя необходимым выйти практически все высшие военные учебные заведения, все спортивные школы. Учителя их обычных школ района увидели здесь прекрасную возможность приобщить своих питомцев к бегу и вывели всех на трассу. Отозвались все клубы любителей бега из Ленинграда, гости из более 100 клубов 60 городов страны.

На целые сутки стартовый городок на улице Жени Егоровой превратился в концертную площадку — здесь беспрерывно шли концерты самодеятельных и профессиональных творческих коллективов, беспрерывно разыгрывались лотереи, проводились благотворительные аукционы, шел сбор вещей, одежды для стариков, инвалидов, бездомных. Одна из главных функций пробега — благотворительность. Работали магазины, ларьки, продавалась спортивная обувь и одежда.

Акция, совместившая в себе элементы спорта, эстрады, народного гулянья, вылилась в грандиозное мероприятие, которое «вытащило» на улицы десятки тысяч ленинградцев.

Многие участники сетовали на то, что трасса проходит только лишь по улицам города, где движение (правда, отнюдь не интенсивное) не перекрывается. «А почему не проложить ее через зеленый массив?», — задавали часто вопрос.

Но аргумент одного из организаторов — председателя КЛБ «Спартак» О. Лося показался мне убедительным: «В парке дать возможность пробежать десятками тысяч человек практически невозможно из-за отдыхающих. Гораздо важнее, что бег на нашей трассе, проложенной в жилом массиве, проходит в буквальном смысле под окнами горожан и его воздействие от этого возрастает многократно».

Я пробежал по трассе один десятикилометровый круг и утверждаю: да, так оно и есть, такого количества зрителей соберет не каждый футбольный матч. И завершая скажу: опыт ленинградцев нужно распространить, такой пробег должен быть в каждом городе, имеющем беговые традиции и не имеющем таковых. Пропагандистский эффект пробега, аналогичного «Испытай себя», трудно будет переоценить.

А. ШЕДЧЕНКО
(наш спецкорр.)



НЕ ПРОСТО ВОДА

■ Перед каждым, кто серьезно занимается бегом, участвует в пробегах на сверхдлинные дистанции, встает один жизненно важный вопрос — как эффективнее бороться с обезвоживанием организма, с жаждой и усталостью, то есть что и когда пить. В последнее время к традиционным напиткам бегунов прибавляются все новые энергосодержащие жидкости, насыщенные углеводами и протеинами, производители которых рассказывают о поистине волшебных свойствах своих продуктов. Однако такое разнообразие еще более усложняет для атлетов задачу правильного выбора своего напитка. Поэтому группа американских исследователей решила помочь бегунам найти верные ориентиры. Конечно, многое из того, что буквально навязывают любителям бега США многочисленные компании, для наших людей пока недоступная роскошь. Однако некоторые советы заокеанских знатоков пригодятся и нам.

«Вода, возможно, самый необходимый элемент питания, но при этом им более всего пренебрегают, — считает Терри Энсен, эксперт по питанию Хьюстона, консультант Хьюстонского марафона. — Взрослый человек должен выпивать минимум 8 восьмиунцевых (унция — 28,3 г) стаканов воды в день». Энсен уверяет, что не следует полагаться только на чувство жажды и рекомендует выпивать от 8 до 16 унций воды перед занятиями, а затем во время тренировки каждые 15 минут от 3 до 6 унций.

«При потере вашим организмом 1—2 процентов воды происходит соответственное снижение ваших качеств. Этот один процент легко теряется уже после 45—60 минут бега», — утверждает доктор Джеймс Рипп, проводящий исследования в медицинском центре Массачусетского университета.

Тем, кто вместе с жидкостью хочет пополнить организм углеводами, специалисты предлагают обратиться к сокам, которые к тому же вкуснее, чем вода. В 8 унциях яблочного сока содержится 13 процентов углеводов, а в таком же количестве апельси-

нового — 12. Это, по словам экспертов, является прекрасным подспорьем для бегуна. Однако создаются специальные напитки, содержащие все необходимые компоненты питания в точно заданных дозах. С их помощью вы пополняете организм жидкостью, даете ему энергию и поддерживаете деятельность ваших мышц. Одним из наиболее известных таких напитков стал в США «Каторад», представляющий собой комбинацию воды, глюкозы, сахарозы и электролитов. По этому же принципу были созданы впоследствии новые напитки — «Эксид» (семипроцентный раствор полимеров глюкозы и фруктозы), а также «Макс», в основном включивший в себя полимеры глюкозы.

Кроме этого, такие напитки содержат еще и натрий. В стакане «Каторад» его столько же, сколько в стакане снятого молока. По утверждению ученых, в комбинации с сахаром он способствует быстрому усвоению организмом жидкости. Важным дополнением к сахару и натрию являются электролиты — фосфор и калий. Эксперты уверяют, что их восполнение крайне необходимо во время длительных интенсивных занятий.

Но для удовлетворения всех нужд атлетов в спорт пришли еще и напитки, представляющие из себя мощный источник питательных веществ. В 8 унциях такого продукта содержится 14,8 г протеина, 24 процента напитка составляют ненасыщенные жиры в форме кукурузного масла. Такой напиток служит прекрасным заменителем пищи накануне пробега. Вдобавок он содержит различные минералы и витамины.

Еще ряд напитков созданы на базе молока и также обеспечивают снабжение организма протеинами. Их рекомендуют употреблять не только перед бегом, но и после него. Правда, некоторые специалисты по питанию настроены довольно скептически по отношению к этим продуктам и считают их влияние на качество выступления крайне незначительным, объясняя их «эффект» лишь результатом правильной диеты бегунов. И вообще, нужны ли эти напитки? В ответе на этот вопрос нет единодушия. Известно, что хорошо сбалансированная диета вполне может обеспечить бегуна всем необходимым. Но вот воду ничто не заменит. Многие бегуны мирового класса не пьют на дистанции ничего, кроме чистой воды.

И в то же время вероятность того, что углеводные напитки оказывают влияние на выступление, значительно возрастает в тех видах, где состязание в беге или велогонке длится более 2 часов. К такому заключению в ходе своих исследований пришел директор лаборатории человеческих возможностей из университета в Индиане Дэвид Костилл. Он считает, что даже после часа занятий эти жидкости могут быть очень полезны. Таковы были результаты сравнения выступления двух групп атлетов — одна пила толь-

ко воду, другая углеводные напитки.

Ну а как относятся эксперты к чашечке кофе или к банке пива до и после пробега? Что касается кофе и других напитков, содержащих кофеин, эксперты предупреждают, что они могут не принести добра вашему здоровью. Три чашки кофе накануне старта способны до некоторой степени стимулировать выделение энергии, однако побочные отрицательные результаты такого воздействия перекрывают положительные. Так что бегунам советуют не включать кофе в предстартовую диету, как бы они его ни любили.

Ну а пиво? «Никто вам не запрещает его пить, только не рассчитывайте, что оно принесет вам хоть какую-то пользу» — такой ответ дают ученые.

Специалист по спортивному питанию Эллен Коулмен отмечает, что содержание алкоголя делает пиво губительным для спортсменов в видах выносливости. «Вы думаете, что восполняете недостаток жидкости, а вместо этого, наоборот, усиливаете свою потребность к ней. Затем вы увеличиваете риск подвергнуться гипотермии, поскольку возрастает тепловая отдача через кожу. Ну и в-третьих, алкоголь лишает вас правильной самооценки».

Сейчас многие компании начали производство безалкогольного пива самых различных марок с высоким содержанием углеводов. Такой напиток уже может войти в меню бегуна.

И в заключение несколько полезных рекомендаций.

Если вы никогда раньше не прибегали к углеводным напиткам, не начинайте этого делать в ходе состязания. Сначала поэкспериментируйте во время тренировок, чтобы определить, как на это реагирует ваш желудок и нравится ли вам вкус напитка.

Возмещайте потерю жидкости и углеводов уже после первого часа интенсивных занятий.

Встаньте на весы до и после длительной тренировки, каждый фунт (453,6 г) потерянного веса — это пинта (0,56 л) воды.

Жидкость, содержащая сахар, усваивается желудком быстрее, чем простая вода. Однако очень высокая концентрация сахара замедляет этот процесс.

Вопреки прежним взглядам глюкозосодержащие жидкости можно употреблять перед самым соревнованием, это не повлияет на уровень выступления.

Рецепт спортивного напитка для самостоятельного изготовления — 4 чашки свежего апельсинового сока, 3 столовые ложки свежего лимонного сока, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли и вода — для того чтобы получился один галлон (3,78 л) напитка.

(По материалам зарубежной печати)



НАУКА-ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

ПРОДОЛЖАЕМ ОБЗОР НАУЧНЫХ РАБОТ ПО ПРОБЛЕМАМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

«Методика применения беговых нагрузок в системе всесторонней подготовки студентов»
И. МАЛОМУШЕВ
Кандидатская диссертация
Готовится к защите

Автор диссертации пришел к следующим выводам:

1. Эффект применения регулярных беговых нагрузок подтверждается при методически обоснованном комплектовании их с другими видами физических воздействий как по физиологическому действию, так и по формируемому качеству.

2. Экспериментом установлена необходимость планирования учебного процесса в пределах трех периодов: период общей физической подготовки (1.09—1.11); период сопряженного применения беговых нагрузок (1.11—20.03); период направленного применения регулярных беговых нагрузок (20.03—1.06).

В осеннем семестре выделены 3 этапа: I этап — втягивающий (1.09—1.10); II — базовый развивающий (1.10—15.12); III — восстановительно-поддерживающий (15.12—7.02). Весенний семестр включал также 3 этапа: IV — контрольно-развивающий (7.02—20.03); V — специальный (20.03—1.05); VI этап — соревновательный.

3. Использование наряду с регулярно применяемыми беговыми нагрузками спортивными игр, лыжной подготовки, общефизической подготовки с учетом их спортивного воздействия и этапа занятий.

Комплексное и направленное использование беговых нагрузок по методу переменной тренировки, регулярное применение нагрузок повышенной интенсивности (при ЧСС 165—

180 уд/мин) с учетом этапа и интенсивности учебного процесса.

Проведение регулярных диспансерных обследований студентов, разработка календаря соревнований, поэтапного контроля физической подготовленности, позволяющих студентам оценить динамику сдвигов в развитии функциональных возможностей и физических качеств.

4. Начальный объем бега в одном занятии составил 4 км при средней скорости $2,6 \pm 0,2$ м/с. Беговые нагрузки увеличивались еженедельно на 1—2 км. Интенсивные беговые нагрузки применялись регулярно за счет ускорений на отрезках 60—200 м; 200—400 м; 600—1200 м, при которых ЧСС возрастала до 180 ± 5 уд/мин. Объем интенсивных нагрузок от периода и этапа учебного года. Критерием адекватности нагрузки служило восстановление ЧСС в течение 10 минут до 105 ± 5 уд/мин.

5. Экспериментом установлено негативное воздействие экзаменационных сессий на физическую подготовленность и работоспособность студентов.

«Научно-прикладные основы базовой физической культуры мужчин 20—59 лет с малоподвижным образом жизни»
Л. ИВАЩЕНКО

Докторская диссертация (выполнена в Киевском НИИ медицинских проблем физической культуры) Защищена в ГЦОЛИФКе в 1988 г.

Практическая ценность исследования состоит в разработке и экспериментальном обосновании системы использования средств физической культуры с широким аспектом физических упражнений и большими вариациями по объемам индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные результаты исследования и практические рекомендации представлены в табл. 1. Диагностика физического состояния с достаточной степенью точности может осуществляться по модифицированному тесту К. Царды (1980 г):

$$K = \frac{10 + \sqrt{A}}{t} \times \frac{ЧСС_{исх.}}{ЧСС_5}$$

Таблица 1

Градации физических нагрузок в базовой физической культуре взрослого населения

ГРАДАЦИИ	ИНТЕНСИВНОСТЬ		ПРЕДЕЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ МИН, С	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, МИН	НАПРАВЛЕННОСТЬ НАГРУЗОК
	% ОТ МПК	% УРОВНЯ ПАНО			
I	45	70—75	от 100 до	90—180	стимуляция общей выносливости
II	46—59	80—95	80—120	40—60	стимуляция общей выносливости
III	60—75	100—135	20—70	10—35	стимуляция всех двигательных качеств
IV	80—100	140—195	0,5—3	0,5—1	стимуляция скоростной выносливости
V	выше критической	195	5—15 с	применение в кондиционной тренировке ограничено рамками строгой дозировки	стимуляция скоростно-силовой выносливости

Таблица 2

Шкала оценки уровня физического состояния по результатам двигательного теста

ВОЗРАСТ, ЛЕТ	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ				
	НИЗКИЙ (1)	НИЖЕ СРЕДНЕГО (2)	СРЕДНИЙ (3)	ВЫШЕ СРЕДНЕГО (4)	ВЫСОКИЙ (5)
Результаты комплексного теста, ВТ/кг					
20—20	2,79	2,79—2,89	2,9—3,19	3,2—3,3	3,3
30—39	2,07	2,07—2,3	2,31—2,79	2,8—3,03	3,03
40—49	1,8	1,8—2,04	2,05—2,55	2,56—2,8	2,8
50—59	1,48	1,48—1,67	1,68—2,08	2,09—2,28	2,28
Значения К по результату бега на 1000 м, усл. ед.					
20—59	2,5	2,5—3,0	3,1—4,0	4,1—4,5	4,5

где К — значение индекса, усл. ед.; А — возраст, лет; t — время бега на 1000 м, мин; ЧСС_{исх.} — исходная частота сердечных сокращений в покое, уд/мин; ЧСС₅ — ЧСС на пятой минуте после бега на 1000 м, уд/мин. Оценка физического состояния проводится по табл. 2, в соответствии с которой определяются значения тренировочных нагрузок.

Кондиционная тренировка при этом характеризуется следующими особенностями.

Минимальная кратность занятий для повышения физического состояния (с низкого до ниже среднего, с ниже среднего до среднего и т. п.) составляет 3, для поддержания физического состояния на достигнутом уровне — 2 раза в неделю. Рациональными для мужчин с низким и ниже среднего уровнями физического состояния являются 4—5-кратные занятия, обеспечивающие наиболее выраженную стимуляцию различных сторон физической подготовленности.

Для обеспечения оптимального оздоровительного эффекта рекомендуется комплексное использование средств для развития общей выносливости и силовых, скоростно-силовых возможностей, составляющих у людей с низким, ниже среднего уровнями физического состояния соответственно 60:40 %, средним — 50:50 %, выше среднего и высоким — 40:60 % от общего объема средств.

Продолжительность одного занятия в условиях рациональной их кратности для людей с низким, ниже среднего уровнями физического состояния должна быть не менее 40, со средним — не менее 30, выше среднего и высоким — не менее 20 минут. Пульсовой режим тренировочных нагрузок с учетом их минимального объема у людей разного возраста и физического состояния определяется по формуле: $ЧСС = (190 + 5N) - (A + t)$, где ЧСС — частота сердечных сокращений, уд/мин; N — порядковый номер уровня физического состояния (1 — низкий, 2 — ниже среднего и т. п.); А — возраст, лет (20—59); t — длительность нагрузки непрерывного характера, мин (10—50).

Для самостоятельных занятий упрощенная формула кондиционной тренировки имеет следующее выражение:

$$\begin{aligned} &\text{в } 20-29 \text{ лет} - 3 \times 10 \times K \\ &\text{в } 30-39 \text{ лет} - 3 \times 9 \times K \\ &\text{в } 40-49 \text{ лет} - 3 \times 8 \times K \\ &\text{в } 50-59 \text{ лет} - 3 \times 7 \times K, \end{aligned}$$

где 3 — частота занятий в неделю; 10, 9, 8, 7 — объем циклических видов упражнений в км; К — коэффициент, равный для бега и ходьбы на лыжах 0,5; плавания — 0,1; езды на велосипеде — 1,0. В зависимости от индивидуальных физикультурных интересов занимающийся выбирает тот или иной вид упражнений для занятий, стремясь постепенно преодолеть за 30 мин рекомендуемые величины дистанций.

