

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

6

МИХАИЛ ЛИНГЕ:
«Значит я проиграл...»

**НЬЮ-ИОРКСКИЙ
МАРАФОН**

**АНТИДОПИНГОВЫЙ
ДЕЙСТВУЕТ**

**СПРИНТ
КАРЛА ЛЬЮИСА**

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



■ Радион Гатауллин, постоянный преследователь Сергея Бубки, не сумел минувшей зимой достичь своих прошлогодних высот и на последних соревнованиях сезона в закрытых помещениях в Донецке занял только третье место. По словам его наставника, происшедшему есть вполне определенное объяснение. Дело в том,

что Радион взялся за освоение новых для себя приемов прыжка и еще не успел довести все свои качества до необходимого уровня. Результатом этого несоответствия и стало снижение результатов. А кроме того, рекордный взлет зимой прошлого года явился несколько запоздалым эхом подготовки к Сеульской олимпиаде.

На первой странице обложки:

полуфинал женского бега на 800 м на Олимпиаде-88

Фото Р. Максимова

■ Весна щедрa в этом году на рекорды. Вслед за рекордом мира в метании копья пришел черед толкания ядра. Американец Рэнди Барнс 20 мая броском на 23,12 вернул рекорд в США после 14-летнего перерыва. Более 40 лет до 1976 г., когда наш А. Барышников толкнул ядро на 22,00, американцы доминировали в этом виде.

■ Во время недавней встречи наших олимпийцев в Москве, где, кстати, Виктор Санеев был признан лучшим спортсменом страны, трехкратный олимпийский чемпион принес к нам в редакцию фото из своего архива: «Интересно здесь не то, что снят с вице-президентом США Джорджем Бушем (снимок сделан в 1985 г.— Прим. ред.). А то, что тогда, во время дружеского разговора, Буш мне сказал, что следующая наша возможная встреча будет носить другой ранг — он станет следующим президентом Соединенных Штатов Америки».

Как видим, прогноз вице-президента оказался точен. От себя добавим, что в подготовке к их возможной встрече преуспел и Виктор Санеев — он стал тоже вице-президентом — олимпийского комитета Грузии.

■ Прыгун тройным Игорь Лапшин начал этот год с уверенной победы на зимнем чемпионате Европы в Глазго. По его словам, летом его ждет очень тяжелый сезон, хотелось бы успеть и в Сплит, и на Добрую волю, а кроме того, в качестве подготовки к этим крупным соревнованиям он использует старты «Гран-при». «Планирую прыгать за 17,50, а дальше — как получится. Если же говорить о соперниках, то я их всех уже хорошо знаю».

■ Клаус Боденмюллер, австрийский толкатель ядра, неожиданно для себя оказался победителем зимнего чемпионата Европы, да к тому же превзошел олимпийского чемпиона Ульфа Тиммермана. До этого наивысшим достижением Боденмюллера было седьмое место на чемпионате мира. Намерения нового чемпиона довольно скромны — стабилизировать свои броски на расстоянии свыше 20 м и затем побороть вновь толкнуть за 21,00. О более далеких результатах он пока не задумывается.

■ Элли Ван Хулст, знаменитая бегунья из Нидерландов, несмотря на свои достижения на состязаниях в закрытых помещениях, считает, что лучше всего бегать под открытым небом. Ей вовсе не надоело добывать высшие титулы зимних чемпионатов, однако теперь она намерена достичь не меньшего успеха и летом. На чемпионате Европы в Сплите Элли хочет завоевать, по крайней мере, одну из медалей. Ее любимая дистанция 3000 м.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ 6 (421) июнь 1990

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Устав Федерации легкой ат- летики СССР	1
«Эстафета»	6
Линге М.: «Значит, я проиграл...»	8
Ларченков В. Лыжи? Шахматы? Бег!	12
Левченко А., Папанов В. На дистанции Карл Льюис	16
Бернштейн Н. «О ловкости и ее развитии»	19
Хинчук-Михайлова Г. Тернистый путь рекордов	21
Бег и здоровье (журнал в журнале)	23
Иванов Н. На чужой территории	39
Куличенко В. Тяжелый подъем	31

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор Е. Б. ЧЕН

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

Редакторы отделов:
Б. И. Валиев, Л. В. Волошина,
Н. Д. Иванов, С. А. Тихонов

Художественное оформление
Н. Н. Кубаревой
Редактор Л. И. Тареева

УСТАВ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Федерация легкой атлетики СССР (именуемая в дальнейшем «Федерация») является общественно-государственной организацией, обладающей предоставленными ей Уставом полномочиями по управлению развитием легкой атлетики в стране, и представляет легкую атлетику СССР в Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ).

2. Деятельность Федерации регламентируется Уставом.

Организацией-учредителем Федерации является Госкомспорт СССР, осуществляющий регистрацию ее Устава.

Федерация признает принципы, цели и задачи олимпийского движения и осуществляет свою деятельность в качестве коллективного члена Олимпийского комитета СССР (ОК) и в тесном взаимодействии с другими организациями.

3. Федерация обладает правами юридического лица и находится на самостоятельном балансе.

II. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФЕДЕРАЦИИ

4. Основными целями и задачами Федерации являются: развитие в стране массового легкоатлетического спорта, оздоровительного бега и ходьбы, повышение их роли в укреплении здоровья и физическом совершенствовании советских людей;

совершенствование системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов и олимпийского резерва, обеспечение успешного выступления сборных команд СССР на Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира, Европы и других международных соревнованиях;

развитие и укрепление международных спортивных связей с национальными легкоатлетическими федерациями зарубежных стран, ИААФ, оказание, в рамках программы олимпийской солидарности, организационной и методической помощи развивающимся странам;

демократизация управления развитием легкоатлетического спорта в стране;

социальная защита прав и интересов спортсменов, тренеров и других специалистов легкоатлетического спорта, забота о ветеранах легкой атлетики;

воспитание спортсменов в духе советского патриотизма, интернационализма и дружбы народов, высоких морально-волевых качеств, сознательной дисциплины;

широкая пропаганда и популяризация легкоатлетического спорта среди населения.

III. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ФЕДЕРАЦИИ

5. Федерация в соответствии с возложенными на нее задачами выполняет следующие функции:

разрабатывает и организует выполнение программ развития легкоатлетического спорта в стране;

формирует календарь всеююзных и международных соревнований, организует их проведение на территории СССР;

разрабатывает и утверждает правила проведения соревнований, Положения о проведении всеююзных соревнований и контролирует их соблюдение;

разрабатывает предложения по совершенствованию Единой всеююзной спортивной классификации (ЕВСК) и Всеююзного физкультурного комплекса ГТО;

осуществляет мероприятия по борьбе с использованием допинговых и других запрещенных средств;

обеспечивает эффективную работу по повышению квалификации тренеров, судей, других специалистов и общественного актива;

участвует в подборе и расстановке тренерских кадров сборных команд СССР, других специалистов;

УСТАВ

ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

УТВЕРЖДЕН НА ПЛЕНУМЕ ФЕДЕРАЦИИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР
24 МАРТА 1990 Г.

рассматривает и рекомендует кандидатуры для зачисления на конкурсной основе в штаты исполнительно-распорядительных органов Федерации;

разрабатывает и выпускает методические материалы по развитию массовой легкой атлетики, оздоровительного бега, высшего спортивного мастерства, другие справочно-информационные и печатные материалы;

изучает и обобщает передовой опыт развития легкой атлетики и подготовки спортсменов высокого класса, организует его внедрение в практику работы спортивных организаций, сборных команд СССР;

анализирует и подводит итоги развития легкоатлетического спорта в стране, итоги выступлений сборных команд страны на Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира и Европы, других международных соревнованиях;

представляет интересы Федерации в ИААФ;

организует и ведет учет рекордов СССР, подготовку для представления в ИААФ материалов на ратификацию рекордов мира, Европы, установленных советскими легкоатлетами, а также зарубежными атлетами на соревнованиях, проводимых на территории СССР;

рассматривает и представляет в установленном порядке в Госкомспорт, международные спортивные организации материалы на присвоение спортсменам, тренерам, другим специалистам, активу спортивных и почетных званий, наград;

содействует развитию материально-технической базы легкоатлетического спорта; осуществляет мероприятия по расширению производства легкоатлетического оборудования и инвентаря, технических средств, спортивной формы и обуви;

осуществляет в установленном порядке финансово-хозяйственную деятельность;

разрабатывает в пределах своей компетенции проекты постановлений и приказов Госкомспорта, материалы для рассмотрения на заседаниях коллегии и совещаниях руководства Госкомспорта, ОК, а также другие материалы по развитию легкоатлетического спорта;

обобщает практику применения законодательства СССР, а также нормативных актов, издаваемых Госкомспортом, в части вопросов, входящих в компетенцию Федерации;

участвует в организации и проведе-

нии научных исследований, научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд СССР;

организует изготовление официальной памятной и наградной атрибутики с символикой Федерации;

оказывает методическую помощь детско-юношеским спортивным школам (ДЮСШ), специализированным детско-юношеским спортивным школам олимпийского резерва (СДЮШОР), училищам олимпийского резерва (УОП), школам высшего спортивного мастерства (ШВСМ), межведомственным центрам олимпийской подготовки (МЦОП).

6. Федерация совместно с советом сборной команды СССР:

утверждает текущие и перспективные планы подготовки сборной команды СССР;

формирует сборные команды СССР к Олимпийским играм, чемпионатам и Кубкам мира и Европы, другим международным соревнованиям;

определяет составы спортивных делегаций, выезжающих за рубеж, и рассматривает отчеты руководителей спортивных делегаций;

принимает решения о переводе спортсменов — членов сборной команды СССР из одной спортивной организации в другую.

7. Федерация совместно с советом сборной команды СССР и другими спортивными организациями в установленном порядке формирует:

целевую комплексную программу подготовки сборной команды СССР к Олимпийским играм;

принципы и основные критерии формирования сборной команды СССР, состав сборной команды страны; кандидатуры тренеров сборной команды СССР, в том числе рекомендуемых к избранию по конкурсу;

предложения по поощрению или наложению дисциплинарных взысканий на членов сборной команды, тренеров, других специалистов.

8. Федерация совместно с Госкомспортом и другими организациями определяет условия, критерии и осуществляет отбор спортсменов и тренеров сборной команды СССР для работы по контрактам за границей, участия их в коммерческих мероприятиях и рекламной деятельности в соответствии с действующим законодательством СССР и правилами ИААФ.

IV. ЧЛЕНСТВО В ФЕДЕРАЦИИ

9. Членство в Федерации является добровольным и может быть коллективным, индивидуальным и почетным.

Коллективными членами Федерации могут быть: территориальные (союзных республик, гг. Москвы и Ленинграда), профсоюзные и ведомственные (всесоюзные) физкультурно-спортивные организации, а также коллективы государственных, общественных, кооперативных объединений, предприятия, учреждения и организации, имеющие собственный Устав и признающие Устав Федерации.

Прием в коллективные члены Федерации на основании обращения вступающего решается президиумом Федерации с последующим утверждением Всесоюзной конференцией.

Индивидуальными и почетными членами Федерации могут быть спортсмены, тренеры, ученые, писатели, журналисты, общественные деятели, другие специалисты и ветераны легкой атлетики, иностранные граждане, внесшие вклад в развитие легкоатлетического спорта.

Вопрос об избрании индивидуальных и почетных членов Федерации решает президиум Федерации.

V. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЧЛЕНОВ ФЕДЕРАЦИИ

10. Члены Федерации имеют право: принимать участие в легкоатлетических мероприятиях;

избирать и быть избранными в руководящие органы Федерации;

вносить на рассмотрение руководящих органов Федерации вопросы, касающиеся деятельности Федерации;

участвовать в обсуждении и принятии решений по вопросам работы Федерации, ее органов;

имеют право выхода из Федерации.

11. Члены Федерации обязаны: выполнять Устав и активно участвовать в решении задач, стоящих перед Федерацией;

принимать участие в установленном порядке в мероприятиях, проводимых Федерацией.

Спортсмены и тренеры сборной команды СССР не имеют права без согласия Федерации вести прямые или

косвенные переговоры, подписывать какие-либо контракты (соглашения) с целью получения денежного (или вещественного) вознаграждения по своему участию в международных и всесоюзных соревнованиях; рекламе, спонсорству, экипировке, инвентарю и оборудованию; использованию своего имени и изображения, интервью по радио и телевидению, другим услугам.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА И ОРГАНЫ ФЕДЕРАЦИИ

12. Высшим органом Федерации является Всесоюзная конференция, а в период между ними — президиум Федерации.

Территориальные (союзных республик, гг. Москвы, Ленинграда), всесоюзные профсоюзные и ведомственные Федерации имеют своего представителя в составе президиума Федерации.

13. Президиум формирует из числа своих членов исполком — исполнительно-распорядительный орган Федерации, в составе которого образуется рабочий орган — директорат — со штатным аппаратом сотрудников.

14. Органами Федерации по специальным направлениям деятельности являются: Совет сборных команд СССР, всесоюзная коллегия судей, всесоюзный совет клубов оздоровительного бега и ходьбы; Комитеты: массового развития легкоатлетического спорта, олимпийского резерва и детско-юношеской легкой атлетики, экономический, пропаганды, международной деятельности, женской легкой атлетики, статистики, ветеранов, материально-технического обеспечения, медицинский, марафонского бега, ходьбы; контрольно — ревизионная комиссия, другие комитеты и комиссии по видам деятельности.

15. Председателями рабочих органов Федерации могут быть лица, избранные президиумами этих органов с последующим утверждением на президиуме Федерации.

VII. ВСЕСОЮЗНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

рассматривает вопросы: развития легкоатлетического спорта в СССР, принимает по ним соответствующие решения;

деятельности Федерации в международных легкоатлетических объединениях;

подготовки и участия советских легкоатлетов в Олимпийских играх, чемпионатах и Кубках мира и Европы, других международных соревнованиях;

формирования и изменения размеров специальных или иных фондов Федерации;

заслушивает и утверждает: Устав Федерации и при необходимости вносит в него изменения и дополнения;

ежегодные отчеты о деятельности Федерации и ее руководящих органов; отчеты контрольно — ревизионной комиссии, другие вопросы.

16. В конференции участвуют выбранные прямым голосованием представители коллективных членов Федерации.

Квота представительства в конференции определяется президиумом Федерации по согласованию с республиканскими территориальными, гг. Москвы, Ленинграда, всесоюзными ведомственными федерациями и общественными организациями.

17. Всесоюзная конференция правомочна решать вопросы, если на заседании присутствуют не менее 2/3 избранных делегатов. Решения принимаются открытым голосованием большинством голосов (50 % + 1) от количества зарегистрированных делегатов.

Всесоюзные конференции Федерации созываются не реже одного раза в год.

VIII. ПРЕЗИДИУМ ФЕДЕРАЦИИ

18. Обеспечивает подготовку и проведение конференций; организует выполнение решений конференций; обеспечивает соблюдение настоящего Устава;

заслушивает и утверждает годовые и финансовые отчеты и сметы доходов и расходов Федерации; рассматривает и утверждает структуру и штатное расписание аппарата Исполкома, а также другие вопросы, связанные с решением задач, возложенных на Федерацию.

19. Президиум Федерации собирается на свои заседания не реже 1 раза в 3 месяца. Решения принимаются простым большинством голосов, открытым голосованием в присутствии не менее 2/3 его членов.

IX. ИСПОЛКОМ ФЕДЕРАЦИИ И ЕГО РАБОЧИЙ ОРГАН — ДИРЕКТОРАТ

20. Исполком осуществляет ведение хозяйственных дел Федерации, соблюдение финансовой дисциплины, обеспечивает контроль за соблюдением Устава Федерации, выполнением обязательств и обязанностей, возложенных на членов исполкома.

Исполком осуществляет свою работу на основе утвержденных планов, организует контроль и обеспечивает реализацию постановлений президиума Федерации; готовит вопросы на рассмотрение президиума, предложения по расстановке кадров и другие вопросы деятельности Федерации.

21. Исполнительный директор руководит деятельностью Директората; утверждает регламент и порядок его работы; является распорядителем кредитов, в рамках бюджета, принятого Президиумом.

22. Члены исполкома и Директората Федерации, для которых предусмотрено использование окладов Госкомспорта, утверждаются на конкурсной основе Госкомспортом по рекомендации президиума Федерации.

23. Контрольно-ревизионная комиссия действует в соответствии с положением и отчитывается в своей деятельности перед Всесоюзной конференцией.

24. Председатель контрольно-ревизионной комиссии принимает участие в заседаниях президиума и исполкома Федерации с правом совещательного голоса.

X. ВЫБОРЫ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ, ДРУГИХ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ ФЕДЕРАЦИИ, ЕЕ РУКОВОДЯЩИХ ОРГАНОВ, КОНТРОЛЬНО — РЕВИЗИОННОЙ КОМИССИИ

25. Председатель Федерации избирается на всесоюзной отчетно-выборной конференции, на 4-летний период, но не более двух сроков подряд. Выборы проводятся на альтернативной основе прямым и тайным голосованием. В случае, если на пост председателя выдвигаются два и более кандидатов, избранным считается тот из них, кто набрал наибольшее число голосов (но не менее 50 % + 1) от числа зарегистрированных делегатов. В противном случае проводится второй тур голосования между двумя кандидатами, имеющими преимущество перед другими, и избранным считается тот, кто получил простое большинство голосов.

26. На отчетно-выборной конференции Федерации прямым и тайным голосованием избираются заместители председателя, ответственный секретарь Федерации, члены президиума и члены контрольно — ревизионной комиссии. Членами контрольно-ревизионной комиссии не могут являться члены президиума, Исполкома, а также лица, занимающие какую-либо должность в его аппарате.

27. Количественный состав президиума Федерации и контрольно-ревизионной комиссии утверждает конференция. Избранным считаются обусловленное число кандидатов, получивших наибольшее число голосов (но не менее 50 % + 1) зарегистрированных делегатов.

Срок действия мандата лиц, указанных в данной статье, — четыре года.

28. Первый заместитель председателя Федерации избирается президиумом Федерации из состава заместителей по предложению председателя простым большинством голосов.

29. Контрольно-ревизионная комиссия избирает из своего состава председателя не более чем на два срока подряд. Порядок голосования устанавливается на организационном совещании комиссии.

30. Председатель Федерации действует на основании полномочий согласно данному Уставу Федерации.

31. Первый заместитель председателя замещает председателя в его отсутствие или по необходимости.

В случае отсутствия первого заместителя председателя его обязанности выполняет заместитель, назначенный председателем.

32. Ответственный секретарь Федерации организует работу руководящих органов Федерации.

XI. ФЕДЕРАЦИЯ ИМЕЕТ ПРАВО:

получать от подразделений Госкомспорта документы, справки и другие материалы, необходимые для выполнения возложенных на нее функций;

получать в установленном порядке от министерств, ведомств и общественных организаций сведения по вопросам, относящимся к компетенции Федерации;

привлекать в установленном порядке к разработке актуальных вопросов легкоатлетического спорта, к участию в проверках и для проведения консультаций ученых и специалистов;

созывать и проводить совещания по вопросам, входящим в компетенцию Федерации;

проводить проверку физкультурно-спортивных организаций страны по вопросам, относящимся к компетенции Федерации;

осуществлять деловые контакты в СССР, за рубежом, сноситься в установленном порядке с иностранными учреждениями, организациями и фирмами, а также с их представителями.

XII. ФИНАНСОВО-ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФЕДЕРАЦИИ И ЕЕ СРЕДСТВА

33. Финансово-хозяйственная деятельность Федерации и входящей в ее состав сборной команды СССР осуществляется в соответствии с положениями о механизме их финансово-хозяйственной деятельности, утвержденными Госкомспортом СССР.

34. Федерация осуществляет внешнеэкономическую деятельность в соответствии с функциями, предусмотренными настоящим Уставом, и в порядке, установленном законодательством СССР.

35. Средства Федерации составляют:

ассигнования Госкомспорта СССР, Олимпийского комитета СССР, добровольные взносы (пожертвования) предприятий, организаций, коллективных членов, отдельных граждан, доходы от собственной хозяйственной и коммерческой деятельности.

Федерация также имеет право пользоваться на договорной основе услугами посреднических организаций, создавать их при президиуме с целью более эффективного ведения финансово-хозяйственной деятельности.

36. Имущество Федерации состоит из Уставного фонда, образуемого за счет основных и оборотных средств,

а также из иных доходов, создаваемых Федерацией.

Размеры платежей за услуги Федерации осуществляются как в рублях, так и в инвалюте, определяются в соответствии с утвержденными тарифами, либо на договорных началах в зависимости от фактических расходов Федерации, связанных с оказанием таких услуг, значимости и характера соответствующих сделок и устанавливаются с учетом необходимости обеспечения полной валютной самокупаемости Федерации.

Все суммы по контрактам и договорам выплачиваются непосредственно Федерации или ее уполномоченному лицу. Члены сборной команды СССР не имеют право принимать какие-либо субсидии или выплаты, кроме как через Федерацию или ее уполномоченного.

37. Федерация использует средства на:

возмещение материальных затрат на развитие массово-оздоровительной легкой атлетики и по подготовке сборных команд СССР и олимпийского резерва;

собственную организационно-методическую, хозяйственную и международную деятельность в соответствии с целями и задачами Федерации;

осуществление обязательных платежей и отчислений государству;

Федерация может создавать для реализации конкретных проектов по решению конференции или президиума специальные фонды.

38. Распределение прибыли:

после внесения в госбюджет платежей, предусмотренных действующим законодательством, оставшаяся часть прибыли Федерации распределяется Исполкомом с последующим утверждением президиумом Федерации;

валютная часть прибыли Федерации, после внесения в союзный бюджет платежей, распределяется по решению президиума Федерации в целях развития и расширения деятельности Федерации.

39. Учет и отчетность:

бухгалтерский учет в Федерации ведется по правилам, действующим в СССР;

списание с баланса Федерации безнадёжной к взысканию задолженности, недостач и потерь товарно-материальных ценностей, устаревшего, изношенного и непригодного для дальнейшего использования оборудования, а также затрат по прекращению и неосуществленным капитальным работам производится по решению Исполкома Федерации, если иной порядок не предусмотрен законодательством СССР.

XIII. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРАВА ФЕДЕРАЦИИ

40. Федерация действует на принципах хозяйственного расчета и валютной

самокупаемости, обладает обособленным имуществом; может от своего имени приобретать имущество и личные неимущественные права и нести обязанности, быть истцом и ответчиком в суде, арбитраже.

Обладает правом при заключении любых контрактов по спонсорству, оборудованию, экипировке, рекламе и участию в международных соревнованиях по приглашению.

41. Федерация обладает приоритетным правом и может передавать права на трансляцию по телевидению легкоатлетических соревнований всесоюзного и международного календаря.

42. Федерация может иметь счета, пользоваться кредитами, создавать собственные фонды в установленном порядке.

43. Федерация самостоятельно осуществляет свою деятельность на основе хозяйственного — финансовых планов, утверждаемых Госкомспортом.

44. Финансовые обязательства и хозяйственная деятельность Федерации проходят в соответствии с нормативными актами, действующими в СССР и за рубежом, а нарушения их попадают под юрисдикцию соответствующих законов.

Федерация отвечает по своим обязательствам собственными средствами и имуществом, на которое по законодательству Союза ССР может быть обращено взыскание.

45. Государство и его органы не отвечают по обязательствам Федерации, а Федерация не отвечает по обязательствам государства и его органов, кроме государственных мероприятий, проводимых с участием Федерации.

46. Федерация на международных легкоатлетических мероприятиях использует Государственный флаг, Герб и Гимн Союза Советских Социалистических республик.

47. Федерация имеет свои: бланк, печать, а также наградную атрибутику — эмблема, кубки, медаль, значки, призы, выпел, грамоты, дипломы и другое; имеет право издавать свой печатный орган.

48. Исключение коллективных, индивидуальных и почетных членов Федерации является прерогативой Всесоюзной конференции Федерации, которая руководствуется при принятии решения настоящим Уставом и регламентом ИААФ.

XIV. ПРЕКРАЩЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕДЕРАЦИИ

49. Федерация ликвидируется при невозможности осуществлять свою деятельность.

50. Деятельность Федерации может быть прекращена по решению не менее 2/3 зарегистрированных делегатов Всесоюзной конференции, согласованному с Госкомспортом СССР, который определяет порядок прекращения ее деятельности и использования средств и имущества Федерации.

■ КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЛУЧШЕГО!

■ «ДИНАМО» — «ДОБРОВОЛЬНО-ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ» ОБЩЕСТВО!

■ Уважаемая редакция самого любимого моего (из десятка выписываемых) журнала! Являюсь постоянным вашим подписчиком с 1962 года, но пишу впервые. И делаю это по поводу статьи С. Сосновского «Кто лучший?» (№ 2, 1990 г.). Дело в том, что я не согласен с тем способом, с помощью которого автор предлагает выявлять лучшего сверхмарафонца страны.

Известно, что ни один марафонец не рискнет стартовать в марафоне более 3—5 раз в сезоне. А тем более — в сверхмарафоне. Я считаю, что максимум — это один суточный бег, два — 100-километровых пробега и 2—3 марафона, хотя и здесь для большинства есть излишки. И выявлять победителя нужно по 3—5 (не более пяти) результатам, лучшим в сезоне для каждого из бегунов.

А предлагаемым автором способом можно выявить не сильнейшего сверхмарафонца, а, простите меня, самого ненормального. Дайте только волю, и найдется уйма «фанатиков», которые кинутся набирать максимум стартов из 20 предлагаемых календарем. И, пробежав 3 сентября в Ленинграде, 4-го объявятся уже в Юрмале. Борются с такими «спортсменами», даже если они не займут приличного места ни в одном престижном пробеге, станет просто невозможно. Пользы от этого не будет никому, так как «коллекционеры» соревнования будут гробить свое здоровье и создавать никому не нужный ажиотаж. А действительно сильнейшие окажутся на задворках такой «классификации».

Сильнейшим сверхмарафонцем страны более десяти лет является В. Ковель. Это известно всем без всякой классификации, хотя он ярый противник суточного бега, а в 100-километровых пробегах стартует не более двух раз в сезоне. Что касается меня, то в 1982 г. я выиграл «согнью» в Юрмале, там же был вторым в суточном беге в 1984 г. и трижды занимал вторые места (вслед за Ковелем) в Одессе с 1982 по 1984 г. После этого я не выступал. Но с ноября 1989 г. готовлюсь и в этом году снова буду стартовать. До 31 августа собираюсь «набрать» максимум два марафона. А осенью можно еще пробежать «согню» (или «сутки») и один марафон. Но они уже не войдут в классификацию нынешнего года. Почему? Кто это придумал? Считаю это еще одним казусом.

Ульяновск

Г. ШАЙГУЗОВ

■ На наш взгляд, к мнению Г. Шайгузова стоит прислушаться. Однако при всей своей рациональности письмо нашего читателя имеет один существенный недостаток — в нем нет ответа на главный вопрос: «Как же все-таки определять лучшего сверхмарафонца страны?» Может быть, вы что-то предложите? Ждем писем.