РАССТАНОВКА СИЛ НА МОНТЖУИКЕ

■ Какая из стран мира, в конце концов, «самая легкоатлетическая» или какой из пяти континентов? Ответ на эти вопросы дает проходящий раз в четырехлетие турнир сборных мужских и женских легкоатлетических команд — национальных и континентальных — за Кубок мира. Свою историю эти турниры ведут с 1977 г., когда в Дюссельдорфе (ФРГ) призы для сильнейших мужской и женской команд нашей планеты — массивные стилизованные статуэтки из чистого золота — были разыграны впервые (их «хозяевами» стали тогда атлеты сборной ГДР и спортсменки команды Европы). И вот теперь кубковые соревнования состоялись 8—10 сентября на стадионе «Монтжуик» в испанском городе Барселоне, столице летней Олимпиады-92.

Как и четыре года назад в Канберре, спор женских сборных очень убедительно выиграла спортсменки ГДР, в соревнованиях мужских команд (где на этот раз в силу обстоятельство необычных, можно сказать, чрезвычайных, не было нашей сборной) первенствовали атлеты США.

Вспомним, как выглядел итоговый «строй» сборных — у женщин: ГДР, СССР (разница — 18 очков!), Америка, Европа, США, Азия, Африка, Испания, Океания, а у мужчин: США, Европа, Великобритания, ГДР, Африка, Америка, Азия, Испания, Океания. Почему же среди соискателей Кубка в Барселоне не оказалось нашей мужской сборной? Ведь в финальных соревнованиях за Кубок Европы в Гейтсхеде советские спортсмены были вторыми вслед за впервые победившей мужской командой Великобритании и «путевку» в Барселону завоевали. Но усилия команды перечеркнул Александр Багач. Анализ допинг-пробы нашего толкателя ядра выявил наличие анаболика — тестостерона. Багач

был дисквалифицирован, набранные им очки аннулированы, и наша сборная «опустилась» на третье место, уступив свое и путевку в Барселону мужской команде ГДР. Это происшествие обозреватели зарубежных информационных агентств назвали «вторым по масштабам допингскандалом» после омрачившего Сеульскую олимпиаду «дела Бена Джонсона». Однако надо признать, что нас подвел не только Багач, но и явно понизившийся уровень выступлений наших атлетов.

Нельзя сказать, что на Кубке мира-89 выступил весь цвет мировой легкой атлетики. Какие, к примеру, соревнования прыгунов с шестом без наших бесспорных лидеров, «законодателей мод»? Тоже самое можно сказать и о метании молота. Результаты победителей в этих видах — француза Филиппа Колле (5,75) и Хайнца Вайса из ФРГ (77,68) по сегодняшним мировым стандартам — средние. Когда прыгал Колле, Радийон Гатауллин сидел среди фотографов у финиша, снимая кинокамерой разбег француза. Радиона пригласили в сборную Европы в качестве запасного участника. Через неделю после соревнований в Барселоне Гатауллин в Токио взял высоту 6,00.

Были потери и в мужской сборной США. Не пожелал участвовать в национальном чемпионате, в очередной раз поссорившись с руководством американской легкой атлетики, знаменитый Карл Льюис. Его примеру последовали Стив Льюис — олимпийский чемпион на четырехсотметровке, Джеки Джойнер-Керси, чемпионка Олимпиады-88 в прыжке в длину и семиборье. Не все самые сильные поехали в Барселону и из сборной Африки, — отсутствовал, например, олимпийский чемпион в беге на 800 м кениец Пол Эренг.

Да, ощущался среди участников и участниц состязания за Кубок некоторый дефицит атлетов экстракласса.

Впрочем, команде ГДР отсутствие такого лидера, каким была в Канберре Марита Кох, не помешало.

Немецкие спортсмены выступали с присущей им уверенностью, мощно, азартно, как правило, показывая максимально высокие для себя результаты. Так Петра Фельке, олимпийская чемпионка и рекордсменка мира в метании копья, уже практически выиграв соревнования на мокром от дождя секторе, все-таки не позволила себе «смазать» ни одной попытки и последним броском отправила копьё в полет на 70,32 — никому из участниц не удалось хоть сколько-нибудь к ней приблизиться. Через 40 минут после начала состязаний дискоболка страшный ливень, обрушившийся на гору Монтжуик, буквально «смыл» людей с арены. Прошло чуть больше часа, гроза окончилась, состязания возобновились, и диск Илке Виллудес взрыл газон поля совсем неподалеку от флажка мирового рекорда ее соотечественницы Габи Райнш. А Корнелия Ошкенат, как и в Канберре, выиграла бег на 100 м с/б с лучшим результатом мирового сезона. Хайке Хартвиг показала лучший свой результат в толкании ядра именно в последней попытке. На десятках телемониторингов в ложе прессы отразилась удовлетворенная улыбка спортсменки, решившей, что дело уже сделано, победа одержана. Могла ли Хартвиг предполагать, что огромная китайка Хуан Шихон сумеет вложить еще больше сил в последнюю попытку? Ведь для специалистов эта победа — первая победа китайской спортсменки на соревнованиях легкоатлетов столь высокого ранга — явилась неожиданностью. 24-летняя Хуан Шихон толкает ядро очень просто, но исполнение у нее порой безукоризненное, и ядро летит, словно выпущенное из катапульты. Сложением и манерой спортсменка из КНР чем-то напоминает нашу Тамару Тышкевич, чемпионку Олимпиады в Мельбурне...

Наши спортсменки в большинстве из 16 видов программы Кубка пытались спорить с главными соперницами на равных, но хоть чуть, да уступили им. Людмила Нарожиленко из Мичуринска проиграла все же Ошкенат, хотя со старта ушла первой и лидировала две трети ди-

станции. По пальцам можно перечислить виды, в которых представительницы сборной команды СССР в итоговой «табели о рангах» поднялись выше спортсменок сборной ГДР. А уж побед-то у наших и вовсе мало — одна (в Канберре было две). Москвичка Галина Чистякова, говорили, готова побить свой мировой рекорд в прыжке в длину. Может и так, но не на пропавшей водой дорожке разбега. И все-таки только Галине удалось прыжки за 7 метров.

Конечно, опередить в Барселоне сборную ГДР с такой командой, как наша, можно было только мечтать. И уже во второй день борьбы спортсменки ГДР, уйдя от нашей сборной на 15 очков, стали недосягаемы.

Самой же выдающейся участницей соревнований у женщин стала, без сомнения, кубинка Ана Фиделия Кирот. Восторг трибун вызывал «летающий» бег темнокожей кубинки на 800 м, ошеломившей даже столь именитую соперницу, как чемпионка мира и Олимпиады Зигрун Водарс из команды ГДР. Здесь Ана была ближе всего к мировому рекорду, но все-таки немного «не успела»... Затем она выиграла бег на 400 м и, наконец, помогла квартету сборной Америки победить в эстафете 4×400 м. Яркая блеснула кубинская высотница Сильвия Коста, ее победный прыжок в Барселоне — лучший в мире в сезоне, рекордный для американского континента. Серьезно «примеривалась» Сильвия и к высоте 2,10. Думается, рекорд Стефки Костадиновой — под угрозой.

Да, ни один мировой рекорд не пал за три дня соревнований в Барселоне. Но надо сказать несколько слов о стадионе «Монтжуик». При всем восхищении произведением искусства испанских строителей — «старинная» ограда стадиона, возведенная еще в конце 20-х годов, «начинена» суперсовременными трибунами, очень удобными, самыми совершенными, какие только приходилось мне видеть, информационными таблицами, дорожка стадиона необычайно «быстрая», — «Монтжуик» — не самое лучшее место для погони за рекордами. Стадион расположен на вершине горы, открыт всем ветрам. Конечно, воздух здесь не сравнится со

смогом барселонских бульваров. Но ветер в спину становится неожиданной и досадной помехой для рекордсменов, как это и случилось в заключительный день соревнований. Молниеносный бег на 110 м с/б олимпийского чемпиона и рекордсмена мира американца Роджера Кингдома принес результат выше рекордного, но попутный ветер был, как оказалось, 2,51 метра в секунду.

В соревнованиях мужчин снова, как и четыре года назад в Канберре, заметную роль играли африканские атлеты. Их победы в стайерском беге, стипль-чезе, да и на средних дистанциях уже не удивляют, наоборот, воспринимаются как закономерные. Итальянец Александро Ламбручини откровенно «сбавил ход» на финише забега на 3000 м с/п, будучи не в силах догнать кенийца Джулиуса Кариуки, а потом не без юмора признался: «Это было все равно, что тягаться с локомотивом»...

Проиграл в забеге на 1500 м и знаменитый Себастьян Коз, чемпион Московской олимпиады. Для 33-летнего «профессора бега на средние дистанции» этот забег был своего рода «лебединой песней» — Коз давно уже говорит, что намерен оставить спорт ради политики, к которой чувствует в себе призвание. Бег на «Монтжуике» Коз провел безупречно с точки зрения тактики, но на финише ничего не мог поделать с мощным сомалийцем Абди Биле. Чемпион мира, правда, в один из моментов допустил кроссинг, что дало повод команде Великобритании заявить протест, но апелляционное жюри протест отклонило.

Владимир Иноземцев из Ворошиловграда представлял сборную Европы в споре мастеров тройного прыжка. Прыгал неплохо, лидировал, но все-таки пропустил вперед Майкла Конли (США), которому очень уж удалось два заключительных прыжка.

Зрители с нетерпением ждали соревнований прыгунов в высоту, настроившись, конечно, болеть за кубинца Хавьера Сотомайора, нового «абсолютного» рекордсмена мира. Но спортсмен на разминке подвернул лодыжку, и хотя все же выступал, занял только третье место, прыгнув на 2,25. А первенствовал чемпион мира швед Патрик Шёберг.

Сборная Великобритании, так сенсационно выигравшая Кубок Европы, в Барселоне отличилась трижды: когда Линфорд Кристи выиграл бег на 100 м, а Том Мак-Кин нарушил закономерность успехов спортсменов сборной Африки, победив в беге на 800 метров, и когда 19-летний Стив Бэкли, определенно сильнейший на сегодня копье-метатель мира, опередил остальных соперников за явным преимуществом.

Итак, самый «дождливый» из Кубков мира по легкой атлетике завершился четвертой кряду победой женской сборной ГДР, а у мужчин в третий раз первенствовали атлеты сборной США. Что же касается судьбы самого Кубка (как известно, она вызывала сомнения, многие предлагали пожертвовать этими соревнованиями и взамен проводить каждые два года чемпионат мира), то президент Международной любительской легкойатлетической федерации Примо Небиоло заявил на пресс-конференции перед стартом Кубка: «Руководящий совет ИААФ обсудил эту проблему. Решено оставить пока все так, как есть»... Однако угроза над будущим Кубка мира еще остается.

На право принять следующий Кубок мира в 1993 г. претендуют Гавана и Сингапур. Выбор между претендентами будет сделан на заседании руководящего совета ИААФ 21 января будущего года в Токио.

Барселона — Москва

Б. БУХОВЦЕВ

КУБОК МИРА

г. Барселона (Испания). Олимпийский стадион «Монтжуик» (8—10 сентября)

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. МУЖЧИНЫ.

- США — 133 очка
- ЕВРОПА — 127
- ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — 119
- ГДР — 116,5
- АФРИКА — 107
- АМЕРИКА — 97
- АЗИЯ — 68,5
- ИСПАНИЯ — 64,5
- ОКЕАНИЯ — 64,5

- 100 м. Л. Кристи 60 (Вбр) 10,10; Л. Баррел 67 (США) 10,15; Д. Сангума 65 (Ев) 10,17; О. Аденикен 69 (Аф) 10,20; Т. Джексон (Ок) 69 10,38; С. Маттес 69 (ГДР) 10,41; Х. Аросс 60 (Исп) 10,48; М. Лестари 67 (Аз) 10,48; Ж. Исаси 67 (Ам) 10,52.
- 200 м. Р.-К. Да Силва 64 (Ам) 20,00; Ф. Херд 66 (США) 20,36; О. Аденикен 69 (Аф) 20,38; С. Тилли 62 (Ев) 20,41; М. Адам 68 (Вбр) 20,67; Ш. Брингман 64 (ГДР) 20,74; Т. Джексон 69 (Ок) 20,93; М.-А. Гомес 68 (Исп) 20,98; Х.-К. Чанг 62 (Аз) 21,25.
- 400 м. Р. Эрнандес 67 (Ам) 44,58; И. Карловиц 64 (ГДР) 44,86; Г. Тиакко 63 (Аф) 44,97; М.-А. Ал-Малки 62 (Аз) 45,26; А. Петтигрю 67 (США) 45,30; К. Корнет 63 (Исп) 45,61; Э. Итт 67 (Ев) 45,69; М. Гарнер 69 (Ок) 46,08; Д. Редмонд 65 (Вбр) 46,68.
- 800 м. Т. Мак-Кин 63 (Вбр) 1.44,95; И.-П. Херольд 65 (ГДР) 1.45,04; Н. Кипротич 62 (Аф) 1.45,08; М. Макинко 67 (США) 1.46,47; С. Дэйли 66 (Ок) 1.46,67; Л.-К. Толедо 64 (Ам) 1.47,21; А. Сухонен 65 (Ев) 1.47,45; Т. Де Тереса 68 (Исп) 1.47,94; И. Дель Прадо (Аз) 1.53,83.
- 1500 м. А. Биле 62 (Аф) 3.35,56; С. Коэ 56 (Вбр) 3.35,79; И.-П. Херольд 65 (ГДР) 3.35,87; Ч. Ди Наполи 68 (Ев) 3.36,65; Д. Паулин 67 (Ок) 3.38,84; Э. Качо 69 (Исп) 3.40,34; Т. Херрингтон 66 (США) 3.40,88; Э. Оливейра 67 (Ам) 3.41,59; С. Накаяма (Аз) 3.43,23.
- 5000 м. С. Ауита 60 (Аф) 13.23,14; Дж. Догерти 61 (Ев) 13.25,39; Х.-Л. Каррейра 62 (Исп) 13.25,94; Дж. Бакнер 61 (Вбр) 13.26,89; Х. Ванг 65 (Аз) 13.45,58; У. Пелугнер 66 (ГДР) 13.46,84; А. Лойд 59 (Ок) 13.54,92; К. Брантли 62 (США) 14.05,14; И. Эрагосо 68 (Ам) 14.22,88.
- 10 000 м. С. Антиябо 62 (Ев) 28.05,26; А. Абе-те 70 (Аф) 28.06,43; А. Прието 58 (Исп) 28.07,42; Х. Урата 62 (Аз) 28.08,32; Р. Вера 65 (Ам) 28.11,19; С. Монегетти 62 (Ок) 28.16,83; К. Брантли 62 (США) 28.37,59; Г. Стейнел 63 (Вбр) 28.39,50; А. Веселье 65 (ГДР) 29.02,28.
- 110 м с/б. Р. Кингдом 62 (США) 12,87 (выше рек. мира, но п/ветер +2,51); К. Джексон 67 (Вбр) 12,95; Э. Валле 67 (Ам) 13,21; Х. Полад 63 (ГДР) 13,50; Х. Морачо 57 (Исп) 13,83; Т. Ивасаки (Аз) 14,00; И. Мбадуга 66 (Аф) 14,05; Дж. Калигури 62 (Ок) 14,18; Т. Нагорка 67 (Ев) сошел.
- 400 м с/б. Д. Патрик 60 (США) 48,74; Х. Амике 61 (Аф) 49,24; К. Акабуси 58 (Вбр) 49,42; И. Куцей 65 (Ев) 49,73; Х. Алонсо 55 (Исп) 50,09; Дж. Грэхем 65 (Ам) 50,20; Л. Миллер 63 (Ок) 50,36; Х.-Ю. Энде 62 (ГДР) 51,47; Х. Аль-Довайла 63 (Аз) сошел.
- 3000 м с/п. Дж. Кариуки 61 (Аф) 8.20,84; А. Ламбручини 65 (Ев) 8.21,75; Х. Мельцер 59 (ГДР) 8.23,21; В. Димер 61 (США) 8.24,52; Т. Хенлон 67 (Вбр) 8.28,34; А. Домингес 61 (Ам) 8.28,65; В. Ногалес 65 (Исп) 8.28,91; Х. Итабаши (Аз) 8.38,69; М. Индвуд 65 (Ок) 8.46,51.
- 4×100 м. США (А. Кейсон, Т. Дис, Д. Кенхил, С. Уиткинс) 38,29; Великобритания — 38,34; Европа — 38,47; Африка — 38,81; ГДР — 39,02; Америка — 39,07; Океания — 39,20; Азия — 39,32; Испания — 39,69.
- 4×400 м. Америка (Л. Мартинес, С. Менезес, Х. Барнет, Р. Эрнандес) 3.00,65; США — 3.00,99; Африка — 3.01,88. Великобритания — 3.02,64; ГДР — 3.02,73; Европа (Н. Добеляйт, В. Крылов, Э. Итт, Г. Рибвуд) 3.02,95; Океания — 3.04,88. Испания — 3.05,26; Азия — 3.05,63.
- Высота. П. Шеберг 65 (Ев) 2,34; Д. Грант 66 (Вбр) 2,31; Х. Сотомайор 67 (Ам) 2,25; Г. Вессиг 59 (ГДР) и Ю. Ллу 62 (Аз) по 2,20; Б. Браун 67 (США) 2,20; Г.-А. Бекер 66 (Исп) и И. Гарретт 70 (Ок) по 2,20; О. Белея 61 (Аф) 2,20. Шест. Ф. Колле 63 (Ев) 5,75; Т. Брайт 60 (США) 5,70; У. Лангхаммер 65 (ГДР) 5,55; Х. Гарсиа Хиго 66 (Исп) 5,50; С. Аркель 66 (Ок) 5,45; Х. Лланг 65 (Аз) 5,40; А. Эсхурст 65 (Вбр) 5,40; Д. Вуд 64 (Ам) 5,20; С. Симохамед 66 (Аф) 4,60.
- Длина. Л. Мирикс 56 (США) 8,29; Ю. Али 60 (Аф) 8,00; С. Фолкнер 69 (Вбр) 7,84; Э. Меллард 66 (Ев) 7,82; М. Делонг 66 (ГДР) 7,82; Чен Пунронг 62 (Аз) 7,63; А. Коргос 60 (Исп) 7,06; Х. Джефферсон 62 (Ам) 6,52; К. Харвей 68 (Ок) О. Тройной. М. Конли 62 (США) 17,49 (16,94-17,02-17,00-17,08-17,38-17,49); В. Иноземцев 64 (Ев) 17,31 (16,87-17,15-16,67-16,81-17,31-16,65); Дж. Эдвардс 66 (Вбр) 17,28; И. Фрис 68 (ГДР) 16,85; Чен Янпинг 66 (Аз) 16,52; Э. Корантенг (Аф) 16,46; И. Рейна 63 (Ам) 16,19; М. Свеней 66 (Ок) 15,72; М.Кинтеро 70 (Исп) 15,64.
- Ядро. У. Тиммерман 62 (ГДР) 21,68; В. Гюнтер 61 (Ев) 21,40; Р. Бэрнс 66 (США) 21,10; Г. Вейл 60 (Ам) 19,25; С. Уильямс 67 (Вбр) 18,49; Дж. Миннс 67 (Ок) 18,38; Ма Йонфенг 62 (Аз) 18,20; М.-А. Ахоуче 55 (Аф) 17,40; М. Хименес 60 (Исп) 16,14.
- Диск. Ю. Шульц 60 (ГДР) 67,12; Л.-М. Делис 57 (Ам) 66,72; Р. Данненберг 53 (Ев) 65,30; К. Кешмири 69 (США) 61,40; П. Нандари 61 (Ок) 58,32; Д. Мартинес 67 (Исп) 57,46; П. Мардле 62 (Вбр) 56,52; Ху Тао (Аз) 54,72; А.-Х. Хассан 55 (Аф) 52,26. Молот. Х. Вайс 63 (Ев) 77,68; Л. Дил 61 (США) 76,38; Р. Хабер 62 (ГДР) 76,28; Би Цхонг 68 (Аз) 70,50; Э. Эрнан-

дес 63 (Ам) 68,86; Ф. Спайви 61 (Ок) 68,40; Ш. Пикок 63 (Вбр) 67,68; А. Тоуми 61 (Аф) 67,62; А.-М. Годалль 66 (Исп) 62,50. Копье. С. Векли 69 (Вбр) 85,90; К. Мизогучи 62 (Аз) 82,56; Ф. Хадвик 64 (ГДР) 80,30; М. Барнет 61 (США) 78,28; Р. Гонзалес 65 (Ам) 78,02; С. Эйнарссон 62 (Ев) 75,54; Дж. Стэплтон-Смит 61 (Ок) 71,06; П. Вацигуе 72 (Аф) 65,66; Э. Вассолс 66 (Исп) 64,24.

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ЖЕНЩИНЫ.

ГДР — 124 ОЧКА

СССР — 106

АМЕРИКА — 94

ЕВРОПА — 89

США — 84,5

АЗИЯ — 67,5

АФРИКА — 58

ИСПАНИЯ — 48

ОКЕАНИЯ — 40

100 м. Ш. Эколс 64 (США) 11,18; М. Оньяли 68 (Аф) 11,23; С. Моллер 64 (ГДР) 11,24; Л. Виле 63 (Ев) 11,31; Л. Аллен 70 (Ам) 11,34; С. Мейерс 61 (Исп) 11,36; Н. Воронова-Помощникова 65 (СССР) 11,49; С. Брейдрик 68 (Ок) 11,96; Ванг Хуе-Чен (Аз) 11,97. 200 м. С. Моллер 64 (ГДР) 22,46; М. Оньяли 68 (Аф) 22,82; Г. Джексон 61 (Ам) 22,87; Д. Янг 64 (США) 23,08; Г. Мальчугина 62 (СССР) 23,12; Л. Виле 63 (Ев) 23,20; С. Брейдрик 68 (Ок) 24,05; Чанг Хиао Йонг (Аз) 24,25; Б. Лакамбра 65 (Исп) 24,44. 400 м. А. Кирот 63 (Ам) 50,60; Г. Вройер 72 (ГДР) 50,67; Э. Огункойя 68 (Аф) 51,67; Р. Стенес 66 (США) 52,16; Е. Рузина 64 (СССР) 52,48; Дж. Мерино 71 (Исп) 53,63; М. Абрахам (Аз) 53,80; К. Самбелл 63 (Ок) 53,92; М.-Х. Перек (Ев) дискв. 800 м. А. Кирот 63 (Ам) 1,54,44; З. Водарс 65 (ГДР) 1,55,70; Д. Мелинге 56 (Ев) 1,56,55; Д. Матусевичене 62 (СССР) 1,57,27; М. Пунига 64 (Исп) 1,58,49; Сун Сумеи (Аз) 1,58,56; Х. Боулмарк 68 (Аф) 2,00,21; К. Баумгартнер 67 (Ок) 2,01,75; Ж. Кларк 62 (США) 2,01,94. 1500 м. П. Иван 63 (Ев) 4,18,60; Е. Подкопаева 52 (СССР) 4,19,44; И. Мей 65 (ГДР) 4,20,30; М. Пуйол 61 (Исп) 4,21,17; Ф. Анем 63 (Аф) 4,21,19; Енг Ямбо (Аз) 4,23,54; Р.-К. Де Хесус 66 (Ам) 4,25,55; Э. Росе 63 (Ок) 4,26,49; Р. Якобс 63 (США) 4,30,78. 3000 м. И. Мюррей 64 (Ев) 8,44,32; Т. Позднякова 56 (СССР) 8,49,42; П. Пламер 62 (США) 8,54,33; Е. Кисслинг 68 (ГДР) 8,54,50; Х. Кимайо 68 (Аф) 8,55,35; Э. Эстевес 65 (Исп) 9,08,17; Ванг Йонгмеи (Аз) 9,08,65; С. Перейра 65 (Ам) 9,14,22; М. Мак-Донаг 67 (Ок) 9,25,34. 10 000 м. К. Ульрих 67 (ГДР) 31,33,92; И. Кристиансен 56 (Ев) 31,42,01; Н. Сорокивская 61 (СССР) 32,15,53; Н. Дэвис 62 (США)

32,23,09; Дж. Ваньку Нгото 69 (Аф) 32,49,81; К. Оливейра 65 (Ам) 33,05,99; М. Буист 62 (Ок) 33,47,83; М. Прат 51 (Исп) 34,14,10. 100 м с/б. К. Ошкнат 61 (ГДР) 12,60; Л. Нарожиленко 64 (СССР) 12,80; Л. Толберг 67 (США) 12,86; О. Адамс (Ам) 12,86; К. Зацкиевич 62 (Ев) 12,96; Х. Лиу 60 (Аз) 13,43; М.-Х. Мардоминго 69 (Исп) 13,76; Ж. Азиза (Аф) 13,99; Х. Пировано 67 (Ок) 14,91. С. Фармер-Патрик 62 (США) 53,84; Т. Ледовская 66 (СССР) 54,68; С. Ганел 66 (Ев) 55,25; П. Круг 63 (ГДР) 55,56; Д. Чен 60 (Аз) 57,40; Э. Лахос 63 (Исп) 58,56; Л. Чала 65 (Ам) 59,00; Х. Грэхем 65 (Ок) 1,01,11; М. Уонпфлю (Аф) 1,02,03. 4×100 м. ГДР (С. Моллер, К. Ошкнат, К. Берендт, С. Гюнтер) 42,21; СССР (Т. Папилина, Г. Мальчугина, Н. Ковтун, Н. Воронова-Помощникова) 42,76; США — 42,83; Америка — 43,58; Испания — 44,62; Азия — 44,91; Африка — сошла; Европа — дискв. 4×400 м. Америка (С. Крукс, П. Дэвис, Г. Джексон А. Кирот) 3,23,05; ГДР — 3,23,97; СССР (М. Шмонина, Л. Джигалова, Е. Голешева, Е. Рузина) 3,26,15; США — 3,27,29; Африка — 3,29,76; Океания — 3,33,72; Азия — 3,34,54; Испания — 3,36,50; Европа — дискв. Высота. С. Коста 64 (Ам) 2,04; Т. Быкова 58 (СССР) 1,97; Г. Астафей 69 (Ев) 1,94; Х. Вальк 70 (ГДР) 1,94; Дж. Вольшлаг 58 (США) 1,91; Хин Линг 67 (Аз) 1,91; Л. Коффи Н'Да 65 (Аф) 1,80; Г. Каперник 70 (Ок) 1,80; И. Моцун 60 (Исп) 1,85. Длина. Г. Чистякова 62 (СССР) 7,10; М. Илку 62 (Ев) 6,71; Н. Бегман 67 (Ок) 6,64; Х. Радтке 62 (ГДР) 6,54; Хионг Киенг 67 (Аз) 6,51; К. Коннор 66 (США) 6,30; Э. Эчеварриа 61 (Ам) 6,22; Х. Аюнна (Аф) 6,14; И. Лопес 68 (Исп) 6,00. Ядро. Хуан Шихон 65 (Аз) 20,73; Х. Хартвиг 62 (ГДР) 20,62; К. Лощ 60 (Ев) 20,10; Н. Лисовская 62 (СССР) 19,76; Б. Лаза 67 (Ам) 19,02; Р. Пагель 61 (США) 18,77; М. Рамос 66 (Исп) 15,61; А. Витолс 60 (Ок) 14,67; Х.-А. Кхелд 68 (Аф) 13,26. Диск. И. Вилудда 69 (ГДР) 71,54; Ху Сюейи 62 (Аз) 66,04; М. Мартен 63 (Ам) 65,40; Ц. Христова 62 (Ев) 61,96; О. Давыдова 65 (СССР) 61,46; Л.-М. Физанари 71 (Ок) 57,92; К. Придж 62 (США) 52,90; С. Годалль 68 (Исп) 48,54; З. Лайуни 56 (Аф) 48,34. Копье. П. Фельке 59 (ГДР) 70,32; Ли Зеанг 61 (Аз) 61,50; Л. Эйе 65 (Ам) 60,32; В. Грауне 61 (Ев) 59,76; Н. Ермолович 64 (СССР) 57,52; Д. Мэйни 60 (США) 55,38; К. Нордстром 68 (Ок) 53,26; Ч. Чинквелу 70 (Аф) 49,08; Н. Вискьяно 54 (Исп) 46,48.

Х ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ

Вараждин (СФРЮ). Стадион «Свобода» (24—27 августа).

Наши юниоры получили на одну золотую медаль меньше, чем их постоянные соперники в командной борьбе легкоатлеты ГДР, но по общей оценке, к стати, подтвержденной и решением Федерации легкой атлетики СССР, выступление их признано весьма успешным. В нашей команде — 11 высших наград! Золотых медалей удостоены: Александр Шлычков за победу на дистанции 100 м, Максим Тарасов — в прыжке с шестом, Дмитрий Капустин — в тройном прыжке, Александр Клименко — в толкании ядра, Владимир Овчинников в метании копья, Сергей Кирмасов — в метании диска, А. Ангелов, С. Габидулин, П. Железный, Д. Головастов — в эстафетном беге 4×400 м, Ольга Назаркина — в беге на 3000 м и на 10 000 м, Елена Елесина — в прыжке в высоту и Татьяна Блохина — в семиборье.

У наших соперников из команды ГДР — 12 золотых медалей, но меньше в сумме — 25 медалей, а у нас — 31. Чемпионат в Вараждине показал, что на смену именитым мастерам легкой атлетики растет достойная смена, которая сумеет войти в коротку сильнейших уже в самом ближайшем будущем, как сделали это юниорки румынка Галина Астафей и Катрин Краббе из ГДР, уверенно защищающие в этом году цвета взрослой сборной команды своих стран.

ЮНИОРЫ. 100 м. А. Шлычков (СССР) 10,48; М. Залевски (ПНР) 10,52; Дж. Линвигстон (Вбр) 10,57 (в заб. 10,47); П. Теофил (Фр) 10,57 (в заб. 10,51); С. Кук (Вбр) 10,61 (в заб. 10,55); А. Кучмурадов (СССР) 10,65 (в заб. 10,56); С. Кусювски (ПНР) 10,77 (в заб. 10,70); Т. Гунне (Фр) 10,81 (в заб. 10,64). 200 м. М. Залевски 21,06 (в п/ф. 20,98); А. Шлычков 21,37 (в п/ф. 21,25); Л. Джонсон (Шв) 21,41 (в п/ф. 21,20); Л. Олбрх (ГДР) 21,48; Дж. Кенн (Вбр) 21,56 (в п/ф. 21,20); К. Осхина (Ит) 21,57 (в п/ф. 21,41); Р. Масковяк

(ПНР) 21,59 (в п/ф. 21,41); Т. Эрикссон (Шв) 21,92 (в п/ф. 21,44). ...Р. Галкин (СССР) в заб. 6-е место — 21,94. 400 м. В. Макдональд (Вбр) 47,27; Я. Ленцке (ГДР) 47,30; Д. Головастов (СССР) 47,31; Т. Жан Чарльз (Фр) 47,42; П. Железный (СССР) 47,74 (в п/ф. 47,62); М. Куаста (Исп) 47,79 (в п/ф. 47,61); Р. Зетцер (ФРГ) 47,81; К. Лейтеритц (ГДР) 47,88 (в п/ф. 47,73). 800 м. К. Винров (Вбр) 1,50,01; П. Бургесс (Фбр) 1,50,18; В. Хрич (ЧССР) 1,50,22; В. Хоек (Гол) 1,50,92; К. Отте (ФРГ) 1,50,96; А. Макаревич (СССР) 1,50,99 (в п/ф. 1,50,23); П. Соукуп (ЧССР) 1,51,55; Э. Кимель (Гол) 1,51,58; А. Тониоло (Ит) 1,52,83... С. Орехов (СССР) в п/ф. 7-е место — 1,54,01 (в заб. 1,51,21) 1500 м. М. Клове (ФРГ) 3,45,19; М. Барбоне (Ит) 3,45,23; М. Толлофсен (Шв) 3,45,34; Д. Балаш (ВНР) 3,45,69; Р. Мунгер (Швейц) 3,45,70; М. Фордер (Вбр) 3,45,87; П. Колокас (Грец) 3,45,92; П. Морач (Швейц) 3,48,20; Р. Шайхетдинов (СССР) 3,48,26; Ю. Рыженко (СССР) 3,48,84. 5000 м. К. Эйх (ГДР) 14,00,76; Дж. Майок (Вбр) 14,11,05; Дж. Деннис (Вбр) 4,11,18; М. Бартошак (ПНР) 14,11,65; Н. Эйри (Фр) 14,15,77; Ф. Кортез (Исп) 14,18,31; Т. Клячек (ВНР) 14,18,92; Ф. Бенничи (Ит) 14,19,69; С. Балдини (Ит) 14,20,63... В. Ившин (СССР) 11-е место — 14,24,08 (в заб. 14,20,71). 10 000 м. К. Леупрехт (Ит) 29,04,06; Л. Саудран (Фр) 29,07,99; В. Модика (Ит) 29,33,28; Х. Сантос (Порт) 29,36,95; А. Гладышев (СССР) 29,40,30; К. Арндт (ФРГ) 29,42,77; П. Диас (Порт) 29,46,66; Дж. Клайкс (Велг) 29,48,85. 110 м с/б. А. Хаапалоски (Фин) 14,03; С. Тиббау (Фр) 14,14; Д. Фолтурара (Ит) 14,28; А. Богданов (СССР) 14,33; Т. Пахурка (ФРГ) 14,37; М. Шнайсурич (ФРГ) 14,50; Р. Исим (Турк) 14,85; П. Лундквист (Шв) 15,73 (в заб. 14,88). 400 м с/б. Э. Франкиоси (Ит) 50,69; В. Оренчук (СССР) 50,96; Р. Бартакович (ЧССР) 51,16; Дж. Скюр (Фр) 51,32; П. Родригес (Порт) 52,19; Ф. Брюнел (Фр) 52,37; Ч. Бонкомпачи (Ит) 52,37; М. Коцуван (СФРЮ) 52,80... В. Кособов (СССР) 5-е место в п/ф. 52,03. 3000 м с/п. А. Гиарделло (Ит) 8,53,60; С. Дюваль (Вбр) 8,54,68; К. Бауермайстер (ФРГ) 8,56,36; А. Казальс (Исп) 8,58,93; Л. Врош (ВНР) 8,58,94; М. Станишевски (ПНР) 8,59,06; Л. Ангелоци (Ит) 9,00,10; П. Гуэрра (Порт) 9,03,70; В. Голяс (СССР) 9,04,79; Н. Васильев (СССР) 9,05,10. 4×100 м. Польша (П. Гивински, С. Кусювски, М. Залевски, Р. Масковяк) 40,00 (в заб. 39,89); Великобритания — 40,11; СССР (Э. Краснов, А. Шлычков, В. Зябкин, А. Кучмурадов) 40,39 (в заб. 40,28 и вместо Краснова стар-