ЗДРАВСТВУЙТЕ,
УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ!

■ Мы с мужем работаем тренерами по бегу. Я занимаюсь со школьниками и дальше передаю мужу своих учениц. Уже много лет выписываем журнал «Легкая атлетика». Очень нравятся ваши подборки читательских писем. С чьим-то мнением соглашаешься, с чьим-то — нет. Есть спорные письма. Решила написать и я. Хотелось бы узнать компетентное мнение. Насколько мне известно, все наши спортивные общества добровольные. Мы работаем в СДЮШОР «Динамо». Наши ученицы растут и наступает время, когда им надо после окончания средней школы поступать дальше учиться. Вот тут все и начинается.

У нас одна девочка поступила в Краснодарский педагогический институт. Обещали отпустить на соревнования, помогать, если будут трудности, и т. д. Но на деле все оказалось иначе. Более того, ей сказали, что если она не перейдет в профсоюзное спортивное общество, то в течение полугода вылетит из института. Универсиады, как известно, проводятся между спортсменами ВДФСО профсоюзов, поэтому от этой девочки, представляющей общество «Динамо», педагогам физвоспитания института нет никакой пользы. Так что же получается — добровольно-принудительное общество? Значит, нам надо либо увольняться, либо устраивать девочек в школу милиции, иначе общество не будет платить нам зарплату. Так почему же студент не может просто выступать за свое учебное заведение независимо от общества, к которому он принадлежит? Разъясните, пожалуйста.

Славянск-на-Кубани

Л. БАРАНОВА,
тренер первой категории

■ ПО ПРОСЬБЕ РЕДАКЦИИ ЭТО ПИСЬМО КОММЕНТИРУЕТ НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ ГОСКОМСПОРТА СССР В. БАУЭР.

— Проблема эта типична, но в то же время каждый такой случай надо рассматривать конкретно. К сожалению, в письме много неясного. Мне, например, не понятно, у кого сейчас тренируется девочка, о которой идет речь. Судя по тому, что Л. Баранова боится потерять в зарплате, надо думать, что у нее (или в бригаде Барановых). Однако, если рассуждать здраво, это просто физически невозможно, поскольку между Славянском-на-Кубани и Краснодаром расстояние свыше ста километров. Если Л. Баранова хочет, чтобы девочка, ставшая студенткой и уехавшая в другой город, по-прежнему оставалась в обществе «Динамо», формально числилась ее ученицей только ради сохранения своей зарплаты, то ее претензии необоснованны: зарплата, как известно, выплачивается тренерам исключительно за тех учеников, с которыми они работают непосредственно. В данном же случае считаю, что таков вариант исключен. Спортсменка должна выступать за то общество, в котором тренируется.

■ Где можно получить юридическую консультацию по вопросам спорта?

Новосибирск

В. КУЛИКОВ

■ Любую юридическую консультацию (причем бесплатно) вы можете получить во всех областных советах ВДФСО профсоюзов. Специальные правовые службы имеются в Госкомспорте СССР, ВДФСО профсоюзов, спорткомитете Министерства обороны, ЦС ВДФСО «Динамо», ЦК ДОСААФ СССР. Тем, кого интересуют вопросы пенсионного обеспечения спортсменов, советуем обращаться в Управление кадров и социального развития Госкомспорта СССР.

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ ВАС

«ШИПОВКЕ— БЫТЬ!»

В прошлом году наш журнал опубликовал статью о «Московской шиповке юных», в которой критиковались руководители московской легкой атлетики за то, что из положения о состязаниях было изъято участие в них команд общеобразовательных школ и клубов, секций по месту жительства. Были оставлены только «профессионалы» из ДЮСШ. После того как Федерация легкой атлетики города рассмотрела этот вопрос, положение было частично поправлено — включены команды школ. Но, облегчая себе жизнь, отдел легкой атлетики передал проведение их городскому совету «Трудовые резервы». К чести руководителя этого общества надо сказать, что они ответственно подошли к организации соревнований.

Нынешняя «Шиповка-90» состоялась. Как всегда ярко, празднично, неординарно проходили торжественные процедуры: открытие, награждение, закрытие. На каникулы в гости к москвичам приехали их сверстники из Молдавии, Украины, Карелии, Алтайского края и Болгарии. Они привезли призы, учрежденные их школами, носящими имена погибших героев, радистов-партизан. Все победители, а их было около трех десятков, получили оригинальные призы, которые вручали делегации, а также члены совета ветеранов радистов-партизан московской секции советского Комитета ветеранов войны, соратники, друзья и родственники погибших, предста-

вители посольств Болгарии, Польши, Чехословакии. Спонсор соревнований — объединение «Спортконцерт» — организовал два концерта для участников и зрителей, в которых участвовали профессиональные и самодеятельные артисты эстрады. А симпатичные девушки из фольклорного ансамбля «Вольница» участвовали в церемониях награждения.

К сожалению, вынужден констатировать, что только 12 из 33 районов города выставили свои команды из общеобразовательных школ.

Но отрадно, что инициаторы соревнований — совет ветеранов радистов-партизан и другие общественники — договорились с руководством МГС ВДСО «Трудовые резервы» о том, что в следующем году в положение будет включен пункт об участии в них команд по месту жительства — из физкультурно-спортивных клубов, секций РЭУ, ДЭЗов.

В списке призеров мы увидели знакомую фамилию — Вера Бочкарева. Она заняла третье место в беге на 60 м. Месяц назад в этом же манеже в финале Кубка СССР ее дядя — Петр Бочкарев стал победителем и выполнил норму мастера спорта международного класса в прыжке с шестом. А ее папа — Владимир Павлович, мастер спорта в беге на 400 м с/б, бабушка — Ирина Турова, заслуженный мастер спорта, двукратная чемпионка Европы, экс-рекордсменка мира, 15-кратная чемпионка страны в спринте. А прабабушка — Галина Турова, тоже спринтер, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, 10-кратная чемпионка и 16-кратная рекордсменка СССР. Известен и прадед — Роберт Люлько, заслуженный мастер спорта, многократный чемпион и рекордсмен СССР в спринте и многоборье. Вот такая родословная. И еще — младшая дочь Ирины Робер-

товны — Кристина тоже занимается спортом, но сейчас она не выступала из-за небольшой травмы.

Лучшими же в младшей возрастной группе (10—11 лет) стали две команды из школы № 1013 Солнцевского района и команда школы № 948 Красногвардейского района. В старшей группе (12—13 лет) призовые места заняли: первая команда школы № 851 Советского района, школа № 1013 Солнцевского и № 352 Бабушкинского района. Среди ДЮСШ призерами стали: команды стадиона «Октябрь», Черемушкинского района и ЦЛАСШ имени братьев Знаменских.

В следующем году у «Шиповки» юбилей — 10 лет. Предполагается, что соревнования будут открытыми. Готовьтесь, следите за рекламной.

**З. МУРАВЬЕВ,
судья
всесоюзной категории**

**ТЕБЕ
НА ЗАМЕТКУ**

ВЕРИТЬ В ТРЕНЕРА

**ПИСЬМО, НАПИСАННОЕ
ЧЛЕНАМИ НАШЕЙ
СИЛЬНЕЙШЕЙ ЭСТАФЕТНОЙ
КОМАНДЫ, ЗАВОБАВШЕЙ
ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ
НА ПЕРВОМ
ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
В ХЕЛЬСИНКИ В 1983 Г.,
БЫЛО ОПУБЛИКОВАНО
НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД
В ГАЗЕТЕ «ИЗВЕСТИЯ».
НАМ КАЖЕТСЯ,
ЧТО ЛЮБОПЫТНО
ПРОЧИТАТЬ ЕГО БУДЕТ
И СЕГОДНЯШНИМ
ЧИТАТЕЛЯМ «ЭСТАФЕТЫ».**

Что предопределяет успех чемпионов? Полагаем, что не только талант и целеустремленность, одержимость и трудолюбие, не только мужество и самоотверженность каждого. Их победы в значительной степени предопределены и тем, что они встретили на своем жизненном пути замечательных людей, настоящих спортивных педагогов.

По собственному опыту знаем, что тренер решает все. И наша победа на первом в истории чемпионате мира по легкой атлетике в эстафете 4×400 м в 1983 г., в виде, где раньше долго властвовали американцы, лишнее тому подтверждение. Мы выиграли потому, что нами руководила заслуженный тренер СССР Галина Петровна Бухарина, сумевшая найти ключ к сердцу каждого из нас, увлекшая каждого идеей победы. А это было совсем не просто — ведь у каждого свои интересы, свои запросы, свой круг моральных ценностей, да и жили в разных городах — в Москве, Новосибирске, Минске и Ташкенте.

Как-то экс-чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова спросили, как он подбирает себе секундантов. А. Карпов ответил: «Тренер должен быть прежде всего другом». Полностью разделяем позицию первого шахматиста планеты. Галина Петровна была нашим верным старшим товарищем. Только пусть не сложится мнение, что коль скоро у нас с тренером отношения доверительные, то-де тренер давала нам какие-то поблажки. Ничего подобного! Галина Петровна исключительно требовательный человек — и к себе, и к своим подопечным.

Невысокая, симпатичная, с доброй улыбкой глаз, всегда элегантно и со вкусом одетая, Галина Петровна — олицетворение спокойствия; но стоит ей столкнуться с несправедливостью, с черство-

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

стью, с формализмом, как от ее добродушия не остается и следа. Мы не раз видели, как под ее колючим взглядом ежились те, кто жил безответственно, кто заботился не столько о деле, сколько о себе, знаем, что она не раз вступала в бой с этими людьми, отстаивала свои принципы, боролась за правду и побеждала.

Роль тренера недооценивают и иные спортивные теоретики. Подчас от них можно услышать: потренируетесь на таком-то тренажере столько-то — и вам гарантирована медаль на самых представительных соревнованиях. Дают такие рекомендации, не интересуясь мнением тренеров, а подчас и вопреки ему, отрицая фактически главенствующую роль тренера в воспитательном процессе.

Наша лучшая прыгунья в высоту Тамара Быкова по исследованиям комплексной научной бригады была однажды признана бесперспективной. Сказали, что ее модельные характеристики не соответствовали установленным стандартам. Однако нашелся человек — ныне заслуженный тренер СССР Евгений Петрович Загоруйко, который вместе со спортсменкой опроверг эти заключения. Как признавала Тамара Быкова, всеми успехами и достижениями она обязана своему тренеру и другу.

В тренера-человека, с которым связала тебя спортивная судьба, нужно верить. И тогда успех придет гораздо быстрее.

**В. МАРКИН,
Н. ЧЕРНЕЦКИЙ,
олимпийские чемпионы
С. ЛОВАЧЕВ,
А. ТРОЩИЛО,
чемпионы мира**

**ТЕБЕ
НА ЗАМЕТКУ**

СПОРТ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Установлено: успешное освоение человеком профессиональных навыков связано с развитием определенных физиологических систем и их деятельностью. Например, для успешного овладения профессией сборщицы мелких деталей (монтаж радиоламп, электросопротивлений, часов) кроме нормальной остроты зрения нужно умение быстро различать детали. По имеющимся данным, такая способность повышается, если человек занимается баскетболом или волейболом, настольным теннисом либо легкой атлетикой, например бегом на короткие дистанции.

Другое интересное наблюдение: спортивная гимнастика (упражнения на бревне, на перекладине и брусьях, опорные прыжки), а также занятия акробатикой, борьбой помогают успешно освоить профессию монтажника-высотника. Для подростков, обучающихся профессии штукатур-маляра, целесообразны занятия спортивной гимнастикой, волейболом, баскетболом, велосипедным спортом — это тренирует мышцы плеч и ног, на которые падает в этом виде трудовой деятельности наибольшая нагрузка. В то же время неправильный выбор вида спорта может затруднить овладение профессиональным мастерством, мешать работе. Например, штангисты, обладающие огромной физической силой, не могут выполнять работу, требующую малых по ампли-

туде точных движений. Сборщику часов или механизмов электронно-вычислительных машин противопоказаны занятия штангой, а пилоты, операторы пультов разных сложных систем и ЭВМ не должны заниматься боксом, так как управление современными сложными и тонкими механизмами несовместимо с резкими и сильными движениями рук и ног.

С учетом специфики каждой профессии в ПТУ введена специальная физическая подготовка учащихся. В общеобразовательных школах учителя на уроках по профориентации, в межшкольных учебно-производственных комбинатах мастера профессионального обучения, а также тренеры спортивных секций обязаны учитывать специфику будущих профессий своих воспитанников и рекомендовать те виды спорта, которые будут способствовать успешной производственной деятельности юношей и девушек в избранной области.

**ВОПРОС —
ОТВЕТ**

Занимаюсь спринтом, по мере возможностей стараюсь узнать о всех известных в разные годы бегунах и бегуньях на короткие дистанции, но литературы мало. Знаю, что три золотые медали в олимпийском Риме в 1960 году завоевала американка Вильма Рудольф. Можно рассказать о ней чуть подробнее!

**Саратов С. СМЕРНОВА,
учащаяся СДЮШОР**

Уникально уже само по себе достижение Вильмы Ру-

дольф — в олимпийском Риме в 1960 г. она завоевала три золотые олимпийские медали — в беге на 100, 200 м и в эстафете 4×100 м. Всех, кто был на Олимпиаде в Риме, Рудольф покорила не только убедительными победами, но и грациозностью, элегантностью и легкостью движений. Журналисты прозвали ее «черной газелью».

И вот эта легкость, пожалуй, поражала ее современников более всего. Дело в том, что до 7 лет маленькая Вильма... не могла ходить. Будущая быстрейшая бегунья мира была парализована полиомиелитом. Она была девятнадцатым ребенком в семье (а после нее в семье родились еще мальчик и девочка). Денег на лечение в такой огромной семье, естественно, не хватало. Выходила девочку мама. Она «настойчиво и нежно», уточняла Вильма, заставляла ее каждый день делать упражнения, которые постепенно укрепили ее ноги.

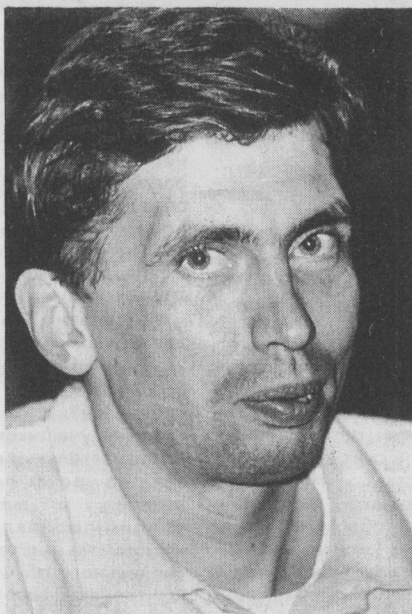
В 14 лет Вильма поступила в университет штата Теннесси, где обучались цветные дети, и увлеклась спортом, сначала баскетболом. В ее нескладном длинном теле, еще сохранившем следы болезни, тренер Эд. Тимпл заметил большие потенциальные возможности и посоветовал Вильме серьезно заняться легкой атлетикой, бегом.

«Ты будешь мировой рекордсменкой и олимпийской чемпионкой!» — пророчески сказал он. В 1956 г. на Олимпийских играх в Мельбурне 16-летняя дебютантка выиграла первую медаль (бронзовую) в эстафете 4×100 м.

В 1960 г. имя Рудольф стало известным за границей. Перед отъездом в Рим она устанавливает свой первый мировой рекорд, пробежав 200 м за 22,9. Затем следует блестящая победа в Риме: три золотые олимпийские медали (100, 200, 4×100 м).

СУДЬБА ЗОЛОТОЙ КОМАНДЫ

■ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ В РЕДАКЦИЮ ВСЕ ЧАЩЕ ПОСТУПАЮТ ПИСЬМА С ПРОСЬБОЙ РАССКАЗАТЬ КАК СЛОЖИЛАСЬ ЖИЗНЬ ТОГО ИЛИ ИНОГО ИЗВЕСТНОГО АТЛЕТА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ИМ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ. ИЗ ЭТОЙ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ПОЧТЫ ОДНО ПИСЬМО ПОКАЗАЛОСЬ НАМ НЕ СОВСЕМ ОБЫЧНЫМ. ЕГО АВТОР ИНТЕРЕСОВАЛСЯ СУДЬБОЙ ЦЕЛОЙ КОМАНДЫ! КОМАНДОЙ ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ 1980 ГОДА В ЭСТАФЕТЕ 4×400 МЕТРОВ, В КОТОРОЙ ВЫСТУПАЛИ РЕМИГИУС ВАЛЮЛИС, МИХАИЛ ЛИНГЕ, НИКОЛАЙ ЧЕРНЕЦКИЙ И ВИКТОР МАРКИН. ПО-РАЗНОМУ СЛОЖИЛАСЬ ИХ ПОСЛЕСПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ, НО САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ЖРЕБИЙ ВЫПАЛ НА ДОЛЮ МИХАИЛА...



МИХАИЛ ЛИНГЕ:

**«ЗНАЧИТ,
Я ПРОИГРАЛ...»**

Вот она, «золотая» эстафетная команда 1980 г. Слева направо: Николай Чернецкий, Михаил Линге, Ремигиус Валюлис, Виктор Маркин



Фолкнер однажды сказал, что человек — это сумма прошлого. При всем уважении к классику данное утверждение считаю все-таки спорным, поскольку не всякая человеческая жизнь, как известно, складывается. Более того, подчас она настолько разнолика (белые полосы в ней, как в калейдоскопе, сменяются черными), что, обращаясь к прошлому, в пору говорить не о сложении, а о вычитании — о безвозвратно потерянных, вычеркнутых из жизни годах, разбитых судьбах...

Олимпийский чемпион и тюремная камера. Кавалер ордена «Знак Почета» и мошенник. Абсурдность таких сопоставлений, согласитесь, очевидна, но в том-то и беда, что в нашей жизни нелепостей сколько угодно. Разве мог я подумать, собираясь на бал советских олимпийских чемпионов 1952—1988 годов, что среди этой шумной, веселой, жизнерадостной компании встречу... осужденного? Нет, не бывшего, а отбывающего свой срок и поныне, временно (в порядке исключения) отпущенного из мест заключения ради такого случая. Ему, как и всем другим героям прошлых олимпийских баталий, вручили памятный именной значок и наручные отечественные часы марки «Полет». Затем попросили заполнить «анкету олимпийца» — где вы, мол, в этой жизни устроились, остались ли в спорте или нет. А вот устроились ли вообще в этой жизни или нет — так вопрос не ставил никто, видимо, даже скрупулезные составители анкеты не смогли «предусмотреть» такой послеспортивной судьбы, которая выпала на долю олимпийского чемпиона 1980 г. в эстафетном беге 4×400 м Михаила Линге...

Естественно, я не упустил случая предложить ему поговорить по душам. И, опять же вопреки ожиданиям, он удивительно легко согласился. Более того, словно боясь, что я передумаю, обещал быть предельно откровенным. Потом, кстати, признался, что уже давно сам искал такой встречи. Нет, не в прощении, а тем паче не в сострадании нуждался. Просто захотелось, как говорится, вывернуть душу наизнанку перед незнакомым человеком, выбросить все лишнее, навести в ней порядок...

...Надо ли говорить, какое место в жизни Линге занимает 1980 год, принесший ему золотую олимпийскую медаль!

— Это, пожалуй, был самый красивый эпизод в моей биографии, — сказал мне Михаил. — Всякий раз, когда вспоминаю, — комок к горлу подкатывает...

В том же году, через две недели после Олимпиады, он женился. Их брак с Ириной был одним из тех редких и счастливых, когда семья создали люди, дружившие еще с детского сада.

В 1981 г. их стало трое — родился сын Миша, заставивший молодых родителей отказаться от многих прекрасных планов, которые строились без него. Тогда, пожалуй, впервые пришла мысль о том, что к нормальной семейной

жизни они пока попросту не готовы: сначала надо было как-то устроить быт, определиться с работой, стать на ноги в материальном плане. Ирина же заканчивала МВТУ им. Баумана, а Михаил учился в ЦОЛИФКЕ и выступал за команду Москвы. Возвращаться в родную Калугу они не собирались, ждали давно обещанную Михаилу квартиру в столице. И хотя в связи с победой на Играх ордер ему почти гарантировали, ожидание затягивалось на неопределенный срок. Так что квартиру семье Линге приходилось снимать.

Бытовые неурядицы, многочисленные житейские проблемы, а главное, абсолютная неясность с жильем в общем-то чужом для обоих городе в значительной мере отразились на спортивных успехах Михаила. Его, еще действующего спортсмена, захлестнул, как он сам выразился, быт. Ощутимо снизились результаты, бег перестал приносить радость...

Не обошлось тут, позволю себе предположить, и без пресловутой звездной болезни, самоуспокоенности. Подспудная мысль о том, что вершина достигнута и идти дальше бессмысленно, отодвинула занятия спортом на второй план. И это в двадцать-то один год!..

Как все-таки иногда важно вовремя остановиться, нажать на тормоза. К сожалению, Михаил не сумел сделать это ни в прямом, ни в переносном смысле. 11 марта 1982 г. на одной из улиц Москвы автомобиль ГАЗ-24, управляемый его владельцем олимпийским чемпионом М. Линге, лоб в лоб столкнулся с рейсовым автобусом (по счастью пустым). Пассажиры, находившиеся в «Волге», получили тяжелые травмы. Оказался в больнице и неудачник-водитель.

Состоявшийся вскоре суд признал Линге виновным, и, если бы не его громкие титулы и своевременное вмешательство старшего тренера городского совета ДСО «Буревестник» Н. Лелекова, уже тогда все могло закончиться для Михаила весьма плачевно. В результате же отделался, можно сказать, легким испугом, получив три года условно и заплатив 67 рублей в кассу автобусного парка (в такую сумму был оценен ремонт автобуса).

Гораздо больше проблем (по собственному признанию Михаила) возникло у него с продажей разбитой «Волги». Для того чтобы придать ей маломальски товарный вид, потребовалось (по самым скромным подсчетам) около 5 тысяч рублей. Достать такие деньги в те дни казалось делом почти невозможным. Стипендию к тому времени с него сняли и, как говорится, не без оснований. Ничему же другому, кроме бега, он обучен не был. Жена тоже не работала — сидела с ребенком. От тех же премиальных 4 тысяч, которые выдали Михаилу за победу на Играх, остались одни воспоминания...

Это сегодня, анализируя прошлое, становится понятно, что тот момент был для Михаила критическим, что именно

тогда 22-летний парень сделал неверный шаг, который впоследствии привел его к жизненной трагедии. Минувшее, как известно, не знает сослагательного наклонения. Что случилось, то случилось. И все же трудно обойтись без вопроса: а стал бы Михаил на преступный путь, окажись в те дни рядом с ним кто-нибудь из авторитетных старших товарищей, небезразличных к судьбе чемпиона? Уверен, что нет. Но увы...

Это сейчас мы стали бить в колокола, создавать всевозможные ассоциации, фонды социальной защиты бывших звезд спорта. Это сейчас наши спортивные руководители начали помаленьку изживать в себе тот взгляд на собственные обязанности, который мешал им «за голами, очками, секундами» различать живых людей, их желания, чувства, беды и страдания. А тогда критерий оценки деятельности так называемого аппарата практически исключал заботу о бывших — спортсменах, не способные уже завоевывать медали, мало кого интересовали. Как говорится, кто упал — тот пропал, если конечно же не в силах был подняться сам...

Впрочем, у Линге все же нашлись помощники. Вспоминая о том периоде своей жизни, Михаил уверял меня, что почти у всех элитных спортсменов, особенно в зените их славы, есть знакомые с весьма сомнительной репутацией, но способные всегда оказать любую услугу, скажем, что-то продать, достать или купить. Им же нужен не сам чемпион, а его имя, чтобы где-то козырнуть, похвастать. Многие из них вхожи в преступный мир, а подчас сами являются его представителями. Именно такие люди и подсказали Михаилу, где и как можно легко получить необходимую ему сумму. И не просто подсказали, но и обучили, что называется, по всем правилам воровского искусства. Нет, не вымогательству с применением грубой физической силы (комплексия ученика, как говорится, не позволяла), его обучили мастерски изговаривать из рублевых купюр «куклы» и подсовывать их иностранцам, расплачиваясь таким образом за «купленные» у них вещи (в основном радиотехнику и электронику). Ученик оказался настолько способным и удачливым, что уже через полгода по всем статьям превзошел своих учителей, обрел непререкаемый авторитет среди «коллег-соперников», специализирующихся на работе с «куклами». Уже с ним стали искать встречи мелкие, начинающие мошенники, слезно упрямывая поделиться мастерством.

Короля, как известно, играет окружение. Окружение Линге постоянно напоминало ему о том, что он находится на особом положении. Это льстило Михаилу, со временем он и сам уверовал в свою исключительность и при каждом удобном случае не устал повторять, что все они имеют клички и лишь он один — звание. Имел в виду звание олимпийского чемпиона.

С блатными никогда не сходилась — ненавидел их, но и свое новое ремесло не бросал. Более того, оно затягивало его все больше и больше. Первоначаль-

ное желание заняться жульничеством, чтобы поддержать семью, переросло, как выразился сам Михаил, в манию жадного добывания денег. Доведя свое искусство почти до совершенства, он перестал мелочиться, шел только на те сделки, которые сулили ему не менее тысячи рублей, и неизменно — удачно. Он откровенно признался мне, что даже один проведенный «удар» (на жаргоне это означает обмануть клиента) порой приносил ему барыши в два, а то и в три раза превышающие премию, которую когда-то выплатили ему за олимпийскую победу. Вожденные еще совсем недавно 5 тысяч превратились теперь для Михаила в сумму, мягко говоря, ничтожную. Он потерял счет деньгам, сорил ими направо и налево, полностью сменил свой гардероб, гулял в самых дорогих ресторанах, делал тысячные подарки подчас незнакомым людям, носил «70-граммовые золотые цепи и часы, которые в Союзе и купить-то невозможно...»

Наверное, только слепой мог не заметить удивительных перемен в жизни Линге. Догадывалась об истинных источниках доходов мужа и Ирина, и сразу же встал вопрос о разводе. Пытался как-то предостеречь Михаила его первый тренер В. Радимушкин, прослышавший о царских расходах бывшего ученика. Но что они могли предложить взамен той вольготной жизни, которую вел Михаил? Что же касается Госкомспорта СССР, Спорткомитета Москвы, то с ними у Линге были прерваны всяческие отношения еще после автомобильной катастрофы. Там упорно делали вид, что они знают ничего не знают о новых увлечениях олимпийского чемпиона, студента ГЦОЛИФКа М. Линге...