товал А. Горемыкин). 4×400 м. СССР (А. Ангелов, С. Габидуллин, П. Железный, Д. Головастов) 3.10,14; ГДР — 3.10,27; НРВ — 3.11,10. Ходьба 10 км. В. Массана (Исп) 40.14,17; Г. Нието (Исп) 40.37,47; Р. Шафиков (СССР) 41.38,47; Т. Трампели (ГДР) 41.43,36; Д. Арена (Ит) 41.53,00; В. Мешкаускас (СССР) 42.15,28; П. Габриш (ЧССР) 42.35,95; А. Кардосо (Порт) 42.53,15. Вег по шоссе. 20 км. Д. Нюрнбергер (ГДР) 1:01.55; Д. Соловьев (СССР) 1:02.11; Г. Леоне (Ит) 1:02.23; Х. Стефанов (НРВ) 1:02.32; С. Вондаренко (СССР) 1:02.42; Р. Де Венуто (Ит) 1:04.01; И. Пинтер (ВНР) 1:04.14; Д. Пуйолар (Исп) 1:05.16. Высота. М. Колдбрюк (Шв) 2,26; С. Зорич (СФРЮ) 2,22; В. Крейссиг (ФРГ) 2,20; Д. Топич (СФРЮ) 2,20; П. Радкевич (ПНР) 2,20; Х. Ляндю (Вбр) 2,17; И. Каваллери (Ит) 2,17; А. Гроене (ГДР) 2,17; В. Костенко (СССР) 2,17; П. Чавелин (Шв) 2,17; В. Вудовский (СССР) 2,14. Шест. М. Тарасов (СССР) 5,60; И. Зайцев (СССР) 5,45; О.-П. Маттля (Фин) 5,25; Т. Ватрхел (Норв) 5,20; П. Пелтонени (Фин) 5,20; Г. Ваудью (Фр) 5,20; М. Аманн (ФРГ) 5,10; Х. Паллакис (Грец) 5,10. Длина. П. Олдин (Шв) 7,92; В. Гриффит (Вбр) 7,84; Р. Ван Ланкер (Белг) 7,79; В. Зинковский (СССР) 7,72; В. Тудор (СРР) 7,67; С. Вадзекис (Грец) 7,65; Э. Ладерье (Фр) 7,60; М. Суннеборн (Шв) 7,49... Э. Краснов (СССР) кв. 7,30. Тройной. Д. Капустин (СССР) 16,63; С. Выков (СССР) 16,53; М. Квинтеро (Исп) 16,18; Н. Раев (НРВ) 15,82; Х. Верзи (ФРГ) 15,67; Ж. Клинглер (ВНР) 15,67; М. Крампль (СФРЮ) 15,59; Г. Георгиев (НРВ) 15,56. Ядро. А. Клименко (СССР) 19,38; Д. Прееус (ГДР) 18,20; М. Симсон (Вбр) 18,11; Д. Гончарук (СССР) 18,04; М. Халвари (Фин) 17,96; П. Даль Соглио (Ит) 17,82; Ф. Вент (ГДР) 17,50; Я. Зитнанки (ЧССР) 17,14. Диск. А. Зеелиг (ГДР) 59,10; И. Опреа (СРР) 54,72; Г. Пронько (СССР) 54,22; С. Шварц (ГДР) 53,94; В. Сидоров (СССР) 53,56 (кв. 54,16); М. Менк (ЧССР) 52,46; Я. Зитнански (ЧССР) 51,92; А. Рамлер (Авст) 50,34. Молот. С. Кирмасов (СССР) 72,68; С. Саритзоглу (Грец) 67,68; И. Федоров (СССР) 67,44; Ю. Паасонен (Фин) 66,86; Л. Реден (ВНР) 66,80; Дж. Вэри (Вбр) 66,62; Г. Миланович (Фр) 64,74; А. Мареулль (Исп) 64,32. Копье. В. Овчинников (СССР) 76,96; Я. Киннуни (Фин) 74,44; А. Шевчук (СССР) 73,04; М. Парвайнен (Фин) 72,72; Ф. Майер (ГДР) 71,36; М. Ружичка (ГДР) 66,96; И. Сабо (ВНР) 65,66; Я. Гарай (ЧССР) 65,44. Десятиборье. М. Кёхле (ФРГ) 8114 (10,95-7,09-15,27-2,02-49,91-14,40-45,82-4,90-60,82-4,49,43); Н. Лампе (ГДР) 7586 (11,01-6,81-12,52-1,

93-49,11-14,95-43,73-4,30-54,68-4,26,64); Д. Бигхэм (Вбр) 7446 (11,03-6,98-11,16-2,02-48,42-14,97-34,22-4,30-54,54-4,25,03); Г. Байер (ФРГ) 7384; У. Якобаш (ГДР) 7369; А. Кочубенко (СССР) 7337 (11,56-6,57-13,34-1,93-61,08-15,59-41,96-4,40-58,76-4,28,11); М. Валле (Фин) 7210; А. Головин (СССР) 7198 (11,23-6,62-12,91-2,02-49,56-16,59-42,08-4,20-53,10-4,43,08). ДЕВУШКИ. 100 м. О. Сидибе (Фр) 11,41 (в п/ф. 11,30); З. Таурини (СССР) 11,48; М. Дерр (ГДР) 11,51; С. Фигати (Ит) 11,59; Я. Шоненбергер (ГДР) 11,78; К. Зайдель (ФРГ) 11,80 (в п/ф. 11,71); К. Мерри (Вбр) 11,84; М. Вогаард (Гол) 11,89. ...Ж. Тарнопольская (СССР) 7-е место в п/ф. 11,94 (заб. 11,85). 200 м. М. Дерр (ГДР) 23,39; Я. Шоненбергер (ГДР) 23,49; З. Таурини (СССР) 23,66; М. Симонек (Фр) 23,75; К. Мерри (Вбр) 24,05 (в аб. 23,94); С. Дороница (СССР) 24,10 (в п/ф. 23,95); В. Лунсберг (Шв) 24,38; А. Зидекова (ЧССР) 24,43. 400 м. А. Вёлк (ГДР) 52,74; Е. Солкан (СРР) 52,90; Ю. Мерно (Исп) 53,57; В. Милосердова (СССР) 53,61 (в п/ф. 53,45); Я. Мануйлова (СССР) 53,77 (в п/ф. 53,61); Н. Ватори (ВНР) 54,09; С. Ясколайнен (Фин) 54,43; М. Варсамидоу (Грец) 55,40. 800 м. В. Брунс (ГДР) 2,01,86; Д. Завелка (СРР) 2,02,99; С. Хонгманс (Гол) 2,04,16; К. Сакрамента (Порт) 2,04,58; Ф. Трабальдо (Ит) 2,04,65; Е. Копытова (СССР) 2,04,69; Э. Тодоран (ВНР) 2,06,60; И. Хьюссен (Белг) 2,07,85. 1500 м. С. Пайкич (СФРЮ) 4,13,34; А. Шанинг (ГДР) 4,14,29; О. Егорова (СССР) 4,14,76; Н. Олару (СРР) 4,14,82; Л. Йорк (Вбр) 4,15,39; М. Ньюман (Вбр) 4,16,51; А. Явос (ВНР) 4,20,45; Е. Гаранина (СССР) 4,21,01. 3000 м. О. Назаркина (СССР) 9,08,41; А. Шанинг (ГДР) 9,08,66; А. Бальсамо (Ит) 9,18,96; А. Явос (ВНР) 9,19,73; Л. Йорк (Вбр) 9,23,65; С. Стаику (СРР) 9,26,22; Ю. Фагеро (Исп) 9,26,45; А. Соларова (ЧССР) 9,31,65; М. Михайлова (НРВ) 9,32,84; С. Чабина (СССР) 9,36,85. 10 000 м. О. Назаркина (СССР) 32,25,75 юниор. мировой рек.; М. Гама (Порт) 32,26,41; Л. Алексеева (СССР) 33,20,53; А. П. Оливейра (Порт) 34,00,82; М. Такамаэки (Фин) 34,50,06; А. Бальсамо (Ит) 35,23,70; Л. Ларага (Исп) 35,40,79; М. Маргинес (Исп) 35,54,38. 100 м с/б. И. Рёйниш (ГДР) 13,27; Ю. Филиппова (СССР) 13,36; Б. Вуковец (СФРЮ) 13,50; Л. Фрезер (Вбр) 13,80; А. Шнеевайс (ФРГ) 13,83; О. Дудник (СССР) 13,84; А. Лесчинска (ПНР) 13,90; Е. Зидерслебен (ФРГ) 14,00. 400 м с/б. С. Ригер (ФРГ) 56,39; А. Чуприна (СССР) 56,70; Х. Майсснер (ГДР) 56,77; Н. Воронкова (СССР) 58,41; И. Доминг (СФРЮ) 59,02; З. Анток (ВНР) 59,05;

М. Алонсо (Исп) 1,00,08; Д. Грагани (ФРГ) 1,00,73. 4×100 м. Франция (Ф. Ропар, М. Симонек, Х. Деглер, О. Сидибе) 44,23; ФРГ — 44,71; ГДР — 44,99; СССР (О. Дудник, в заб. Ю. Филиппова, С. Дороница, Ж. Тарнопольская, З. Таурини) 45,21 (в заб. 45,20). 4×400 м. ГДР (М. Дерр, А. Рюкер, Х. Майсснер, В. Брунс) 3,33,38; СССР (Я. Мануйлова, А. Миронова, Н. Снига, В. Милосердова) 3,35,09; ФРГ — 3,36,49. Ходьба 5 км. К. Борн (ГДР) 22,10,59; О. Санчес (Исп) 22,20,75; Ф. Компте (Исп) 22,53,71; К. Пеллино (Ит) 22,56,50; М. Папук (СРР) 23,06,17; С. Феитор (Порт) 23,29,24; Р. Гиордано (Ит) 23,43,72; А. Вломберг (Норв) 23,47,57... Р. Эрлингте (СССР) дискв. Высота. Е. Елесина (СССР) 1,95; С. Лаврова (ЧССР) 1,93; С. Кашпаркова (СССР) 1,93; Б. Кахлер (ФРГ) 1,89; А. Бефилако (Ит) и Дж. Беннетт (Вбр) по 1,83; Н. Жонкаре (Белг) 1,83; А. Варьялла (ГДР) 1,83. Длина. М.-М. Велу (СРР) 6,58; Э. Юханссон (Шв) 6,50; Л. Галкина (СССР) 6,44; Т. Котова (СССР) 6,35; И. Опоэеа (Ит) 6,35; И. Матеснус (ГДР) 6,32; Дж. Визе (Вбр) 6,16; Т. Вормманн (ФРГ) 6,13. Ядро. А. Кумбернусс (ГДР) 19,53; Г. Фолк (ФРГ) 17,19; Р. Брукова (ЧССР) 17,18; Е. Ляпунова (СССР) 16,75; Э. Полякова (СССР) 16,41; Д. Колхунд (ФРГ) 16,27; А. Вроузе (Фр) 15,53; Е. Черналова (ЧССР) 15,52. Диск. А. Кумбернусс (ГДР) 63,70; Я. Лаурен (ГДР) 62,38; Ж. Гоормахтин (Гол) 57,02; А. Баралюк (СССР) 54,04; Н. Колтхю (СССР) 53,88; О. Рира (Исп) 48,84; Е. Черналова (ЧССР) 48,34; Д. Вак (Фин) 48,30. Копье. К. Форкель (ГДР) 70,12; Б. Хейдрих (ГДР) 63,44; Н. Тепп (Фр) 55,88; А. Кочка (ВНР) 55,40; Х. Рантанен (Фин) 54,74; О. Ярыгина (СССР) 53,10; М. Ливертон (Вбр) 53,04; В. Векунци (Ит) 52,22... В. Воровая (СССР) 46,22. Семьборье. Т. Влохина (СССР) 6032 (14,09 - 1,75 - 14,23 - 24,72 - 5,75 - 45,04 - 2,15,17); В. Мау (ГДР) 5974 (13,94-1,66-13,42-24,64 - 5,97-48,32 - 2,18,92); М. Подрачка (ЧССР) 5960 (14,30 - 1,84-13,20 - 24,79 - 5,56-42,12-12,89); К. Шаре (ФРГ) 5871; Р. Инански (ВНР) 5635; Р. Росселанд (Норв) 5512; К. Петрова (НРВ) 5499; С. Делпре (Фр) 5445... А. Атрошенко (СССР) 15-е место — 1718 (14,48-1,66-сшля).

ВСЕМИРНАЯ УНИВЕРСИАДА

Дуйсбург. (ФРГ). 25—30 августа.