А мучила ли его самого совесть? Очень часто. Были сомнения, неоднократные попытки «завязать», но всякий раз находил своим поступкам оправдания. Успокаивал себя тем, что обманывал-то он людей нечестоплотных, по сути дела спекулянтов, стремившихся, также как и он, обогатиться нечестным путем. «Почему я должен быть честным, если кругом творится так много несправедливого?» — не раз спрашивал он себя... Этого «новоявленного Робин Гуда» еще можно было остановить, образумить, но кого волнуют чужие проблемы?..

... Попался Михаил неожиданно и до обидного нелепо. Его узнал на улице обманутый им когда-то клиент, который и заявил в милицию...

— Когда узнал, что посадят, сначала испытал даже какое-то облегчение, — вспоминает Михаил. — Посчитал это единственным для себя шансом остановиться. Я ведь вполне отдавал себе отчет в том, что все могло закончиться и гораздо хуже. Рано или поздно, но все равно стал бы рецидивистом, психологически уже был готов к этому... Однако, когда услышал, какой срок мне реально грозит, а именно восемь с половиной лет, впал в буквально в смысле в отчаяние...

Находясь еще в следственном изоляторе, он совершил побег. Не знали, видимо, конвоиры, когда проводили его через двор изолятора, что имеют дело с бывшим спринтером. Распахнутые настежь ворота пробудили в Михаиле пьянящее чувство свободы, и он решил на безрассудный поступок... В жизни Линге то был, пожалуй, последний (а мог стать и самым последним) спринтерский рывок, в котором секунды решили для него действительно все. Забег наперегонки со смертью — именно так я его мысленно назвал, поскольку опешившие на мгновение охранники, открыли огонь. К счастью, промахнулись, а Михаил потом отпустил по этому поводу горькую шутку: надо было, мол, не стрелять, поскольку бегуны привыкли реагировать на выстрел однозначно, а крикнуть: «фальстарт!», он бы и остановился...

Впрочем, вскоре ему стало не до шуток. Побег, естественно, Линге не простили, к его уголовному делу была подшита еще одна статья, а суд вынес окончательную меру наказания — девять с половиной лет. Михаил выслушал приговор почти в бессознательном состоянии. Мелькнула мысль о самоубийстве, которая потом с каждым днем, проведенным в камере, набирала силу, натягивалась как струна, готовая в любой момент лопнуть...

Спасла его от этого, теперь уже рокового шага жена. Переехав к родителям в Калугу, она стала чуть ли не каждый день приезжать к Михаилу в Ярославль, добивалась свиданий, плакала, обещала ждать. В самую трудную минуту Ирина оказалась единственным человеком (не считая, естественно, родителей), который не отвернулся от Михаила, поддержал его морально. Она буквально заставила его взять себя в руки, вывела из шока... В тюремной камере впервые в жизни Михаил написал стихи, которые посвятил жене...

Сегодня Линге, отбывая свой срок, трудится в «местах не столь отдаленных» — в Астрахани, на стройках народного хозяйства. Закончил вечернее отделение городского строительного техникума, приобрел массу специальностей — каменщика, сварщика, штукатура... Причем, будучи, как уже выяснилось, человеком не без способностей, он и здесь стал лидером, добившись в работе истинного профессионализма (все-таки занятия спортом не прошли даром). По словам Михаила, когда ему удается сколотить хорошую бригаду, его ежемесячный заработок достигает 500 рублей.

Однажды Михаил посмотрел по телевизору благотворительный «телемарафон» и был до глубины души задет выступлением известного актера и певца М. Ножкина. Тот, обращаясь к подпольным миллионерам, призвал их вернуть детям хоть часть награбленных когда-то денег, искупить свои грехи перед судом божьим.

— Ни подпольным, ни легальным миллионером никогда не был, деньги

хранить не умел, но ведь когда-то же воровал, — сказал мне Михаил. — Словом, посчитал, что призыв Ножкина относится в какой-то мере и ко мне...

На следующий же день он написал заявление с просьбой перевести на счет Детского фонда три своих месячных оклада, чем несказанно удивил местную бухгалтерию, которая за всю историю треста никогда ни с чем подобным не сталкивалась.

О предстоящей в Москве встрече олимпийских чемпионов всех времен Михаил узнал случайно — из публикации в «Правде». Судьба вдруг преодолела его шанс вновь шагнуть в ту жизнь, которая, казалось, уже утратила и мысль о нем, и зрительный его образ. И он решил не упустить такую возможность.

Однако уже на первых порах столкнулся с серьезными проблемами: от Линге потребовали убедительных доказательств, что он именно тот, за кого себя выдает. Удостоверения заслуженного мастера спорта у него не было (когда-то забрал следователь и с тех пор оно исчезло), так что пришлось обращаться за помощью к председателю Астраханского областного спорткомитета, но тот, кстати бывший партийный работник, то ли серьезно, то ли с издевкой спросил: «А что, в Москве была Олимпиада?»

Старые газетные вырезки, чудом сохранившиеся квитанции телефонных переговоров несколько изменили дело, и все-таки не выдать бы Михаилу олимпийского бала как своих ушей, если бы не отчаянная поддержка местных профсоюзных тренеров Н. Башука и В. Заварзина. Просьба этих людей «как-то помочь парню, о котором, может быть, впервые вспомнили» возымела действие на начальство. Так и не решившись все-таки подтвердить, что Михаил — олимпийский чемпион, оно тем не менее обратилось в областное управление внутренних дел с ходатайством «рассмотреть возможность поездки Линге в Москву...»

Однако уже в столице, за несколько часов до начала бала, Михаила стали одолевать противоречивые чувства. С одной стороны, хотелось повидаться с друзьями по команде, особенно с Ремигиусом Валюлисом и Виктором Маркиным, с другой, — трезво оценивая ситуацию, понимал, что на встрече не избежать тяжелых, неприятных вопросов, сочувственных взглядов... Однако все-таки собрался (не для того рвался в Москву, чтобы отсидеться в гостинице), правда, прихватив с собой для храбрости Ирину...

Опасения по поводу неллицеприятных разговоров, как выяснилось, оказались напрасными: никто к Линге не подошел (ни Валюлис, ни Маркин по каким-то причинам не приехали), не обмолвился с ним ни единым словом. А когда на сцену стали вызывать легкоатлетов для вручения подарков, всю эту долгую и томительную процедуру просидел как на иголках: «Вспом-

Окончание на стр. 15

ЕЛЕНА ЕЛЕСИНА

Чемпионка Европы среди юниоров Челябинск, Профсоюзы.

Родилась 4 апреля 1970 г. в Челябинске. Рост — 183 см, масса — 59 кг. Студентка 3 курса Челябинского гос. пед. ин-та. Легкой атлетикой (прыжок в высоту) начала заниматься в 1982 г. в ДЮСШ. Норматив мс впервые выполнила в 1986 г. в г. Орле на первенстве Профсоюзов (2-е место — 1,83), мсмк — в 1988 г. в г. Пензе на зимнем юниорском матче с ГДР (1-е место — 1,94 юниор. рек. мира). В юниорской сборной СССР дебютировала в 1987 г. в Ленинграде на летнем матче с юниорами ГДР (4-е место — 1,81), в основном составе — в 1989 г. в Бирмингеме в матче с Великобританией, США и ФРГ (1—2 место — 1,95 вместе с Д. Вольшлаг). Тренеры: с 1982 по 1984 г. — М. С. Муралова; с 1985 г. — В. В. Гудзик, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: высота — в помещении 2,00; на стадионе — 1,98.

1982 [12] 1,35	1987 [17] 1,89
1983 [13] 1,55	1988 [18] 1,98
1984 [14] 1,65	1989 [19] 1,95
1985 [15] 1,70	1990 [20] 2,00 з
1986 [16] 1,83	

1986 ЧСюн (Ленинград) — 1,75 (1); 1987 ВСю (Симферополь) — 1,83 (2); «Дружба» (Гавана) — 1,83 (3); ЧСюн (Донецк) — 1,89 (1); ЧЕю — 1,84 (4). 1988 ЧСюз (Челябинск) — 1,91 (1); КСз (Москва) — 1,89 (5); СССР — ГДРю (Галле) — 1,97 (1) — рек. мира юн., ЧМю (Садбери) — 1,96 (2); на между. соревн. (Ньередхаза) — 1,98 (1) — рек. СССР юн. 1989 ЧСюз (Паневежис) — 1,89 (1); СССР — ГДРю (Челябинск) — 1,86 (2), Молодежные игры (Донецк) — 1,85 (4); СССР — ГДРю (Карл-Маркс — Штадт) — 1,93 (2); Знам (Волгоград) — 1,92 (4); ЧЕю (Вараждин) — 1,95 (1). 1990 приз Исполкома (Караганда) — 1,93 (1); между. соревн. (З. Берлин) — 1,93 (4); Мюнхен — 2,00 (1); на матче шести стран (Париж) — 1,84 (3); СССР — США и Япония (Йокогама) — 1,91 (4).

СЕРГЕЙ АФАНАСЬЕВ

Призер Кубка Европы в беге на 1500 м Московская область, СА.

Родился 28 августа 1964 года в Чувашской АССР. Рост — 179 см, масса — 72 кг. Легкой атлетикой начал заниматься в 1980 г. Студент 4 курса МОГИФК. Норматив мс впервые выполнил в 1983 г. на дистанции 3000 м на чемпионате Европы среди юниоров в Швехате (Австрия) (2-е место — 8.03,18), мсмк в 1989 г. на зимнем чемпионате Европы в Гааге — 3-е место. Тренеры: с 1980 по 1981 г. — В. А. Семенов; с 1981 г. В. М. Евстратов, засл. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 400 м — 49,3 (86), 1000 м 2.19,6 (85). 2000 м с/пр. — 5.31,0.

	800 м	1500 м	3000 м
1981 [17]	1.56 з	3.56 з	8.26,3
1982 [18]		3.49,9	8.23,8
1983 [19]	1.51,8	3.48,49	8.03,18
1984 [20]	1.50,4	3.44,43	7.59,00
1985 [21]	1.47,59	3.39,49	8.03,4
1986 [23]	1.48,06	3.39,52	—
1987 [24]	1.49,07	3.38,85	8.09,2 з
1988 [25]	1.45,6	3.36,9	—
1989 [26]	1.47,13	3.36,86	—

1982 Дружба (Лодзь) — 3.51,92 (3) на 3000 м 8.30,63 (13)
1983 ЧЕю (Швехат) — 8.03,18 (2), СССР — ГДРю (Берлин) — 3.54,8 (3)
1984 День бегуна (Москва) на 3000 м — 7.59,00 (4), КС (Баку) — 3.48,50 (1), ЧС (Донецк) 3.44,43 (8)
1985 День бегуна на 1000 м — 2.19,6 (1), ЧС (Ленинград) — 3.39,49 (6)
1986 ЧС (Киев) — 3.39,52 (1), ИДВ (Москва) — 3.40,97 (7).
1987 КСз (Москва) 2.20,8 (2), ЧС (Брянск) — 3.40,43 (2), Знам (Москва) — 3.38,85 (1), КС (Владивосток) — 3.46,78 (2), СССР — ГДР — 3.44,19 (4)
1988 ЧСз (Волгоград) — 3.45,97 (3). 800 м — 1.54,31 (6) КСз (Москва) — 1000 — 2.23,58 (2) и 3.48,81 (5), ВС (Киев) — 3.36,9 (1) и 800 м — 1.45,6 (1), ЧС (Киев) — 3.37,39 (1), КС (Владивосток) — 3.43,9 (2), на 800 м — 1.48,37 (1) 1989 ЧСз (Гомель) — 3.47, (2), ЧЕз (Гаага) — 3.47,63 (3), ЧМз (Будапешт) — 3.39,73 (7) — рекорд СССР для залов, ЧС (Горький) — 1.47,34 (5) КЕ (Гейтсхед) — 3.47, 35 (2), ЧВС (Брянск) — 3.42,93 (1) и на 800 м 1.48,06 (1), международные соревнования и серии Гран При: Братислава (ПТС) — 3.38,76 (1) Ницца — 3.36,86 (8), Берлин (Олимпийский день) — 3.38,73 (5), Падуя — 3.37,56 (2).

ФРАНЦ КОСТЮКЕВИЧ

Победитель Кубка мира 1989 г. в ходьбе на 20 км Минск, СА

Родился 4 апреля 1963 г. в д. Добовичи Гродненской области. Рост — 182 см, масса — 73 кг. Студент пятого курса Минского ИФКа. Легкой атлетикой начал заниматься в 1982 г. Норматив мс и мсмк выполнил одновременно в 1984 г. в Москве на чемпионате Вооруженных Сил на дистанции 20 км — 1:23.17 (4-е место). Тренеры: с 1982 по 1984 г. — Б. А. Хролович; с 1984 г. — С. Э. Шанечко, з. тр. БССР. Лучшие результаты: 5 км — 18.16,54 (89), 10 км — 39.20 (85)

1983 (20)	1:27.46
1984 (21)	1:23.17
1985 (22)	1:23.25
1986 (23)	1:24.13
1987 (24)	1:21.04
1988 (25)	1:19.39
1989 (26)	1:20.21
1985 ЧСз (Алушта) на 10 км —	39.44,5 (1), ЧС (Ленинград) — 1:23.30 (6)
1986 СНС (Ташкент) — 1:31.02 (3), ЧБССР — 1:24.13 (1)	
1987 ЧСз (Сочи) — 1:21.04 (3), ЧС (Новополоцк) — 1:21.55 (2)	
1988 ЧСз (Сочи) — 1:21.32 (3), Знам (Ленинград) — 1:19.39 (1)	
1989 ЧСз (Гомель) — 18:16,54 (2), ЧМз (Будапешт) — 18.34,07 (3), ЧС (Сочи) — 1:20.36 (3), КМ (Оспиталет) — 1:20.21 (1)	

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ОИ — Олимпийские игры
ЧМ — чемпионат мира
ЧЕ — чемпионат Европы
КМ — Кубок мира
КЕ — Кубок Европы
ЧС — чемпионат СССР
КС — Кубок СССР
Знам — мемориал бр. Знаменских
ВС — всесоюзные соревнования
ЧВС — чемпионат Вооруженных Сил
СНС — Спартакиада народов СССР
ЧМз, ЧЕз — чемпионаты в залах с индексом ю — чемпионаты среди юниоров
кр — чемпионаты по кроссу
м — по марафону
ш — бег по шоссе
мн — по многоборью

ЛЫЖИ?**ШАХМАТЫ?****БЕГ!**

■ Стало уже притчей во языцех говорить об отставании советских мужчин-бегунов на длинные дистанции. При этом подразумевается, что у женщин проблем нет. На самом деле и в женском беге к настоящему моменту накопилось много проблем: снижается «удельный вес» в списках сильнейших мира; в сборной практически нет новых имен; на Кубках Европы и мира 1989 г. доминировали зарубежные спортсменки. И тому есть свои причины.