МУЖЧИНЫ. 100 м. А. Кейсон (США) 10,29; О. Аденикен (Ит) 10,35; Дж. Исаи (Куба) 10,41; В. Уоткинс (США) 10,46; Ф. Павони (Ит) 10,47; ... 8-е место А. Разин (СССР) 10,73 (в заб. 10,35). 200 м. Р. Да Сильва (Браз) 20,33; Ф. Стевенс (Куба) 20,58; В. Килль (США) 20,62. 400 м. Р. Эрнандес (Куба) 45,42; С. Менезес (Браз) 45,66; О. Бридак (США) 45,78; Л. Маргинес (Куба) 45,92; М. Девон (Ям) 46,30; А. Оясту (СССР) 46,66. 800 м. А. Сухонен (Фин) 1,47,13; И. Вайли (Вбр) 1,47,29; С. Дойл (Австрал) 1,47,48; ... 7-е место В. Стародубцев (СССР) 1,48,96. 1500 м. К. Чериот (Кен) 3,40,38; П. Ронно (Кен) 3,40,79; П. Дилис (Гол) 3,40,93. 5000 м. С. Мен (Ит) 13,39,04; К. Чериот (Кен) 13,39,42; А. Серрано (Исп) 13,39,80. 10 000 м. Ю. Кариуки (Кен) 28,35,46; Ц. Офтуерк (Турп) 28,39,56; А. Серрано 28,43,97; О. Мокамби (Кен) 28,49,76; ... 7-е место О. Сыроежко (СССР) 29,04,37; ... 14-е место Н. Чамеев (СССР) 31,10,12. Марафон. Т. Байер (ВНР) 2:14,33; Р. Шагиев (СССР) 2:14,59; К. Маньяша (Кен) 2:15,23; Ф. Макино (Яп) 2:16,21; К. Давид (ЧССР) 2:16,31; В. Гураль (СССР) 2:17,11; ... 10-е место М. Назипов (СССР) 2:19,40. 110 м с/б. Р. Кингдом (США) 13,26; Э. Валле (Куба) 13,52; Ф. Шварткофф (ФРГ) 13,63; ... В. Бульдов (СССР) 5-е место в п/ф. 13,86. 400 м с/б. Р. Дэвис (США) 49,74; В. Будько (СССР) 50,30; К. Хендерсон (США) 50,57; П. Эрикссон (Шв) 50,59. 3000 м с/б. П. Санг (Кен) 8,32,78; Э. Франц (ФРГ) 8,33,25; Г. Бруссо (Фр) 8,35,78; ... Д. Рыжухин (СССР) 6-е место — 8,41,33; ... 7-е место В. Вандяк (СССР) 8,41,36. 4×100 м. США — 38,58; СССР (А. Разин, Д. Ванякин, И. Грошев, А. Федоров) 39,35; Франция — 39,67; Ямайка — 39,86; 4×400 м. Ямайка — 3,02,58; США — 3,02,75; ФРГ — 3,03,64; СССР (А. Петухов, А. Оясту, А. Корнилов, А. Вазаров) 3,03,69. Ходьба 20 км. В. Арена (Ит) 1:23,25; М. Прието (Исп) 1:23,39; А. Яхно (Ав) 1:23,48; 5-е место Г. Корнев (СССР) 1:26,02; ... В. Дрючик (СССР) сошел. Высота. Х. Сотомайор (Куба) 2,34; Х. Конвей (США) 2,31; Р. Поварничи (СССР) 2,31; Дж. Перкинс (Вбр) 2,28; А. Паргька (ПНР) 2,25; М. Винтала (Фин) и И. Паклин (СССР) по 2,20. Шест. В. Зинтль (ФРГ) 5,65; Д. Старки (США) 5,60; Ж. Тарена (Исп) 5,40.

Длина. Дж. Джефферсон (Куба) 7,98; В. Ратушков (СССР) 7,96; Л. Старк (США) 7,91; А. Эрнадес (Исп) 7,81; Р. Стайтис (СССР) 7,79. Тройной. И. Лапшин (СССР) 17,40; Т. Хендриксон (Шв) 16,94; О. Сакиркин (СССР) 16,93; В. Май (ГДР) 16,82. Ядро. Л. Нильсен (Норв) 20,67; М. Штильце (США) 20,58; К. Коныя (ФРГ) 20,37; К. Штольд (ФРГ) 20,13. Диск. К. Кешмири (США) 65,40; Э. Де Брун (Гол) 64,40; Р. Моз (Куба) 63,78; ... 6-е место В. Кидикас (СССР) 60,06; 7-е место А. Кохановский (СССР) 58,04. Молот. И. Астапкович (СССР) 80,56; Х. Вайс (ФРГ) 79,58; К. Элах (США) 75,86; В. Губкин (СССР) 73,96. Копье. С. Векли (Вбр) 85,60; П. Лефевр (Фр) 82,56; М. Хиттайнен (Фин) 81,52; С. Эйнарссон (Исл) 81,42; ... 10-е место А. Мазинченко (СССР) 75,82; 12-е место С. Лепин (СССР) 72,78. Десятиборье. Д. Джонсон (США) 8216 (11,07-7,10-14,56-1,94-4,89-4,14-36-47,28-4,90-6,46,40-4,32,71,2); М. Медведь (СССР) 8062 (11,11-7,38-14,79-2,06-50,97-14,52-51,26-4,80-5,74-40-4,59,60); ... 8-е место С. Рейнтак (СССР) 7723 (11,66-6,88-13,25-1,94-51,01-14,72-42,64-4,80-64,22-4,26,78).

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Л. Аллен (Куба) 11,37; А. Ховард (США) 11,47; Н. Воронова-Помощникова (СССР) 11,48; У. Сарвари (ФРГ) 11,53; И. Сергеева (СССР) 11,64. **200 м.** Г. Майер (ФРГ) 22,70; Л. Аллен 23,00; Э. Джонс (США) 23,02; ... 5-е место Т. Папилина (СССР) 23,25. **400 м.** А. Кирут (Куба) 50,73; Э. Милес (США) 52,41; Л. Джигалова (СССР) 52,60; ... 7-е место Е. Виноградова (СССР) 53,20. **800 м.** А. Кирут 1,58,88; Э. Ванланген (Гол) 1,59,82; И. Евсеева (СССР) 2,01,03; Г. Леш (ФРГ) 2,01,46; Н. Лабойко (СССР) 2,02,28. **1500 м.** П. Иван (СРР) 4,13,58; С. Фавор (США) 4,14,92; Л. Рогачева (СССР) 4,15,11. **3000 м.** П. Иван 8,44,09; В. Чикан (СРР) 8,46,27; Р. Чистякова (СССР) 8,55,73. **10 000 м.** В. Чикан 31,46,43; М. Ишидака (Яп) 32,16,24; Л. Л. Бусире (Кан) 32,28,38; ... 9-е место Н. Ильина (СССР) 33,38,05. **Марафон.** И. Богачева (СССР) 2:35,09; А. Такаяма (Яп) 2:39,58; В. Ким (Ю. Корея) 2:40,52; Т. Танака (Яп) 2:41,05; А. Оливари (Ит) 2:44,47; Н. Вардина (СССР) 2:46,27; ... В. Иванова (СССР) 2:52,11. **Ходьба 5 км.** И. Сальвадор (Ит) 20,44; В. Маколова (СССР) 20,52; С. Эсаян (Фин) 21,34; ... 6-е место Ал. Иванова (СССР) 21,47; ... 9-е место Т. Торшина (СССР) 22,05. **100 м с/б.** М. Эванж-Эпи (Фр) 12,65; Л. Около-Кулак (СССР) 12,73; К. Пашкевич (ФРГ) 12,78; А. Лопес (Куба) 12,87; Е. Соколова (СССР) 12,93. **400 м с/б.** М. Хромова (СССР) 57,03; Р. Эден (Кан) 57,06; И. Тройер (Ит) 57,94; ... 6-е место О. Назарова (СССР)

58,68. **4×100 м.** США — 42,40; СССР (Н. Родупкина, Г. Мальчугина, Т. Папилина, Н. Воронова) 43,25; ФРГ — 43,85. **4×400 м.** США — 3,26,48; ФРГ — 3,27,02; СССР (Е. Виноградова, М. Хромова, Е. Голешева, Л. Джигалова) 3,28,66. **Высота.** Г. Астафей (СРР) 1,91; С. Коста (Куба) 1,91; Хин Линг (КНР) 1,88; ... 7-9 места Ш. Ферман (США), Н. Голоднова и О. Турчак (СССР) по 1,80. **Длина.** И. Чен (СССР) 6,72; М. Илку (СРР) 6,71; К. Тростел (ГДР) 6,49; А. Качмарек (ПНР) 6,36; И. Кравец (СССР) 6,34. **Ядро.** Ци Хонг (КНР) 20,56; В. Лаца (Куба) 19,32; Тянь Хуа (КНР) 18,71; Л. Пелешенко (СССР) 18,66; И. Вейсер (ФРГ) 17,33; Т. Хоркулева (СССР) 16,33. **Диск.** Хумей Хо (КНР) 65,32; Г. Райнши (ГДР) 65,20; М. Мартен (Куба) 64,70; ... 6-е место О. Давыдова (СССР) 61,48; 7-е место — А. Патока (СССР) 60,62. **Копье.** С. Ренк (ГДР) 66,10; Б. Грауне (ФРГ) 62,12; П. Алафранти (Фин) 61,76; ... 9-е место Н. Черниенко (СССР) 52,60. **Семиборье.** Л. Никитина (СССР) 6847 (13,47-1,81-16,12-24,12-6,66-59,28-2,22,07); С. Браун (ФРГ) 6575 (13,25-1,87-13,60-24,52-6,49-50,40-2,18,00); Дж. Флеминг (Австрал) 6286; В. Кларис (ФРГ) 6173; Л. Настасе (СРР) 6170.

ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ МОЛОДЕЖИ (1967 г. рождения и моложе)

ПО МНОГОВОРЬЮ

Киев. Республиканский стадион (17-18 августа)
Главный судья — А. Кашкар (Киев), судья всесоюзной категории

МУЖЧИНЫ. Десятиборье. В. Деревянчук (Д,СА) 7638 (11,38-6,84-13,06 - 1,93-48,94-15,01 - 35,58 - 5,00 - 58,08-4,26,65); П. Стелюков (Мн, ТР) 7136 (11,87-6,92-13,66-1,93-52,65-16,02 - 40,08-4,50 - 55,32-4,37,66); В. Вочаров (Крг, П-СА) 7030 (11,21-6,92 - 12,14-1,90-50,59 - 15,13-37,62 - 3,80-48,10-4,32,03); О. Зинченко (Л,СА) 6946; А. Тюртю (Л,СА) 6820; Ю. Стогниенко (Чрк, П) 6537; П. Добровицкий (Мн, П) 6134; Р. Жуков (К,П) 5330.

ЖЕНЩИНЫ. Семиборье. Л. Михайлова (Крв, П) 5778 (13,82-1,81-10,83 - 24,80-5,81 - 35,80-2,13,41); Т. Губарь (К,Д) 5743 (14,40-1,63 - 14,09-25,28 - 5,76-41,82-2,13,84); Е. Бабинова (Кмр, П) 5703 (14,30-1,81 - 13,34-25,94 - 5,74-33,38-2,13,65); М. Дунаева (Днп, ТР) 5539; Н. Ковицкая (Тш, Д) 5482; Л. Ковалева (Чрк, Д) 5401; Е. Савченко (Мн, П) 5343; Ж. Лукьянова (Кмр, П) 5219.

МАТЧ СССР — ВЕЛИКОБРИТАНИЯ ПО МНОГОВОРЬЮ

Киев. Республиканский стадион (19—20 августа).

Главный судья — А. Кашкар (Киев), судья всесоюзной категории

МУЖЧИНЫ. Десятиборье. Э. Хямляйнен 7891 очко (11,03-7,25-14,63-1,98-49,30 - 14,67-4,0-92-4,90 - 51,20 - 4,36,18); О. Семенов 7762 (11,11-7,24-14,37-1,98-49,46 - 15,09-45,18-4,20-60,00-4,43,60); В. Радченко 7639 (11,29-7,07-14,68-2,04-52,40-14,79-36,30 - 4,90-58,90-4,48,31); В. Шмалько 7487 (10,90-7,20-13,23-1,92-49,51-14,98-40,12-4,50-51,80 - 4,53,33); А. Жданович 7436 (10,76-6,66-13,58-2,04-50,06 - 15,14-38,66-4,20-50,36-4,37,60); С. Пустовит (все СССР) 7252 (11,15 - 7,12-12,93 - 1,89 - 50,74 - 15,35-39,12 - 4,60-50,62-4,54,61); Р. Джозеф 7186 (11,34 - 6,49-13,42 - 1,95-52,53-15,32 - 47,86 - 4,30 - 49,58-4,48,04); Д. Маттесон 7061; Г. Джеймс 7061; Дж. Стивенсон 6740; Т. Слоумэн 6681; Д. Доунинг (все Вбр.). **Счет матча мужских команд СССР — Великобритания 30779:28048.**

ЖЕНЩИНЫ. Семиборье. Т. Журавлева 6158 (14,01-1,76-13,57-24,58-6,47-37,94-21,19,1); Е. Зайцева (обе СССР) 6012 (14,26 - 1,76-12,97-24,71-6,03-42,04-2,11,83); Дж. Варнетсон (Вбр) 5803 (14,50-1,85 - 11,63-25,29 - 5,87-43,14-2,20,38); С. Акимова 5792 (14,03-1,76 - 12,32-25,08-6,37-37,48-2,25,92); Т. Прохоренко (обе СССР) 5569 (14,15-1,58-13,51 - 24,74-5,80 - 36,84-2,19,38); О. Айдову 5334 (14,13-1,76 - 12,37-24,88 - 5,89-28,30-2,37,45); К. Файтман (обе Вбр.) 5184 (15,26-1,70-9,59-25,03-5,83-30,86-2,18,58); Х. Кабанова (СССР) 5028; С. Дамм (Вбр) 4735; Э. Линдсэй (Вбр) 4354; К. Джарри (Вбр) 4188; Е. Вольф (СССР) снята врачом. **Счет матча женских команд СССР — Великобритания 23531:21056.**

ФИНАЛ КУБКА СССР ПО МНОГОВОРЬЮ

Житомир (УССР). Стадион имени Ленинского комсомола (16—17 сентября)

МУЖЧИНЫ. Десятиборье. Р. Ганиев (Тш, СА) 7720 (11,11-7,33-13,15-2,10-51,20-14,70-41,92-4,80-48,80-4,44,95); И. Олейник (К,Д) 7584 (10,97-7,00-14,98-1,92-50,98-14,93-40,60-4,00-54,70-5,03,28);

О. Урмакаев (М,Д) 7422 (11,47-7,21-13,62-2,13-51,37-14,78-42,80-4,50-47,50-5,09,54); С. Лисицкий (Смд, П) 7307; С. Макиш (Черк, Д) 7202; А. Федяшин (Кмр, П) 6962; А. Адуца (Ир, Д) 6907; А. Овчинников (Кмр, П) 6855.

ЖЕНЩИНЫ. Семиборье. М. Масленникова (Л, П) 6104 (13,87-1,80 - 12,99-24,83 - 6,21-39,32-2,12,30); Т. Журавлева (Ств, Д) 5958 (14,26-1,74-12,93-24,65-6,29 - 37,06 - 2,13,11); Е. Зайцева (К,Д) 5936 (14,23-1,77-13,38 - 25,37-6,05 - 42,60-2,17,36); Л. Захарова (Врнл, Д) 5806; Е. Бабинова (Кмр, П) 5743; Т. Долгая (Мн, П) 5713; Е. Чичерова (Кр, Д) 5596; С. Чистякова (Л, Д) 5592.

ЧЕМПИОНАТ СССР И ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПО МАРАФОНСКОМУ БЕГУ

Белая Церковь (УССР)
(9 сентября)

Главный судья — А. Кузнецов (Киев), судья всесоюзной категории

МУЖЧИНЫ. В. Мозговой 61 (Мгл, П) 2:13.16; Ю. Казимин 60 (Л, СА) 2:13.47; Ю. Порогов 50 (Кмр, П) 2:14.05; В. Стариков 57 (Н-Ч, П) 2:14.28; С. Климаков 66 (Кмр, П) 2:14.29; Ф. Васыров 61 (Уфа, П) 2:15.10; С. Крестынинов 62 (Врнл, П) 2:15.15; И. Селищев 65 (Влд, Д) 2:15.32; А. Веляев 61 (Л, П) 2:15.54; С. Соков 67 (Мн, СА) 2:15.59; Н. Соловьев 61 (Л, П) 2:16.06; Ф. Рыжов 60 (М. о, П) 2:16.31.

ЖЕНЩИНЫ. Л. Клочко 59 (Зп, П) 2:28.47; Т. Зуева 58 (Вендере) 2:31.20; Т. Гривнева 60 (А-А, СА) 2:34.13; В. Ельцова 60 (Врнл, П) 2:39.55; И. Никифорова 70 (Чк, П) 2:40.30; А. Видиля 69 (УССР, Д) 2:42.46; И. Казакова 69 (Л, Д) 2:43.02; Г. Жульева 67 (Днп, П) 2:43.09; Н. Шаранова 59 (Св, П) 2:43.23; Г. Вайжанова 63 (Крг, П) 2:44.03; Н. Боброва 59 (Л, П) 2:44.09; Н. Репешко 67 (В-Ц, П) 2:44.13.

МУЖЧИНЫ (1966—1970 гг. рожд.). С. Климаков 2:14.29; С. Соков 2:15.59; О. Егоров (Л, СА) 2:17.22; Ю. Павлов (Астр, Д) 2:17.35; С. Юматов (Ул, П) 2:19.43; В. Миронов (Од, П) 2:21.49; В. Ермаков (Иж, П) 2:22.57; А. Овчаренко (Керч, П) 2:23.07.

ЖЕНЩИНЫ (1966—1970 гг. рожд.). И. Никифорова 2:40.30; А. Видиля 2:42.46; И. Казакова 2:43.02; Г. Жульева 2:43.09; Н. Репешко 2:44.13; В. Еваки (Кш, П) 2:50.42; С. Карпова (Л, П) 2:52.11; В. Купцова (Крс, СА) 2:54.07.