Молодые тренеры, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учениц, форсируя их тренировку. На соревнованиях мы часто замечаем, что даже молодые спортсменки имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность. Отмечается и низкая мотивация спортсменок на достижение высоких результатов. Не случайно девушки боятся стартов, а их соревновательная деятельность нестабильна.

В общем, проблем много. Как старший тренер этого вида, я обеспокоен положением дел и думаю, что заочная методическая учеба, которая начинается в журнале «Легкая атлетика» публикацией статьи заслуженного тренера РСФСР В. Ларченкова, поможет молодым тренерам и спортсменкам познакомиться с особенностями подготовки сильнейших бегуний страны и мира, познать «секреты» их мастерства, расширить свой кругозор. Мы планируем, что своим опытом поделятся ведущие тренеры страны, которые имеют (или имели) учениц в сборной команде СССР. Кроме того, будут подготовлены публикации о тренировке сильнейших зарубежных спортсменок. Мнение читателей о том, кому из специалистов нужно предоставить слово, очень важно для нас, поэтому мы ждем писем.

А. ПОЛУНИН,
старший тренер
сборной команды СССР

■ Учитывая актуальность проблемы подготовки резервов для главной сборной команды страны, решил поделиться на страницах журнала опытом централизованной подготовки в составе юниорской команды своей воспитанницы Ольги Назаркиной. Это не самореклама и не попытка дать рекомендации тренерам, а всего лишь документальные факты четырехлетнего спортивного пути молодой спортсменки.

Тренироваться в беге Оля начала с 15 лет. До этого специализировалась в лыжных гонках. Но безуспешно. Одновременно с увлечением играла в шахматы, стала чемпионкой области среди девочек. А я, зная о ее способностях по выступлениям в кроссовых соревнованиях, по согласованию с тренером по лыжам, предложил ей серьезно заниматься бегом. Получив согласие, мне предстояло еще убедить ее прекратить активные занятия шахматами.

При этом даже пришлось пойти на антипедагогический прием. Однажды, когда она играла на первенстве города, я прямо у шахматного стола предложил ей сделать выбор. Из шахматного клуба мы ушли вместе под неодобрительные и осуждающие взгляды окружающих. Выбор был сделан навсегда. Понимаю, что этот вынужденный поступок не пример, но я интуитивно чувствовал способности девочки к бегу.

К тренировкам мы приступили 2 июля 1985 г. В основном это были кроссы в лесу летом и по улицам города зимой. Утром начинали с 5 км и постепенно довели до 10. Как правило, после разминки выполняли специальные беговые и прыжковые упражнения, а вечером проводили основную беговую работу в сочетании с комплексами общеразвивающих упражнений и играми. Хочу обратить внимание на требования, предъявляемые

к спортсменке в процессе тренировочных занятий.

Первое. С самого начала занятий Оля бегала только одна, чтобы научиться самостоятельно управлять скоростью на дистанции, исходя из своих функциональных возможностей на данном этапе тренировки.

Второе. Тренируемся мы только на воздухе при любой погоде — это и закалывание, и общение с природой, и душевное равновесие.

Третье. На стадионе специальные работы на отрезках выполняли 3—5 раз в год, остальные — только на грунте в лесу или на шоссе.

Четвертое. Никогда не соревновались вместе со взрослыми. Впервые попробовали себя в их компании на мемориале братьев Знаменских в Волгограде в 1989 г. Этот старт был единственный.

Основу тренировок составляет недельный микроцикл, который постоянно меняется в зависимости от самочувствия и жизненных ситуаций, а также от периода макроцикла или задач на данный период. Ежедневно проводим две тренировки, в воскресенье — одну. Отдых регулируется нагрузкой.

О месячных нагрузках, выполненных за 4-летний цикл тренировок, можно судить по табл. 1.

Объем бега ежегодно нарастал (табл. 2), но это не было самоцелью. Просто я исходил из возможностей Ольги, помня, что бегуна губит не объем бега, а его интенсивность.

Теперь проследим за динамикой результатов спортсменки по годам (табл. 3).

Здесь некоторые результаты нужно пояснить. В 1987 г., например, спортсменка пробежала 3000 м за 9.45,38. Казалось бы, большой спад по сравнению с 1986 г. Но надо учесть, что бежала она в сильную жару на Кубе и в сезоне на эту дистанцию стартовала только один раз. Видно, что нет прогресса на 1500 м — это объясняется подготовкой в интересах сборной команды. А о возможности Ольги на этой дистанции можно судить по тому, что через день после установления мирового рекорда на 10 000 м в Донецке она показала на 1500 м результат 4.16,88.

С повышением мастерства спортсменки количество стартов уменьшается (табл. 4). При этом нужно учесть, что в годичную программу тренировочного процесса включались высокоинтенсивные средства тренировки, которые компенсировали соревновательную нагрузку, но позволяли сохранять психологическую устойчивость спортсменки

Динамика объемов по годам (км)

Год \ Возраст	Общий объем бега	Максимальный месячный объем	Максимальный недельный объем	Максимальный дневной объем
1985 (15)	739	294	101	22
1986 (16)	4260	449	124	26
1987 (17)	4410	482	137	29
1988 (18)	5512	550	145	33
1989 (19)	5631	574	154	34

Таблица 1

Месячные объемы по годам (км)

Год \ Месяц	1985	1986	1987	1988	1989
Октябрь	290	453	550	555	
Ноябрь	398	405	492	574	
Декабрь	365	478	491	518	
Январь	304	230	531	485	
Февраль	383	412	364	477	
Март	388	482	463	415	
Апрель	419	453	532	543	
Май	373	356	385	475	
Июнь	291	353	459	394	
Июль	234	352	352	409	
Август	211	248	162	353	353
Сентябрь	294	449	274	462	431
Всего за год	739	4260	4410	5512	5629

Таблица 3

Динамика результатов

Год \ Возраст	1500 м	3000 м	5000 м	10 000 м
1985 (15)	4.26,6	—	—	—
1986 (16)	4.24,7	9.29,55	—	—
1987 (17)	4.16,88	9.45,38	—	—
1988 (18)	4.17,58 (зал)	9.06,16	16.46,0	33.17,5
1989 (19)	4.16,68	8.59,73	15.50,0	32.25,75

Количество стартов по годам

Год \ Возраст	800 м	1000 м	1500 м	3000 м	5000 м	10 000 м	Кросс	Всего
1985 (15)	2	—	2	—	—	—	—	4
1986 (16)	4	1	9	3	—	—	3	20
1987 (17)	3	1	8	1	—	—	2	15
1988 (18)	—	—	4	4	—	2	1	11
1989 (19)	—	—	3	3	1	2	2	11

Таблица 4

от чрезмерных стрессовых ситуаций в соревновательных условиях.

А теперь расскажу о характере тренировочных нагрузок в годичном цикле (табл. 5).

Все эти работы выполнены на грунте в лесу или на шоссе. Исключение составляют только три серии. Чтобы иметь представление о скорости пробега отрезков и отдыха для восстановления, я их приведу в качестве примера. Учебно-тренировочный сбор в Кисловодске в мае, стадион: 6×1000, отдых трусцой 400 м (3.08,2-2.59,9-3.07,7-2.57,0-3.04,8-2.58,2); 1000/400 + 2000/600 + 1000/400 + 2 × 1000/600 + 2 × 500/300 (3.09,7 - 6.29,6 - 3.12,2 - 6.27,0 - 1.26,7-1.27, 2).

Таблица 5

Специальные работы на отрезках от 1000 м

Число	Отрезки	Сумма отрезков (м)
7.12.88	6×1000	6 000
14.12.88	2×1000+1500+2000+2×1000	7 500
23.12.88	5×300+1000+5×300	4 000
16.01.89	6×1000	6 000
20.01.89	1000+2000+1500+1000+2×500	6 500
25.01.89	1000+2000+2000+1000	6 000
7.02.89	3×1000+1500+2×1000	6 500
12.02.89	6×1000	6 000
9.03.89	1000+1500+2000+1000+2×500	6 500
19.04.89	6×1000	6 000
28.04.89	3×1000+1500+3×1000	7 500
15.05.89	6×1000	6 000
19.05.89	1000+2000+1000+2000+2×500	7 000
2.06.89	2×1000+2000+2×1000+2000+2×500	9 000
27.06.89	2000+3×1000+2000+3×1000	10 000
25.07.89	500+1000+500+1000+500+1000	4 500
2.08.89	1000+2000+3000+4×1000	10 000
14.08.89	6×1000	6 000

Спортбаза «Стайки» под Минском, 11 дней до чемпионата Европы среди юниоров: 6×1000/400, (3.09,5-3.14,7-2.55,3-3.07,4-3.11,6-2.54,6).

Запланированная мною скорость пробега на отрезках спортсменкой была выполнена.

Теперь о планировании. Вот основные задачи, которые я ставил на первоначальном этапе в годичном плане:

1. Заинтересовать и приобщить спортсменку к бегу, использовать моральную и материальную заинтересованность, известность, престижность, социальную значимость и, наконец, чувство долга перед Родиной за свое выступление.

2. Подобрать комплексные тренировочные средства, позволяющие избирательно и последовательно влиять на основные звенья мышечной системы

и опорно-двигательного аппарата.

3. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движения), учитывая возрастные особенности на данный период ее развития.

4. Укрепить сердечно-сосудистую систему за счет применения основного вида упражнений — бега и других вспомогательных тренировочных средств.

5. Научить основам техники экономичного бега, учитывая уровень ее физической подготовленности.

План 1989 г. предполагал дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма, более качественное развитие двигательных качеств, интенсификацию тренировочных средств за счет применения высокоинтенсивных нагрузок, приближенных к соревновательным, подготовку в условиях среднегорья, увеличение объема бега в развивающем режиме.

Подготовка планировалась к выступлению на чемпионате мира по кроссу в Норвегии (март) и на X чемпионате Европы среди юниоров в Югославии (август). Уже сами сроки проведения соревнований говорят о том, что вся тренировочная работа к ним должна была строиться на двух пиках наивысшей спортивной формы. Первый — март, второй — август. Конечно, я понимаю, что если к первому пику подготовиться будет нетрудно, то выход на второй будет проблемным, требующим чуткой, целенаправленной последовательности в тренировке и контроля за организмом. Так и получилось. Спортсменка была в хорошей спортивной форме перед кроссом. Я никогда не планирую медали, к запланированной цели идем от результата. За медаль надо бороться, ее может выиграть и слабый. Но я абсолютно уверен, что сильный должен лидировать на дистанции, хотя, конечно, могут быть исключения в зависимости от обстоятельств, формы и самочувствия спортсменки.

Оля на всех соревнованиях на дистанции всегда была лидером. Это было законом. Уверенность в победе

всегда подкреплялась большой дополнительной работой и высокой мотивацией.

На кроссе, впервые за все время выступлений, она применила другую тактику, т. е. в процессе бега по дистанции следила за основными конкурентками на победу — кенийскими спортсменками, и свою задачу выполнила, выиграла у них, но осталась второй, пропустив вперед шведскую бегунью.

После чемпионата мира сравнительно быстро восстановилась, участвовала в серии запланированных соревнований. Пыталась даже улучшить всеоюзный юниорский рекорд Елены Романовой (Малыхиной), но не хватило трех секунд, показав на дистанции 3000 м — 8.59,73. Все говорило о хорошей спортивной форме, а до чемпионата Европы оставалось около двух месяцев. Правда, было еще запланировано одно соревнование — IV Всесоюзные спортивные игры молодежи. Бежала Оля 10 000 м по раскладке на 32.29,0 (рекорд мира был равен 32.44,52), получилось — 32.26,79.

Оставался предпоследний сбор в Цахкадзоре. И тут я понял, что он нам не нужен. В то же время было очевидно, что после такой максимальной соревновательной нагрузки для восстановления нужна привычная обстановка, а не экстремальные условия среднегорья. И мы остались готовиться дома. Тренировка выглядела примерно так: утром бег у реки, разминка, купание, завтрак, потом двухчасовая рыбалка (и безрезультатная), вечером основная беговая работа.

За 21 день до чемпионата Европы выполнили специальную беговую работу в лесу (1000/400+2000/600+3000/800+4×1000/400) и за 11 дней до старта — на дорожке стадиона (6×1000/400).

Касаясь обоснования представленной технологии тренировки (табл. 6), надо отметить, что в годичном плане по периодам (подготовительный, соревновательный, заключительный) последовательность этапов (втягивающий, базо-

вый, соревновательный, реабилитационный) соблюдена.