МОТОР СЕЗОНА- «ГРАН-ПРИ»

■ Он стартовал хуже некуда, устроил на дорожке повал восьми барьеров и финишировал третьим. Удивительно, но этим неуклюжим атлетом оказался сам олимпийский чемпион Роджер Кингдом. А ведь он, думалось, в этом сезоне осуществил мечту каждого бегуна на 110 м с/б — нашел драгоценный баланс между техникой, силой и скоростью бега — раз за разом он побеждал всех соперников, установил мировой рекорд, окружив его россыпью других высоких результатов. Объяснить случившееся можно лишь тем, что это было, пожалуй, самое волнующее, ключевое для Кингдома состязание лета — финал серии «Гран-при» в Монте-Карло, и напряжение, копившееся в борьбе с сильнейшими в его победоносных забегах, здесь стало для него непобедимым. В сумме он все равно завоевал «Гран-при» в своем виде, но главный приз у мужчин достался другому мировому рекордсмену сезона. В третий раз его завоевал марокканец Саид Ауита. По дороге к награде он превзошел 11-летней давности рекорд Хенри Роно на дистанции 3000 м, который не давал уже ему спать. Ауита считал каким-то недоуразумением, что до сих пор его не побил. И вот, исполнив наконец задуманное, он вышел в Монте-Карло уже бежать 5000 м с надеждой улучшить собственный же рекорд мира (12.58,39). Действительно, этот бег украсил соревнования. На первых 3000 м Ауита имел превосходного ведущего — кенийца Чериота, и все складывалось как нельзя лучше. Но дальше ему пришлось 5 кругов бежать одному, ни у кого не нашлось сил хотя бы немного «подтолкнуть» его.

Однако результат все-таки получился значительным — 13.06,36. «Теперь, — сказал Ауита, — я хочу попробовать побегать на другую дистанцию. Нацеливаясь на 10 000 метров. В этом виде

намерен стартовать на чемпионате мира и на олимпийских играх».

А среди женщин главный приз достался выдающейся румынской бегунье, олимпийской чемпионке Пауле Иван. Она в стартах серии сделала упор на милю. И, конечно, в ее победе решающую роль сыграли шесть премиальных очков, которые пошли в зачет после мирового рекорда на соревнованиях в Ницце. Эту спортсменку назвали «локомотивом женского бега», безусловно она повела за собой и всех, придала сильный импульс развитию бега на средние дистанции.

Как сенсацию многие расценили поражение Сергея Бубки, который еще не имел такого количества поражений, как нынешним летом. Многие думали, что полоса неудач Бубки прервется в финале, однако и в Монте-Карло он проиграл, заняв 4-е место с результатом 5,60. А победителем финала и всей серии стал Радион Гатауллин. Поражения Бубки значительно изменили ситуацию в прыжке с шестом, исчезла прежняя предопределенность.

Наши спортсмены одержали в серии еще две победы — Галина Чистякова в прыжке в длину, а Наталья Лисовская в толкании ядра. Эти спортсменки далеко не на всех состязаниях показывали свои максимальные результаты, однако оставались первыми. В этих видах было заметно общее падение уровня результатов.

«Гран-при» нынешнего года, когда отсутствовали большие международные чемпионаты, являлся как бы мотором сезона, собрав вокруг себя всех звезд. Он был безукоризненным инструментом выявления сильнейших за год. Если случайно человек мог проиграть в одном старте, то в следующих он имел возможность полностью раскрыть свой потенциал. Не

удивительно, что именно на «Гран-при» были достигнуты многие лучшие результаты сезона. А самый весомый рекорд года в беге на 10 000 м установил мексиканец Артуро Барриос в Западном Берлине, хотя в этом году приз не разыгрывался на этой дистанции. В «Гран-при» Барриос состязался на 5000 м. Эти старты были для него настолько соблазнительными, что он даже пропустил Кубок Америки в Боготе. Отметим, что рекорд Барриоса был из числа тех, к которым ведется целенаправленная подготовка самого атлета — Барриос шесть недель провел в тренировочном лагере в Колорадо (США) — организаторов, которые составляют забег так, чтобы у кандидата на рекорд были сильные конкуренты, требуется решимость содействовать рекордному усилию и от соперников, нужна их готовность поддержать высокий темп бега.

Барриос один из тех, кому участие в соревнованиях «Гран-при» помогло впервые столь полно реализовать свои силы. К таким атлетам можно отнести и бразильца Да Силву, преодолевшего в беге на 200 м границу 20,00 на соревнованиях в Брюсселе. Победа в «Гран-при» вывела его на 1-е место в мире.

Великолепные результаты в серии показал британский копьеметатель Стив Бэкли — 84,90; 83,58; 83,88; 84,76. «В следующем году я задумал установить мировой рекорд», — сказал он после очередной победы.

Отбор чемпионов серии «Гран-при» случайностей не допускал. Среди участников финала в Монте-Карло почти не было неизвестных нам спортсменов, каждый уже чем-то успел отличиться. Единственное незнакомое лицо — это победительница женского прыжка в высоту Ян Волшлаг из США. В прошлом году она показала 1,97, этот результат был ее наивысшим достижением, других больших спортивных заслуг не находилось, на Олимпиаде в Сеуле она не выступала. Но в отсутствии такого стабильного лидера, каким была Стефка Костадинова, американская прыгунья смогла завладеть первым местом.

Американские атлеты выступали в «Гран-при» удачнее всех. Этому безусловно помогло и то, что силы евро-

пейцев все-таки в определенной мере были отвлечены на кубковые состязания. Что же касается нас, то вряд ли мы могли рассчитывать на большее, чем три первых места. Исход «Гран-при» подтвердил закономерность нашей неудачи на Кубке Европы. Раньше мы жаловались на отсталость нашего мужского бега, но сейчас нас перестали радовать и бегуны, да и в некоторых других видах мы не сумели собраться с силами.

С будущего года турнир «Гран-при» будут считать сначала чемпионат Европы, потом мира и, наконец, Олимпийские игры. Но без этой серии мы уже не можем вообразить себе летний сезон. Она нужна и атлетам, и болельщикам.

Н. ДМИТРИЕВ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ФИНАЛ «ГРАН-ПРИ»

Монте-Карло 1 сентября

МУЖЧИНЫ. 200 м. Сангума (Фр) 20,23; Да Силва (Браз) 20,24; Тилли (Ит) 20,48. В общем зачете серии победил Да Силва 59 очков. **400 м.** Эверетт (США) 44,59; Рейнольдс (США) 45,06; Тиако (Кот Д'Ив) 45,13. Эверетт 51 очко. **1500 м.** Виле (Сом) 3.39,56; Кирочи (Кен) 3.40,02; Филлипо (Фр) 3.40,29. Виле 61 очко. **5000 м.** Ауита (Марок) 13.06,36; Барриос (Мекс) 13.21,37; Мейри (США) 13.21,62; Нгуи (Кен) 13.25,40; Кипкембой (Кен) 13.25,97. Барриос 60 очков. **110 м с/б.** 1—2 Джексон (Вбр) и Кемпбелл (США) 13,22; Кингдом (США) 13,24; Джаррет (Вбр) 13,36... 7. Шишкин (СССР) 13,68; 8. Казанов (СССР) 13,78. Кингдом 63 очка. **Длина.** Мирикс (США) 8,54; Али (Ниг) 8,22; Конли (США) 18,12... 10. Эммина (СССР) 7,51. Мирикс 61 очко. **Шест.** Гатауллин (СССР) 5,70; Колле (Фр) 5,70; Белл (США) 5,70; С. Бубка (СССР) 5,60. Гатауллин 61 очко. **Диск.** Шулт (ГДР) 67,48; Шмидт (ФРГ) 66,42; Делис (Куба) 64,44... 6. Убартас 62,84; Шмидт 62 очка. **Копье.** Бэкли (Вбр) 84,76; Мизогучи (Яп) 83,06; Эйнарсон (Исл) 82,82. Бэкли 63 очка. **ЖЕНЩИНЫ. 100 м.** Отти (Ям) 11,04; Дэвис (Баг) 11,25; Эколс (США) 11,37. Отти 53 очка. **800 м.** Кирот (Куба) 1.59,02; Вахтель (ГДР) 1.59,34; Эдвардс (Вбр) 2.00,83... 8. Гребенчук

(СССР) 2.04,27. Кирот 63 очка. 3000 м. Мюррей (Вбр) 9.02,58; Ван Хулст (Нид) 9.03,76; Пламер (США) 9.04,00... 8. Артемова (СССР) 9.11,83. Пламер 55 очков. Мила. Иван (Рум) 4.24,96; Китова (СССР) 4.25,52; Мелинте (Рум) 4.25,56; Иван 67 очков. 400 м с/б. Фармер-Патрик (США) 54,60; Протти (Швейц) 54,71; Ганелл (Вбр) 54,96. Фармер-Патрик 63 очка. Высота. Коста (Куба) 1,98; Волшлаг (США) 1,95; Радетца (ФРГ) 1,95... 5. Быкова (СССР) 1,92. Волшлаг 59 очков. Длина. Чистякова (СССР) 6,84; Радтке (ГДР) 6,79; Ионеску (Рум) 6,79. Чистякова 63 очка. Ядро. Лисовская (СССР) 20,03; Хаммер (ГДР) 19,32; Сторп (ФРГ) 19,07. Лисовская 61 очко. Общее первенство в серии завоевали Саид Ауита и Паула Иван.

ФИНАЛ ВСЕСОЮЗНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СДЮШОР НА ПРИЗЫ «СОВЕТСКОГО СПОРТА»

Алма-Ата (12-13 сентября)

Главный судья — В. Радоснов (Алма-Ата), судья всесоюзной категории

Командные результаты. «Олимп» (Москва) — 258,5 очка; «Профсоюзы» (Киев, обл.) — 217; СКА (Ленинград) — 215,5; «Трудовые резервы» (Минск) — 205; «Профсоюзы» (Минск) — 201; «Торпедо» (Горький) — 200; ЦСКА (Москва) — 197,5; «Динамо» (Ташкент) — 188; «Гособразованию» (Днепропетровск) — 182; «Трудовые резервы» (Ленинград) — 182; «Спартак» (Омск) — 176,5; СКА (Алма-Ата) — 171,5.

ЮНОШИ (1970—73 гг. рожд.). 100 м. Р. Галкин (К, ТР) 10,88; Ф. Кратович (Л, П) 10,90; Д. Михайлович (Л, «Орленок») 10,91. 200 м. Р. Галкин 21,67; Д. Михайлович 21,69; Ф. Кратович 22,15; А. Денисенко (Вт, «Двина») 22,25. 400 м. Д. Головастов (М, ЦЛАСШ) 47,43; А. Денисенко 48,69; А. Перверзев (Мн, П) 48,74. 800 м. И. Байков (Р, «Даугава») 1.51,81; В. Духович (Мн, П) 1.52,30; М. Коротков (М, ЦСКА) 1.53,19. 1500 м. В. Духович 3.55,15; А. Кислов (Л, П) 3.56,14; И. Байков 3.56,65. 3000 м. В. Карпенко (К. о., П) 8.28,65; П. Андреев (Л, СКА) 8.29,09; С. Юрецкий (Мн, ТР) 8.33,10; А. Микитенко (А-А, СКА) 8.36,88. 5000 м. В. Карпенко 14.56,06; П. Андреев 14.56,98; А. Микитенко

15.13,94. 110 м с/б. В. Курач (Л, СКА) 14,38; В. Шамаш (М, ЦСКА) 14,48; В. Жирнов (М, ЦСКА) 14,79. 400 м с/б. В. Кособоков (М, ЦСКА) 52,35; В. Лесик (Днп) 53,64; А. Декадер (Тш, Д) 53,70. 2000 м с/п. А. Кацер (Мн, ТР) 5.54,77; К. Петров (Л, СКА) 5.56,51; Ю. Чураков (М) 5.58,58. Ходьба 10 км. С. Тюленев (Пнз, ШВСМ) 42.54,8; С. Семин (Пнз, ШВСМ) 44.04,2; О. Бандурченко (К, ТР) 44.33,4. Высота. В. Тьртышник (К. о, П) 2,13; А. Курелко (Л, ТР) 2,10; В. Тимашков (Смд, ТР) 2,10; С. Тыняный (Р/Д, П) 2,10. Шест. Е. Краснов (М, ЦСКА) 5,35; А. Дубенсков (М, ЦЛАСШ) 5,10; А. Исаков (А-А, СКА) 5,00. Длина. А. Потоцкий (Тш, Д) 7,78; А. Жарков (А-А, ТР) 7,48; В. Свита (Днп) 7,46; С. Шенишевский (Днп) 7,45. Тройной. С. Арзамасов (Чмк, ТР) 16,08; И. Наймит (Кр, П) 15,95; В. Кузьменко (Усть-Кам., П) 15,76. Ядро. Д. Гончарук (Мн, ТР) 18,06; Ю. Иванов (Смд, ТР) 16,55; В. Скрыпник (К. о, П) 15,90. Диск. А. Боричевский (Л, Орл.) 51,32; Г. Пронько (Мн, ТР) 51,20; В. Горельшев (А-А, СКА) 48,92. Молот. С. Гаврилов (М, «Олимп») 69,98; В. Кобаренков (Смд, ТР) 67,52; А. Будыкин (М, «Олимп») 66,74. Копье. В. Парфенов (Тш, П) 69,98; Э. Евграфов (Мн, ТР) 69,62; В. Чикалов (Тш, П) 67,46. Десятиборье. А. Коцюбенко (Ир, П) 7377 (11,60-6,50-13,63-1,96-51,65-15,27-41,28-4,40-60,64-4,29,33); Р. Блумс (Р, Дг) 7086; И. Маданов (Мн, ТР) 7033.

ДЕВУШКИ (1970—73 гг. рожд.). 100 м. Л. Антонова (Горловка, ТР) 12,05; О. Мирончик (Тлт, ОНО) 12,10; Н. Савина (Кмр, П) 12,11. 200 м. Ю. Граудынь (М, «Олимп») 24,34; Ю. Сотникова (Г, П) 24,35; А. Козак (Вт, Дв) 24,36. 400 м. А. Чурина (М, П) 54,12; Т. Лаврова (Л, ТР) 55,25; О. Мороз (К. о, П) 55,57. 800 м. М. Синусова (Л, СКА) 2.08,31; С. Рижнива (Тш, Д) 2.09,28; О. Мороз 2.10,77. 1500 м. И. Козина (Ом, П) 4.37,48; Е. Петрова (Тлт, ОНО) 4.37,68; Е. Лукина (Г, П) 4.38,88; И. Волянская (А-А, Д) 4.40,40. 3000 м. Е. Лукина 10.09,76; И. Козина 10.10,11; И. Волянская 10.13,83. 100 м с/б. Ю. Граудынь 13,44; Н. Шеходанова (Крс, П) 14,04; Е. Майорова (Торез, ТР) 14,07; Т. Влохина (Л, ТР) 14,09. 400 м с/б. А. Чурина 57,29; Н. Воронкова (Брест, П) 58,87; А. Вадранкова (А-А, Д) 1.00,10. Ходьба 5 км. А. Задорожная (Мн, П) 34.56,2. Высота. Т. Конникова (Мн, П) 1,87; М. Сабитова (Ир, Л) 1,83; Т. Влохина 1,81; О. Герашенко (Л, П) 1,78. Длина. Т. Котова (Днп) 6,36; А. Пасхина (М, П) 6,06; Л. Калимуллина (Нижнекамск) 6,05. Ядро. О. Ильина (Р/Д, П) 15,13; С. Гриценко (Р/Д, П) 14,92; Н. Носонова (Ом, П) 14,17. Диск. Н. Коптюх

(Г, П) 54,84; Б. Загалова (Л, Орл) 50,08; Л. Филимонова (Брест) 46,30. Копье. Л. Полякова (А-А, Д) 50,12; О. Ярыгина (Тш, П) 49,10; Н. Колбасова (Смд, ТР) 47,90. Семиборье. И. Вострикова (Нжкм) 5444 (14,72-1,69-12,40-26,99-5,84-42,48-2,21,33); Е. Лебединко (М, П) 5305; О. Ширинская (Тш, Д) 5169.

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Ташкент. Стадион «Пахтакор». (16—17 сентября).

Главный судья — В. А. Зверев (Ташкент), судья республиканской категории.

Командные результаты. Ташкент — 211 очков; Москва — 209; Горький — 193; Ростов-на-Дону — 192; Витебск — 178; Бровары — 169; Душанбе — 167; Днепрпетровск — 164; Ленинград — 160; Таллин — 156; Киев — 141; Мурьяни — 140.

ЮНОШИ. (1970—1973 г. р.). 100 м. В. Пипирас (Пнвж, Ж) 10,91; А. Полоцкий (Тш, Д) 10,92; А. Крапивин (Влг, Д) 10,93. 200 м. С. Веселов (Л, Д) 22,04; О. Ермолин (Г, Д) 22,18; О. Мкртчян (Ер, ТР) 22,19; А. Шеретнев (Г, ТР) 22,29. 400 м. О. Ермолин 48,65; А. Денисенко (Вт, П) 48,73; В. Ванюшкин (М, ТР) 49,07. 800 м. А. Пашкевич (Мн, Д) 1.51,83; Ю. Татарчук (К, СА) 1.52,58; А. Махонько (Л, СА) 1.54,26; А. Рябуха (Брв) 1.54,60. 1500 м. А. Рябуха 3.57,01; А. Дубас (Лв) 3.57,01; В. Любимов (Чбк, ТР) 3.59,22. 3000 м. В. Карпенко (Брв, П) 8.34,26; Т. Жумалиев (Ф, ТР) 8.36,53; Р. Корж (Г, П) 8.36,56; В. Литвинов (Влг, Д) 8.37,23. 5000 м. В. Карпенко 15.03,56; Р. Корж 15.30,57; Э. Григорян (Ер, П) 16.14,38. 110 м с/б. К. Володько (Мн, ТР) 15,09; И. Пинтугович (Х, П) 15,09; В. Панков (Р/Д, П) 15,11. 400 м с/б. В. Ванюшкин (М, ТР) 53,03;

О. Куст (Вт, П) 54,08; А. Дениченков (Кргд, П) 54,31. 2000 м с/п. А. Дубас 5.57,35; А. Романюк (К, П) 5.57,55; А. Ефименко (К, П) 5.58,05; Ю. Чуранов (М, ТР) 5.58,43. Ходьба 10 км. А. Шаповалов (Брв) 43.38,34; А. Аршипов (Чбк, Д) 43.40,64; М. Шерстюк (Х, ТР) 44.38,22; Н. Иванс (Мур, П) 44.42,57. Высота. В. Тьртышник (К, П) 2,00; Г. Солдатенко (Смрк, П) 2,00; И. Патрей (Вт, П) 2,00; Г. Эйнбергс (Мур, П) 2,00. Шест. Э. Ноол (Тл) 5,30; Э. Станкевич (Л, СА) 5,10; А. Корчагин (А-А, Д) 5,00; А. Дубенсков (М, П) 5,00; Вл. Макаров (Влг, П) 4,90. Дли-

на. С. Быков (Днп, П) 7,69; А. Потоцкий (Тш, Д) 7,65; К. Сарнацкий (Тш, ТР) 7,55. Тройной. С. Быков 16,04; А. Гарамов (Смрк, П) 15,42; Н. Захаров (Г, П) 15,17. Ядро. М. Курашвили (Тб, Д) 16,46; А. Жирнов (Х, Д) 15,68; М. Шеломенцев (Св, ТР) 15,53. Диск. Г. Барсегян (Ер, П) 53,40; Г. Пронько (Гм, ТР) 52,08; В. Попов (Тш, СА) 49,94; А. Кауле (Мур, П) 49,38. Молот. С. Гаврилов (М, П) 72,32; Р. Дикий (Дш, ТР) 65,26; А. Будыкин (М, П) 63,94; Ю. Мелихов (Р/Д, СА) 60,58. Копье. В. Чикалов (Тш, П) 64,80; А. Магиашили (Тб, П) 64,78; Э. Евграфов (Мн, ТР) 64,64; Р. Тютюник (Х, П) 64,60. Десятиборье. Ю. Барановский (Гм) 6760 (11,44-6,69-11,84-1,86-51,35-15,37-36,08-3,80-52,18-4,44,58); Ю. Лиешайникс (Мур) 6519 (12,14-6,54-12,46-1,92-53,64-16,82-37,58-4,00-51,86-4,40,66); Ю. Лекунович (Гм) 6509 (11,54-6,63-11,13-1,86-52,82-15,69-35,26-3,80-46,64-4,40,48); Т. Тамм (Тл) 6269.

ДЕВУШКИ. (1971—1974 г. р.). 100 м. С. Доронина (Р/Д, СА) 11,85; И. Пуха (К) 12,15; Н. Шаталова (Влг, ТР) 12,46. 200 м. С. Доронина 23,93; Ю. Сотникова (Г, П) 24,51; А. Миронова (М, Д) 24,62. 400 м. А. Миронова 54,74; Н. Соломеина (Св, Д) 55,96; С. Редько (Днп, П) 55,97. 800 м. Е. Мостакова (Тш, ТР) 2.10,87; Е. Якимова (Бобр, П) 2.12,16; С. Редько (Днп, П) 2.13,58. 1500 м. Р. Кобенок (Дш, Д) 4.30,97; С. Малужкевич (Грд, ТР) 4.33,06; Е. Мостакова 4.34,11; Р. Ибрагимова (Дш, Д) 4.41,72. 3000 м. Р. Ибрагимова 9.50,84; Р. Кобенок 9.51,31; И. Барванова (К) 10.02,18; Л. Николаева (Чбк, ТР) 10.10,88. 100 м с/б. О. Лишко (Тш, Д) 14,22; Г. Мешкова (Г, П) 14,30; И. Омельченко (Х, П) 14,52. 400 м с/б. Н. Воронкова (Вт, П) 58,75; Г. Мешкова (Г, П) 1.00,38; Н. Куницына (А-А, П) 1.01,60. Ходьба 5 км. И. Ансе (Мур, П) 24.00,0; И. Фалева (Ф, П) 24.06,5; Е. Гуреева (Дш, П) 24.14,5; Р. Шивирева (Чбк, Д) 24.41,8. Высота. О. Герашенко (Л, П) 1,75; С. Скурацова (Р/Д, П) 1,75; Я. Скалоцкая (Лв, СА) 1,70. Длина. Л. Холленко (Вршг, П) 6,21; Е. Шеховцева (Р/Д, СА) 6,20; О. Васильева (Кргд, П) 6,01; И. Кузьмич (Брв) 6,00. Ядро. Е. Рузецкая (Мгл, П) 14,34; И. Захарова (Св, ТР) 13,95; Н. Якубова (Тш, Д) 13,63. Диск. Н. Коптюх (Г, П) 53,88; Н. Гурская (Мгл, П) 48,88; С. Мокума (Мур, Д) 46,48. Копье. Н. Тилькина (Вт, Д) 53,92; И. Головина (Тш, П) 50,10; О. Тюрина (Тш, П) 47,72. Семиборье. О. Старовойтова (Ф, П) 5010 (14,98-1,68-11,16-26,62-5,20-33,06-2,18,98); Л. Теретюк (Х, ТР) 4933 (16,29-10,90-1,68-26,67-5,24-46,94-2,32,03); Н. Сурта (Гм) 4855.

ЕСЛИ ТЫ НЕ «ЗВЕЗДА»

ИНТЕРВЬЮ С ЗАПАДНОГЕРМАНСКОЙ БЕГУНЬЕЙ

Как правило, героями наших интервью становятся всемирные знаменитости, олимпийские чемпионы, рекордсмены мира. Но это уникальные личности, таких — единицы. Подавляющее же большинство атлетов, выходящих на старты больших чемпионатов, не числятся среди звезд мирового спорта. Как же живет им, рядовым спортсменам? Ведь ясно, что они находятся в значительно ином положении, чем их выдающиеся коллеги. Чтобы ответить на этот вопрос, мы взяли интервью у западногерманской бегуньи на средние дистанции Габи Леш, которая пока не успела изведать всех прелестей спортивной славы.

В чем-то проблемы таких западных атлетов, как Леш, сходны с теми, с которыми сталкиваются и наши спортсмены. Но есть и обстоятельства, заставляющие их несколько по-иному относиться к занятиям своим спортом.

— Габи, насколько вас устраивает ваше нынешнее положение в мире спорта, довольны ли вы своим уровнем?

— Я всегда ориентировалась только на себя. И для меня, убеждена, было большим успехом попасть на Олимпиаду в Сеуле. Конечно, вы можете сказать, что мне на Играх не повезло, я показала девятый результат среди участниц полуфинальных забегов. Но у меня совершенно противоположное мнение. В прошлом году я впервые участвовала в серьезных международных соревнованиях. И считаю нормальным, что пока не слишком знаменита.

— Но вы хотите добиться популярности?

— Что касается вопроса популярности, то у нас в стране ситуация отличается от вашей. В Советском Союзе, если вы очень хороший спортсмен, к вам относятся вроде как к герою. Но я знаю, что у нас на это рассчитывать нельзя. Я никогда не стану столь популярной у себя дома, чего бы ни достигла в легкой атлетике. У нас спортивные успехи воспринимают спокойнее, сдержанно. Редко можно услышать в свой

адрес горячие, искренние слова восхищения. Возможно, некоторым людям не нравится, что кто-то другой преуспел в чем-то, а не они.

— На какие средства вы живете? Получаете ли деньги от спорта?

— Я студентка и пока не работаю. Живу у родителей, они мне помогают. Времени хватает только на тренировки и учебу, поэтому нигде не могу подрабатывать. Если бы не помощь родителей, я бы не смогла вот так бы жить. Клуб «Франкфурт», в котором я занимаюсь два года, сейчас дает мне небольшие деньги. Но на них прожить нельзя, это гораздо меньше того, что бы я получала в качестве зарплаты на работе. Клуб помогает мне и с расходами на поездки на соревнования.

Легкая атлетика для меня сейчас больше хобби. Я не знаменита, и поэтому бег не позволяет еще зарабатывать большие деньги. Есть атлеты, завоевавшие международный авторитет, которые могут жить за счет спорта, и неплохо жить. Например, рекордсмен Европы в барьерном беге Харальд Шмид. Меня же только в прошлом году стали приглашать выступать за определенное вознаграждение.

— Стоит ли перед вами задача использовать занятия спортом для создания своего материального благополучия?

— Думаю, это плохо, если вы занимаетесь спортом только для того, чтобы заработать деньги. Да, для нашего образа жизни деньги становятся с каждым годом все важнее и важнее. Поэтому было бы нереалистично говорить, что мне они не нужны. Но, что касается спорта, здесь совершенно иное дело. Моей мотивацией в спорте является стремление к собственному совершенствованию, к достижению все новых для себя рекордных высот. Но спорт — это далеко не вся моя жизнь. И я допускаю возможность, что в этом году не смогу состязаться так же успешно, как в прошлом, что могу заболеть, или что другое помешает мне хорошо бегать. Это не страшно. Не



хочу ставить свою жизнь в полную зависимость от спорта. Она должна продолжаться и доставлять радость. Знаю, как некоторые атлеты, для которых спорт — это все, чрезвычайно тяжело переживают ситуацию, когда они начинают терпеть неудачи или не могут больше продолжать занятия. Для них это катастрофа всей жизни. Не хочу, чтобы такое произошло и со мной. Я люблю бег, и пока он со мной — это хорошо, но не больше.

— А что, по вашему мнению, движет сегодняшней молодежью в вашей стране, когда они только начинают заниматься спортом?

— Когда в 15—16 лет они приступают к занятиям, они, уверена, подвержены желанию отличиться. Ими руководит стремление к совершенству, но совсем не деньги. Если вы хотите зарабатывать деньги, то идете в профессиональные виды, например в футбол, где можно уже с юношеских лет неплохо зарабатывать. А в легкой атлетике... Я, например, сначала тренировалась в маленьком клубе, где не было никаких денег и никаких разговоров о них. В легкой атлетике главной мотивацией может быть лишь любовь к бегу, прыжкам... Нельзя без этой любви так напряженно тренироваться, зачастую по два раза в день.

Но, конечно, есть разные клубы, и по-разному в них обстоит положение с выплатой денег спортсменам. Я считаю, если вы от кого-то получаете деньги, то должны за них что-то отдать. А это не слишком хорошо — быть постоянно зависимой от кого-либо. И я не жалею, что в начале мне ничего не платили. Это было правильным. Жизнь, мне кажется, стала бы слишком легкой, если бы все начинающие спортсмены получали за тренировки деньги. Они бы тем самым лишились стимула к росту своего мастерства. К чему еще стремиться, когда и так можно прожить. Нельзя столь легко начинать жизнь в спорте. Лучше бы средства расходовались на создание условий, необходимых для тренировок, на спортивные сооружения. У меня дома, в Марбурге, есть прекрасный манеж с 200-метровой беговой дорожкой. Но мы, легкоатлеты, имеем возможность посещать его раз в неделю.

— Каким образом вы сами пришли в легкую атлетику?

— У нас, как, наверное, и у вас, в школе учителя отбирают учащихся, годных для занятий бегом. Сперва в 15 лет мои занятия ограничивались двумя тренировками в неделю, мы много играли. До часа дня училась в школе и после отправлялась бегать. Бегала на 100 метров, с барьерами, прыгала в высоту. Моим первым тренером был школьный учитель. Нужно сказать, что в школе у нас в неделю только два урока физкультуры. Этого, конечно, мало.

— А служит ли для вас определенным стимулом возможность с помощью спорта совершать путешествия в другие страны, иногда очень далекие? В ФРГ ведь не обязательно быть спортсменом, чтобы удовлетворить свое желание увидеть мир.

— Да, это верно. Если вы живете в Западной Германии, то можете поехать куда угодно. Но только теоретически. Что касается меня, то я, возможно, никогда бы не получила счастливого шанса приехать в СССР, сюда, в Волгоград, если бы не занималась спортом. У моих родителей просто нет денег, чтобы позволить мне такую поездку, купить билет на самолет. А уж тем более нет у меня самой таких средств. Мой отец — полицейский, мать — домашняя хозяйка. Сами понимаете, когда в семье зарабатывает только один человек, жить не слишком легко, приходится избегать роскоши. Перспектива таких путешествий для меня большой стимул. Правда, для ваших спортсменов он, возможно, еще больше. Если бы я получила предложение выбрать — оставаться дома и иметь деньги или путешествовать по всему миру без большого достатка, то я без колебаний остановила бы выбор на втором.

— А как в ФРГ атлеты обеспечивают свое будущее? Вас лично беспокоит день прощания с беговой дорожкой? Должен сказать, что у нас это нередко превращается в серьезную проблему.

— В ФРГ это тоже большая проблема, как совместить полноценные занятия спортом с материальным обеспечением будущей жизни. Но я не считаю себя типичной спортсменкой в этом отношении, поскольку и сейчас учусь в университете в Марбурге и отношусь к своей учебе не менее серьезно, чем к спорту. Некоторые спортсмены хотя и считаются студентами, но оставляют свою подготовку к будущей профессии на потом, целиком посвящая себя спорту. А когда он заканчивается, остаются ни с чем. Их многолетняя так называемая учеба ни к чему не приводит. В 28—29 лет, а именно в этом возрасте большинство уходит из спорта, начинать учиться уже поздно. Я же надеюсь в следующем году закончить учебу, получить профессию и работу. Хочу заняться научной работой в области медицинской биологии.

— В беге на 800 метров у вас очень трудные соперницы, это вид, по-моему, один из наиболее насыщенных конкуренцией. Как вы воспринимаете трудности бега?

— Вы правы, дистанция очень трудная, со сложными тренировками, зато она не наскучивает. И соперницы очень сильные. Но меня больше беспокоит

другое. Самая трудная проблема, стоящая перед всеми нами, — это допинг. Я не буду оригинальной, если скажу, что резко настроена против него. Знаю, что допинг мне мало чем поможет. При этом гляжу на ситуацию реально и понимаю, что соперницы, принимающие допинг, благодаря ему в ряде случаев будут иметь надо мной преимущество. Хотя я никогда не возьму на себя смелость утверждать, кто принимает допинг, а кто — нет. Нужно иметь точные доказательства. Но это не заставит меня обратиться к запрещенным препаратам.