Подготовительный период длился с начала октября до конца апреля — 30 недель; соревновательный — с начала мая и до конца августа — 18 недель; заключительный период приходился на сентябрь — 4 недели; тренировочный процесс строился исходя из поставленных задач на каждый период годичного плана.

В тренировке круглогодично используются беговые средства: непрерывный бег, переменный, переменнотемповый, темповый, фартлек, повторный, бег по холмам и т. д.

Из перечисленных средств с остротой отношусь к темповому бегу.

В качестве примера хочу привести недельный микроцикл в подготовительном периоде за две недели до отборочного старта к чемпионату мира.

Понедельник: у.— кросс 10 км (в дальнейшем слово «кросс» опущено), в.— 8 км+1 км заминка.

Вторник: у.— 5 км, уск. (3×1000+1500+2×1000)+1 км зам., в.— 10 км.

Среда: у.— 10 км, в.— 8 км+1 км зам.

Четверг: у.— 10 км, в.— 10 км уск. (1×100/100)+1 км зам.

Пятница: у.— 10 км, в.— 13 км+1 км зам.

Суббота. у.— 10 км, в.— 22 км (1:22.0)+1 км зам.

Воскресенье: у.— 10 км, в.— отдых.

Общий объем бега за неделю составил 150 км. Специальная работа на отрезках во вторник была проведена на шоссе.

В соревновательном периоде перед чемпионатом Европы (за три недели) выполнили микроцикл.

Понедельник: у.— 8 км, в.— 8 км, 9×100/100+1 км зам.

Вторник: у.— 8 км, в.— 6 км, 6×150/100+1 км зам.

Среда: у.— 3 км разм. уск.

Таблица 6

Выполнение основных тренировочных средств в годичном плане 1988/89 г.

Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	Всего за год
Количество тренировочных дней	30	29	29	29	27	28	29	28	28	28	26	30	341
Количество тренировочных занятий	54	51	47	48	46	43	47	49	45	46	42	54	572
Общий объем бега (км), в том числе:	555	574	518	485	477	415	543	475	394	409	353	431	5629
в максимальном режиме	—	—	2	—	3	4	—	1,5	3,5	6	8	—	28
в интенсивном режиме	5	10	10	12	10	15	10	12	15	12	19	10	140
в экстенсивном режиме	20	15	35	30	25	41	35	25	35	40	40	25	366
в развивающем режиме	291	302	259	243	241	195	273	240	187	193	157	217	2798
в восстановительном режиме	239	247	212	200	198	160	225	196	154	158	127	181	2297
Количество стартов	1	—	1	—	1	1	—	1	2	2	2	—	11
Количество сборов	1	—	1	1	1	1	—	1	2	1	1	—	10

(1000+2000+3000+4×1000); в.—3 км+1 км зам.

Четверг: у.—8 км, в.—6 км+1 км зам.

Пятница: у.—8 км, в.—6 км+1 км зам.

Суббота: у.—8 км, в.—10 км+1 км+1 зам.

Воскресенье: у.—6 км, в.—отдых.

Общий объем бега — 106 км.

Специальная работа в среду сделана на грунтовом покрытии в лесу: 1000—3.06,7; 2000—6.35,5; 3000—9.42,8; 1000—2.59,0; 1000—3.03,8; 1000—3.02,2; 1000—2.59,8.

В заключительном периоде были исключены все специальные работы на отрезках, но проводился бег в аэробном режиме для поддержания определенного уровня достигнутой тренированности.

Общим для всех микроциклов в каждом периоде является:

вторая тренировка — основная, если только в этот день нет специальной работы;

основная тренировка всегда заканчивается заминкой на 1 км;

при выполнении специальной работы в сумме на отрезках от 6000 до 10000 м, следующая за ней проводится не раньше чем через 4—10 дней;

в утренних занятиях общепрыжковая работа чередуется со специальными беговыми упражнениями и другими через два дня.

В представленных выше микроциклах указаны только средства беговой подготовки.

В осенне-зимнем периоде много выполняем общепрыжковых упражнений. Штангу в тренировке не применяем, много еще предстоит работать над техникой бега. Пользуемся всеми доступными средствами восстановления.

Так мы работали четыре года. Я думаю и уверен в том, что никакие правильные модельные планы и рекомендации не смогут заменить личный опыт. Я им поделился. И еще хочу поблагодарить всех, кто с пониманием относился к нам все эти годы в юниорской сборной, помогал в работе.

Димитровград

В. ЛАРЧЕНКОВ,
заслуженный
тренер РСФСР

■ ОТ РЕДАКЦИИ. А этот год Ольга Назаркина начала с победы на чемпионате СССР по кроссу в Ашхабаде (5 км — 15.54,5) и выступила на чемпионате мира по кроссу в Экс-ле-Бене (Франция) в составе сборной команды СССР, которая в общем командном зачете заняла 1-е место (Ольга на 6-километровой дистанции была одиннадцатой с результатом 19.51).

МИХАИЛ ЛИНГЕ: «ЗНАЧИТ, Я ПРОИГРАЛ...»

Окончание. Начало на стр. 8

нят ли о нем или нет? Назовут ли его фамилию, ведь как-никак осужденный?» Вспомнили. Вызвали и его, правда, в самом конце, но разве это существенно?

... В ходе нашего разговора я не удержался, спросил: а не исключен ли такой вариант, при котором, обретя свободу, Линге не сумеет устоять под влиянием бывших дружков и соблазна, вновь займется преступным промыслом?

— Абсолютно исключен, — ответил он твердо. — Даже если буду тонуть в жизненном море. Любая преступная дорога рано или поздно все равно приводит в тупик. Я раз уже оступился, допустил колоссальную ошибку, однако урок извлеч правильный. Возвращаться туда не собираюсь. Повторного наказания не выдержу ни я, ни тем более мои родители — люди пожилые. Там, в тюрьме, у меня произошла переоценка жизненных ценностей, на многие вещи теперь смотрю по-другому. Разве был я, скажите, по-настоящему свободным в той, преступной, жизни? Цепи — они хотя и золотые, но все-таки — цепи. Об одном сейчас жалею, что немного не дотянул, не дождался того времени, когда спортсменам предоставили возможность решать свои проблемы законным путем, когда забота о бывших стала делом государственным. Но в спорт я уже не вернусь, разве что только с сыном? Мои личные проблемы теперь для меня ничего не стоят по сравнению с проблемами сына. Ирина и Миша, моя семья, — это сегодня для меня все...

На прощание и Михаил задал мне вопрос: как там ребята, его бывшие партнеры по «золотой» эстафетной команде. Да вроде бы ничего, ответил я, устроились, по крайней мере не жалуются. Он на мгновение задумался, а затем вполголоса, видимо для самого себя, произнес: «Значит, я один проиграл...»

Сказал это с утвердительной интонацией, тоном, не требующим возражений, но я бы все-таки поставил после этих слов вопросительный знак, поскольку уверен, что Михаил еще не проиграл. Безусловно, впереди его ждут нелегкие годы. Все, что пережил, уже никогда не забудет. Да и захочет — ему не дадут забыть, ведь общеизвестно, что, сколько ни цепляйся за будущее, прошлое еще сильнее цепля-

ется за тебя и остается. А может быть, и не стоит забывать? Тем более что олимпийская победа — «самый красивый эпизод в биографии Михаила» — это тоже его прошлое. Надо только действительно не повторять ошибок.

Б. ВАЛИЕВ

■ ВОТ ТАК СЛОЖИЛСЯ СУДЬБА ОДНОГО ИЗ «ЗОЛОТОЙ» ЧЕТВЕРКИ. НЕЛЕГКО СКЛАДЫВАЛСЯ И ЖИЗНЬ ОСТАЛЬНЫХ: МУЖАЕТ В ЖИЗНЕННЫХ КОЛЛИЗИЯХ НОВОСИБИРСКИЙ ВРАЧ ВИКТОР МАРКИН, ПОДАЛСЯ В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ НА ЧУЖБИНУ НИКОЛАЙ ЧЕРНЕЦКИЙ, РИСКУЕТ ОКАЗАТЬСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СССР И ЛИТОВЕЦ РЕМИГИУС ВАЛЮЛИС. ОБ ИХ СУДЬБАХ ЖУРНАЛ РАССКАЖЕТ ЕЩЕ В ЭТОМ ГОДУ.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

■ В издательстве «Физкультура и спорт» готовится к выходу книга заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР, профессора Н. Г. Озолина «Наука побеждать» (40 авт. листов, 100 иллюстраций).

■ Книга включает в себя изложение системы спортивной подготовки, организацию и реализацию тренером и спортсменом ее частей и разделов, управление процессом в целом. В книге много официального материала. В частности, показаны средства и методы раскрытия потенциальных сил спортсмена, преодоления скоростных барьеров и рекордных рубежей. Книга рассчитана на широкий круг профессиональных тренеров, спортсменов, ученых, организаторов спорта, учащихся.

■ Чтобы обеспечить этой книгой себя или ваш институт, учебное заведение, спортивные организации города, необходимо сделать предварительную заявку на требуемое количество книг в книжных магазинах или местном управлении книготорга.

НА ДИСТАНЦИИ КАРЛ ЛЬЮИС

Успехи Карла Льюиса как спринтера известны и не нуждаются в рекламе. После дисквалификации Б. Джонсона он стал рекордсменом мира в беге на 100 м [9,92]. Однако большая часть публикаций методического плана посвящена анализу его техники и тренировки в прыжке в длину (журнал «Легкая атлетика», 1982, № 3; 1986, № 10; 1987, № 10 и др.). В публикуемой статье мы постарались восполнить дефицит информации о К. Льюисе-спринтере.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Время реакции. В финале чемпионата мира 1983 г. время его реакции составляло 0,134, 1987 г.—0,196, Олимпийских игр 1988 г.—0,136. Показатели К. Льюиса, если не рекордные, то не столь уж и плохие—в финале Олимпийских игр в беге на 100 м у второго призера Л. Кристи время реакции—0,138, у бронзового призера К. Смита—0,176.

Исходное положение К. Льюиса на старте можно признать классическим (рис. 1, а). Указанные углы в коленных и тазобедренных суставах оптимальные для выполнения быстрого и мощного отталкивания от стартовых колодок.

Стартовый разгон рекордсмен также выполняет в классической манере, с оптимальным наклоном туловища и углом отталкивания от дорожки (рис. 1, б—е). Обращает на себя внимание жесткая амортизация в голеностопном суставе (почти отсутствует опускание пятки на опору), что говорит о высоком уровне скоростно-силовой подготовленности трехглавой мышцы голени. Голень маховой ноги проносится параллельно дорожке. Атлеты с конституционными особенностями как у Льюиса редко блистают быстрыми секундами в стартовом разгоне, их «золотой» участок—бег по дистанции. К. Льюис в стартовом разгоне показывал на отметке 30 м время 3,90—3,92—скорость высокая, но не рекордная для бега на 100 м. Однако мы видим правильную двигательную установку в беге: плавное увеличение длины шагов с 1,5 до 2,26 м (соответственно на первых десяти метрах и участке 20—30 м). Темп шагов в стартовом разгоне также несколько увеличивается, но составляет 83—91 % от максимального на дистанции (рис. 2). Таким образом,

в стартовом разгоне К. Льюис, не проигрывая слишком много основным соперникам, создает все предпосылки для эффективного скоростного бега по дистанции.

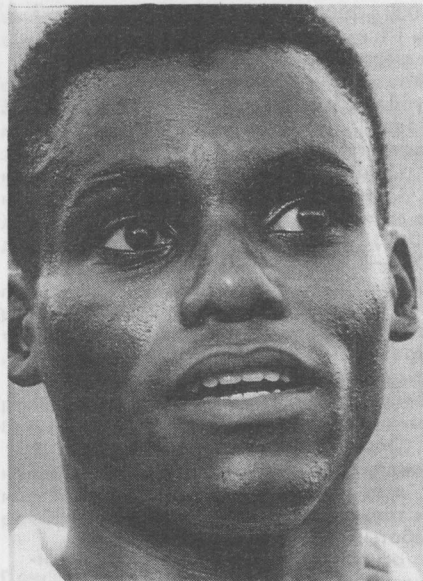
Бег по дистанции. Вниманию читателей предлагается кинограмма бега К. Льюиса в забеге на чемпионате мира 1987 г. (100 м—10,07), снятая приблизительно на 60—70 м дистанции.

Нога ставится на опору (кадры 7, 16, рис. 3, а) почти выпрямленной в коленном суставе, на переднюю часть стопы, близко к проекции общего центра масс тела—21—27 см от точки постановки стопы, угол постановки ноги около 65° с достаточно высоким положением пятки. Небольшой (28°) угол между бедрами говорит об эффективном их сведении в полете. Туловище оптимально наклонено вперед (12°). Все это позволяет обеспечить постановку ноги близко к проекции ОЦМТ, что снижает величину встречных усилий и создает предпосылки для эффективного и короткого по времени взаимодействия с опорой.

В беговой посадке (кадры 8—9) К. Льюис демонстрирует небольшую, жесткую амортизацию в коленном суставе опорной ноги при достаточно большой амплитуде в голеностопном суставе (пятка при этом не касается дорожки). Угол в коленном суставе опорной ноги в момент вертикали около 146° , что однозначно говорит о высокой посадке в беге.

При «захлестывании» и «выхлесте» голени (кадры 7—10) прослеживается плавная траектория движения пятки «под ягодицу» и быстрый пронос согнутой маховой ноги без излишнего «выхлеста» голени. В момент постановки ноги на опору угол «захлеста» голени около 48° , в момент вертикали— 25° , что принято считать оптимальным, поскольку облегчает быстрый пронос маховой ноги и уменьшает время взаимодействия с опорой.