Я всегда ориентируюсь только на себя и свой результат. Без допинга жить лучше. Когда принимаешь допинг, поступаешь преступно и несправедливо, не только по отношению к своим соперникам, а в первую очередь к себе, к своему организму, телу. Я хочу быть честной перед собой, бегать как могу только с помощью вот этих ног, мышц, а не эрзаца, созданного допингом. Не желаю относиться к себе, как к автомобилю, в который вставляют новые части, чтобы он ездил быстрее. В Западной Германии, к сожалению, до сих пор нет допинг-контроля на тренировках, но вскоре, надеюсь, он появится.

— Есть ли у вас сложности во взаимоотношениях с вашей федерацией или с преподавателями в университете, все-таки спорт иногда трудно стыковать с полноценной учебой?

— С федерацией у нас достаточно мирные отношения, в начале года мы составляем план выступлений с тренером, с федерацией, в котором учитываются и мои интересы, в частности учеба. Например, у меня было приглашение выступить в этом году на соревнованиях в Братиславе, но я не могла туда поехать из-за экзаменов. Мне никто не может приказывать во что бы то ни стало ехать на соревнования. Но я сама должна понимать, что существует несколько стартов, в которых обязана выступать, они важны и для меня, и для федерации. Я понимаю, что если не поеду на них, то мое место в команде быстро займут другие. Отказываться не в моих интересах. А с учебой дело обстоит так, если хочешь учиться — учишься, никакие возражения здесь не принимаются, дискуссии неуместны. Для себя я решила учиться, чтобы спокойно жить, когда закончу спортивную деятельность. И в то же время намерена в полной мере использовать свои сегодняшние возможности в спорте. В будущем вот так путешествовать, как сегодня, станет куда труднее, появится много новых забот.

— А чем вы занимаетесь в свободное время, если оно у вас, конечно, есть?

— Для других увлечений, кроме спорта, нет времени. Но я не жалею, что бег заменил мне все остальное. Это хорошая полноценная жизнь.

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ И КООПЕРАТИВОВ!

Редакция журнала
«Легкая атлетика»
принимает
заказы
на размещение
на своих страницах
рекламы
на спортивные товары,
одежду и обувь,
тренажерные
устройства,
спортивную
атрибутику,
продукты питания,
средства
восстановления
для спортсменов
и другие виды
продукции.
Вам необходимо
вместе с текстом,
слайдами
или черно-белыми
фотографиями
выслать
гарантийное письмо
на имя директора
издательства
«Физкультура
и спорт»
по адресу:
101031, Москва,
Рождественский
бульвар,
дом 10/7.

**ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ
СПРАВОК:**
928-82-72, 923-04-57
Ждем ваших
предложений

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

В сентябре президиум Федерации легкой атлетики СССР обсудил итоги участия сборной команды СССР в чемпионате Европы-89 среди юниоров. С докладом выступил старший тренер команды В. Зеличенко.

В соревнованиях участвовало 700 участников из 26 стран. Советские юниоры выступили по всей программе турнира.

По общему мнению выступление в целом сборной команды признано успешным: завоевана 31 медаль, из которых 11 золотых. Удачному выступлению способствовало улучшение работы многих звеньев подготовки легкоатлетических резервов, продуманный, заранее спланированный и реализованный план подготовки к чемпионату, спортивный и жесткий принцип отбора, высокая требовательность к тренерам и спортсменам по соблюдению спортивной дисциплины. Наибольший вклад в завоевание призовых мест внесли специалисты и атлеты Российской Федерации.

Президиум Федерации рекомендовал тренерскому совету юниорской сборной проанализировать итоги выступления в международных соревнованиях года и разработать план подготовки к чемпионату мира-90.

Об итогах личного чемпионата СССР по марафонскому бегу среди ведомственных физкультурно-спортивных организаций, проведенного в Белой Церкви, сделал сообщение старший тренер сборной команды СССР В. Куличенко. Анализ итогов состязаний показал, что география призеров расширилась; появились перспективные бегуны, способные в ближайшее время пополнить сборную команду страны, а с ними и новые наставники. Успешно выступили на чемпионате армейские спортсмены, бегуны ВДФСО профсоюзов. Спонсорами турнира были Белоцерков-

ский домостроительный комбинат (Генеральный директор С. Злобинский) и Фонд милосердия и здоровья комбината «Полиграфист» (директор-организатор Р. Резников).

Вместе с тем чемпионат показал, что в сборных ДСО и ведомств незначительно представлены марафонцы территориальных организаций Литвы, Латвии, Эстонии, Киргизии. Некоторые участники не явились на старт, многие не закончили дистанцию.

О том, как выступила студенческая команда СССР на XV Всемирной Универсиаде в Дуйсбурге рассказал старший тренер сборной команды заслуженный тренер СССР Е. Кузнецов. Выступление наших спортсменов рассматривалось как этап подготовки к Кубку мира. Советские легкоатлеты завоевали 7 золотых, 8 серебряных и 8 бронзовых медалей.

Президиум счел необходимым обратиться к руководству ВДФСО профсоюзов с просьбой рассмотреть состояние студенческой легкой атлетики и совершенствование организационных форм работы.

По предложению председателя Федерации Л. Хоменкова член совета Федерации заслуженный мастер спорта СССР Т. Ченчик утверждена председателем Женского комитета Федерации и кооптирована в состав президиума Федерации легкой атлетики СССР.

Принято решение о проведении очередного пленума совета Федерации легкой атлетики СССР в марте 1990 г. по вопросу «Об усилении роли легкоатлетического спорта в системе массовой физической культуры и народного спорта».

Были рассмотрены и другие вопросы.

Г. БАЙКОВ,
ответственный секретарь
президиума Федерации
легкой атлетики СССР

Читайте
в следующем
номере:

ГОД МОЛОДЕЖНЫЙ

Юношеская
легкая атлетика
на современном этапе

ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ РЕКОРДОВ

Восстанавливаем
первые рекорды
России

ФАРМАКОЛОГИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Практические
советы

СИЛЬНЕЙШИЕ СВЕРХМАРАФОНЦЫ МИРА — В СИБИРИ

Рассказ
о сверхмарафоне
по БАМу

ЗАСЛОН НА ПУТИ ДОПИНГА

Конгресс ИААФ,
посвященный
проблемам борьбы
с допингом

ЗВЕЗДЫ ПЕРВОЙ ВЕЛИЧИНЫ

Представляем
победителей
Кубка мира-89

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва, К-31
Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 928-96-72
отделов 928-82-72, 923-04-57

Фото в номере Р. Максимова.

Сдано в набор 25/IX 1989 г. Подписано к печати 19/X 1989 г. А — 07956. Формат 84×108 1/16, усл. печ. л. 3,36 Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 6,01. Тираж 75 000 экз. Заказ № 2198. Цена 40 коп. Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Государственного комитета СССР по печати 142300, г. Чехов Московской области



ЗА ПОСОБНИЧЕСТВО РАСИСТАМ

МОК и ИААФ довели до сведения легкоатлетической федерации Венгрии, что венгерский марафонец Аттила Ковач участвовал в сверхмарафоне, проведенном в ЮАР. По этому поводу дисциплинарная комиссия венгерской федерации дисквалифицировала бегуна на пять лет.

АЛЛЕЯ ЗДОРОВЬЯ

Болгарский город Бургас на берегу Черного моря имеет аллею, которая предназначена исключительно для любителей бега трусцой. Они часто приходят сюда. А вместе с ними — инструкторы из наиболее крупного в городе клуба «Спартак», которые стараются регулярно проводить здесь состязания, давая заодно советы любителям трусцы.

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Организаторы конкурса красоты в столице Англии устроили для его участниц пробег по знаменитому Гайдпарку. Красивые девушки на радость публике, обступившей трассу, неслись наперегонки с большим энтузиазмом, доказывая лишним раз, что красота идет в ногу со здоровьем.

МЕНЯЮТ ТРАССУ МАРАФОНА

Представители оргкомитета чемпионата мира-91 по легкой атлетике в Токио зая-

вили, что собираются изменить маршрут марафонского забега. Трасса использовалась со времен токийской Олимпиады-64.

Организаторы сказали, что марафон стартует и финиширует на Олимпийском мемориальном национальном стадионе, но большей частью пойдет под гору вместо прежней трассы, которая все время шла в гору...

ЛЕКТОР — ЭДВИН МОЗЕС

Олимпийский чемпион и рекордсмен в беге на 400 м с/б Эдвин Мозес (США) 31 октября выступил в роли лектора. Во Франкфурте-на-Майне (ФРГ) во время заседания представителей фонда «Дойче шпорт-хильфе» (Немецкая спортивная помощь) он выступил с главным рефератом на тему «Спорт и коммерция».

ПРОСЬБА КРИСТИ

Рекордсмен Великобритании в беге на 100 и 200 м Линфорд Кристи попросил политических деятелей не использовать Игры Содружеств

ва-90 как оружие в борьбе против апартеида. Опасаясь бойкота Игр в Окленде (Новая Зеландия) в январе 1990 г. после участия регбистов с Британских островов, из Франции и Австралии в соревнованиях ЮАР, Кристи заявил: «Пожалуйста, оставьте легкую атлетику в покое. Не вижу, почему визит регбистов в ЮАР должен отразиться на нашем виде спорта».

ПРАЗДНИК ПРЕЗИДЕНТА

В день своего 65-летия американский президент Джордж Буш, дабы показать свою отличную форму, пробежал три мили. С большой симпатией мировая пресса написала об этом хобби президента.

По мнению медиков, у Буша здоровье 55-летнего.

КОНТРОЛЕРЫ — В ПУТИ

Допинг-контролеры в легкой атлетике находятся в пути. Как сообщила ИААФ, 50 проб на допинг взяты на легкоатлетических чемпионатах Бельгии и Болгарии, а также первенстве Австралии по марафонскому бегу.

Теперь контролеры «посетят» и другие соревнования.

ЛЕГКОАТЛЕТЫ ПРОТИВ СПИДА

Под таким девизом федерация легкой атлетики ФРГ в начале будущего года будет сотрудничать с фармацевтической фирмой «Байерсдорф АГ» со штаб-квартирой в Гамбурге. Заключенный на один год договор, о финансовой стороне которого хранится молчание, главным пунктом имеет рекламу презервативов.

Реклама их ведется с помощью брошюр.

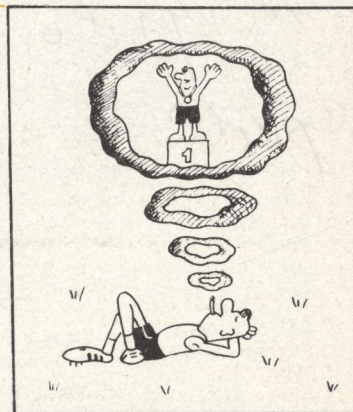
«УДАЛЕНА» НА ДВА ГОДА

Дисквалифицирована сроком на два года канадская барьеристка Жюли Рошло-Бауман. На Олимпийских играх в Сеуле она была шестой на дистанции 100 м.

В анализе мочи 24-летней спортсменки на допинг-контроле, проведенном в мае этого года в Берне (Швейцария), был обнаружен запрещенный анаболик — станозолол. Ранее он стал роковым для знаменитого соотечественника Жюли — Бена Джонсона...

«КОРОЛЕВА» УЛЫБАЕТСЯ

Рисунки П. Виноградова



«ЭЛЕКТРОНИКА-56»

ПУЛЬСОМЕТР «ЭЛЕКТРОНИКА-56»
МИНСКОГО ЗАВОДА «ЭЛЕКТРОН» —
КАЖДОМУ СПОРТСМЕНУ И ФИЗКУЛЬТУРНИКУ

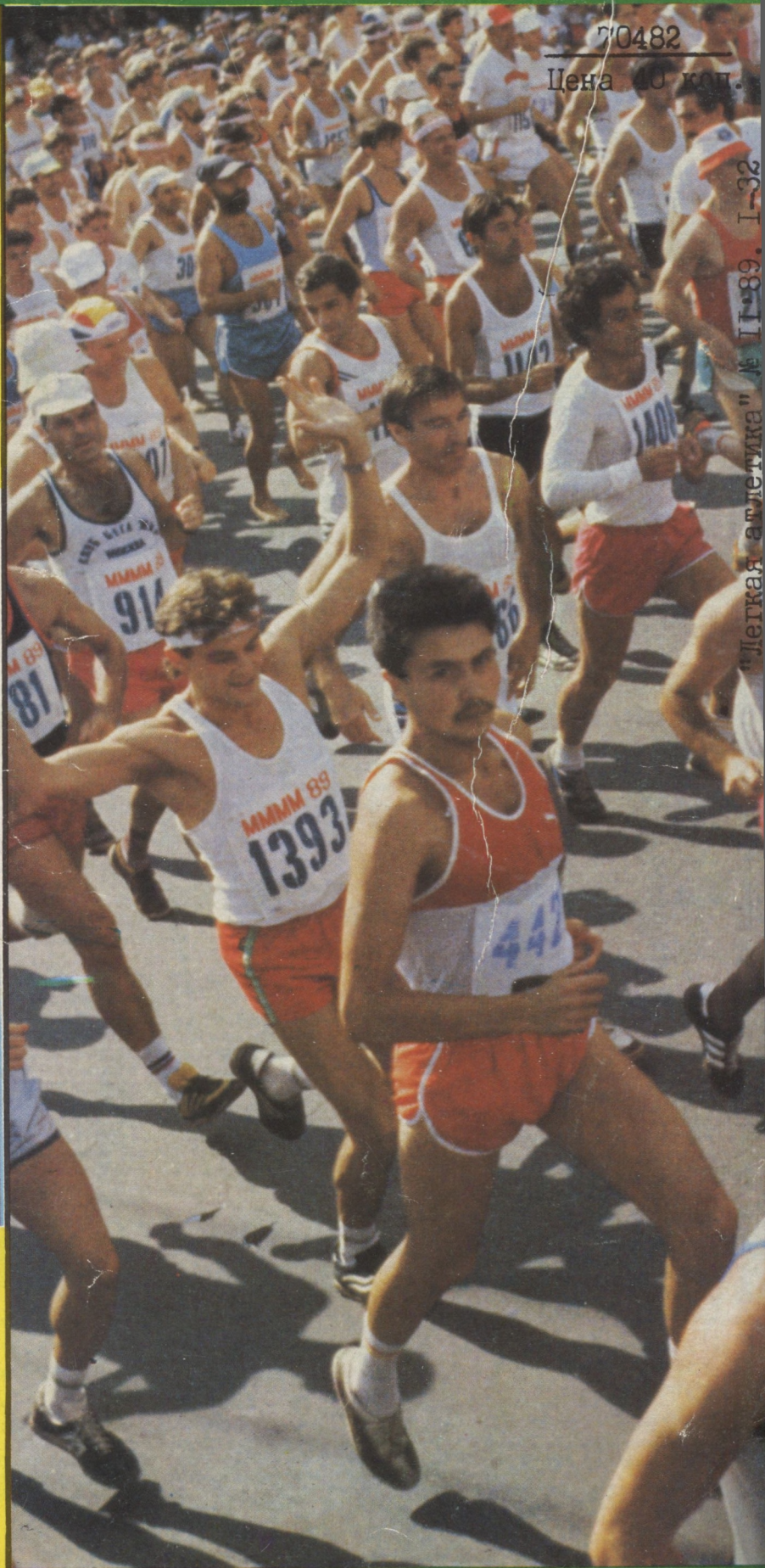
Он поможет вам выбрать
оптимальную тренировочную нагрузку,
проконтролировать работу сердца,
избежать перетренировки.

«ЭЛЕКТРОНИКА-56» ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- измерять пульс в пределах от 31 до 202 ударов в минуту;
- задавать ритм движений звуковыми сигналами в диапазоне 31—240 импульсов в минуту.

«ЭЛЕКТРОНИКА-56»

Методика применения пульсометров
публикуется в этом номере журнала.



«ЭЛЕКТРОНИКА-56» МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- как секундомер (дискретность счета 0,1 с);
- как часы (со звуковым указанием окончания каждого часа).
- Завод гарантирует стабильную работу прибора от двух элементов питания СЦ-32 в течение 1,5 лет.
- Цена «Электроники-56» — 85 руб.
- Цена «Электроники-56А» (без измерения пульса) — 50 руб.
- Обе модели можно приобрести в фирменных магазинах-салонах «Электроника», в специализированных магазинах «Часы», а также на самом заводе (по безналичному расчету) по адресу: 220127, г. Минск, завод «Электрон», отдел сбыта.