Рассмотрим момент завершения отталкивания (кадры 1—2, 10, рис. 3, в) и период полета (кадры 2—6, 11—16). Угол отталкивания составляет около 62° , бедро в этот момент достаточно высоко (25° с горизонталью), что считается оптимальным для спринтеров высшей квалификации. Отметим заметное сгибание опорной ноги в коленном суставе в момент завершения отталкивания (около 157°), что весьма важно для быстрого последующего движения ее вперед и сокращения длительности непродуктивной заключительной фазы периода опоры (доминировавшая в прежние годы уста-



новка на полное выпрямление ноги в отталкивании в настоящее время пересмотрена, ибо это приводит лишь к выполнению непродуктивной «холостой» работы и замедляет разгон маховой ноги).

Высокий уровень скоростно-силовой подготовленности позволяет К. Льюису выполнить фазу разгибания очень быстро (кадры 8—10), а это способствует уменьшению времени контакта с опорой.

В полете (кадры 3, 12) спортсмен демонстрирует достаточно высокое положение бедра (23° от горизонтали), что характерно для спортсменов, сочетающих спринтерский бег с прыжками в длину. Отметим хорошее разведение бедер в полете (100°), а главное, быстрое их сведение и активное движение бедра-голени-стопы вниз-назад (кадры 5—6). Это приводит к увеличению «посадочной» скорости стопы, которая в идеале должна приближаться к скорости бега, но направлена в противоположную сторону (поэтому пишется со знаком минус).

В беге К. Льюис демонстрирует широкую амплитуду работы рук в плечевом и локтевом суставах. Следует отметить, что кисти рук не полусжаты в кулак (как часто рекомендуют в методической литературе), а расслаблены.

На рис. 2 представлены данные, характеризующие изменение скорости, длины и темпа шагов в финале бега на 100 м на Олимпийских играх 1988 г., где был установлен мировой рекорд—9,92 (учитывая дисквалификацию Б. Джонсона).

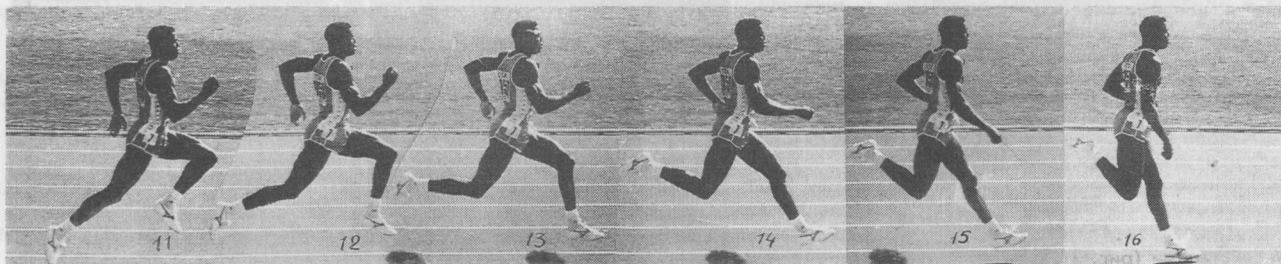
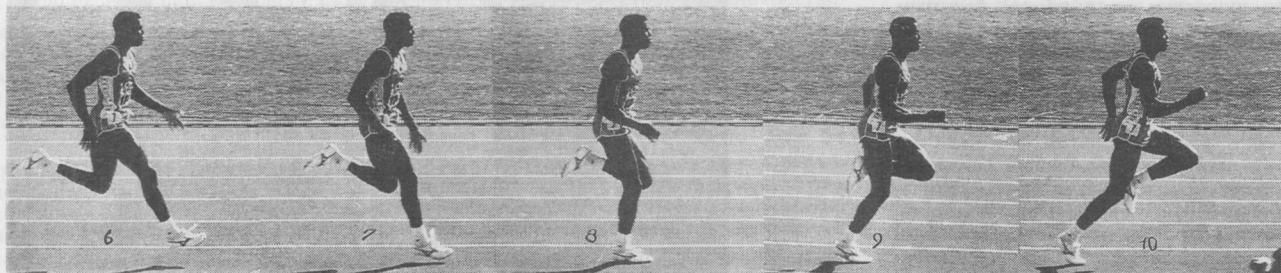
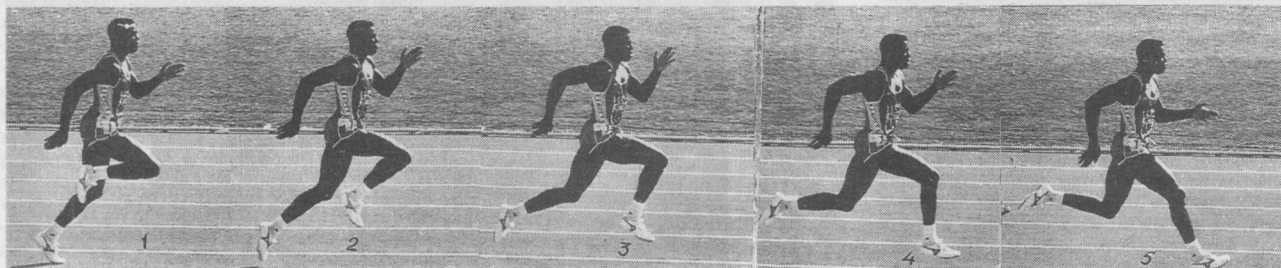
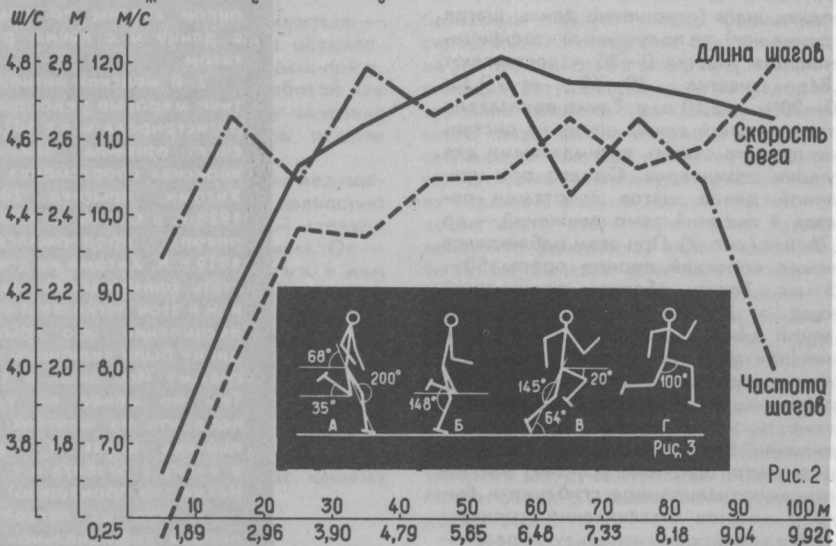
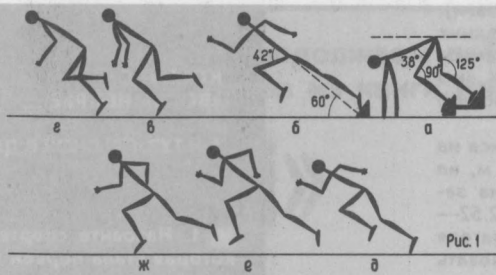
Максимальная скорость бега была достигнута на 50—60-х метрах дистанции, что соответствует сведениям о наиболее быстром участке дистанции. Десятиметровый участок был преодолен за 0,83, что соответствует скорости бега 12,05 м/с (аналогичная скорость была у К. Льюиса и в финале бега на 100 м на чемпионате мира 1987 г., а аргументированных научных данных о бо-

При результатах
в беге на 100 м — 9,96,
200 м — 20,16,
400 м — 46,0
показатели К. Лююиса в тестах:
50 м с н/с — 5,65;
50 м с/х — 4,35;
тройной прыжок с/м — 10,25;
приседание-вставание со штангой
на плечах — 160 кг;
метание ядра через голову
назад — 12,4;
показатель гибкости (шпагат) — 180°.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Родился 1 июля 1961 г.
Рост 188 см, масса 80 кг.
Длина ног 103 см
(55 % от длины тела).

1976—11,1 я	1983— 9,97
1977—10,6 я	1984— 9,99
1978—10,5 я	1985— 9,98
1979—10,3	1986—10,06
1980—10,21	1987—10,05
1981—10,00	1988— 9,92
1982—10,00	1989—10,05



лее быстром беге мы не встречали). Снижение скорости бега на последних 10 м дистанции по сравнению с самым быстрым участком составило 5,7 %, что говорит о хорошем уровне скоростной выносливости.

Средняя длина шагов К. Льюиса на участке 0—30 м составляла 1,90 м, на участке 30—60 м — 2,35—2,53, на заключительных 40 м дистанции — 2,52—2,84 (рис. 2). Если в качестве показателя для оценки длины шагов использовать модуль шага (отношение длины шагов к длине ног), то полученные коэффициенты для участка 0—30 м составляют 1,84; участка 30—60 м — 2,35; 60—90 м — 2,50 о. е. Такие показатели относительной длины шагов на дистанции принято считать оптимальными для лучших спринтеров. Однако при указанной длине шагов спортсмен показал и высокий темп движений — до 4,76 ш/с (рис. 2). При этом наблюдался весьма короткий период опоры 80—85 мс. Таким образом, решающий вклад в достижение высокого для данной длины шагов темпа движений «внесло» короткое время взаимодействия с дорожкой. Благодаря высокому уровню скоростно-силовой подготовленности, правильной организации движений К. Льюис за столь короткий промежуток времени успевает выполнить амортизационное сгибание и быстрое мощное отталкивание (тренеры США в тренировке используют различные методические приемы для уменьшения времени опоры в беге, в частности двигательную установку «бежать как по раскаленной дорожке»).

Подведем некоторые итоги. Преимущество К. Льюиса над соперниками можно объяснить следующими факторами: более высокой горизонтальной скоростью бега по дистанции; рациональным соотношением длины и темпа шагов, причем темп шагов при достигнутой их длине можно признать высоким; близкой постановкой стопы на опору; высокой (по отношению к телу) скоростью движения голени и стопы при движении их к опоре; быстрым разгибанием опорной ноги после момента наибольшей амортизации; неполным разгибанием опорной ноги в момент завершения отталкивания.

В заключение нельзя не отметить весьма важный фактор, который не представляется возможным выразить количественными характеристиками — удивительную «кошачью» мягкость, эластичность, законченность движений Льюиса, прекрасное расслабление мышц. Эти способности, конечно, во многом определяются генетически, однако и воздействие тренировок может стать весьма существенным, если не откладывать решение этих вопросов на отдаленный период и заложить «школу легкой атлетики» в юном возрасте.

А. ЛЕВЧЕНКО,
кандидат
педагогических наук
В. ПАПАНОВ,
доцент

КОНКУРС «ВОСЬМИБОРЬЕ»

5-Й ТУР. ПРЫЖОК В ДЛИНУ

1. Назовите спортсменку, которая стала первой чемпионкой страны по прыжкам в длину и с каким результатом.

2. В женской легкой атлетике мировые рекорды стали регистрироваться с 1928 г. Их счет открыла знаменитая японская спортсменка Киную Хитоми, прыгнув 20 мая 1928 г. в Осако на 5,98. Этот рекорд продержался до 1939 г. К. Хитоми не довелось стать олимпийской чемпионкой в этой легкоатлетической дисциплине, ибо прыжки в длину были включены в программу Игр лишь в 1948 г. Тем не менее ей удалось победить на женских олимпийских играх в прыжках в длину с разбега и с места. Когда это произошло?

3. Кто из легкоатлетов первой «официально» преодолела 6-метровый рубеж в прыжках в длину?

4. Заслуженный мастер спорта СССР и заслуженный тренер СССР Галина Филипповна Турова устанавливала всесоюзные рекорды в прыжках в длину, спринтерском и барьерном беге, толкании ядра, метании диска, троеборье. В течение шестнадцати лет (до 1951 г.) держался ее рекорд в прыжках в длину — 5,80. Но еще в 1934 г. на международных соревнованиях за рубежом она первой в мире преодолела 6-метровый рубеж — 6,04. Этот результат не был засчитан ни как мировой, ни как всесоюзный рекорд. Почему?

5. Кто из советских спортсменок стала первой мировой рекордсменкой в прыжках в длину, когда и с каким результатом?

6. «Спринт у меня основной вид, прыжки в длину — для подстраховки. Мне так и сказали: «Будешь в прыжках третьей — уже хорошо...» Так вспоминала одна из чемпионки Олимпийских игр по прыжкам в длину о решении вопроса ее участия в турнире прыгуньи. Назовите эту спортсменку.

7. Кто из легкоатлетов первой преодолела 7-метровый рубеж в прыжках в длину? Не припомните ли характерное название соревнований, на которых был установлен этот мировой рекорд?

8. Первой в мире преодолела рубеж 7,50 в прыжках в длину Галина Чистякова, показав в 1988 г. результат 7,52. Ее спортивный путь начался в Измаиле. Кто был первым тренером Галины Чистяковой?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ 3-ГО ТУРА «ТОЛКАНИЕ ЯДРА»

1. Результаты Татьяны Севрюковой превосходили официальное мировое достижение немецкой спортсменки Г. Маурмайер. В 1946 г. Севрюкова стала среди советских легкоатлетов первой чемпионкой Европы в толкании ядра.

2. Последний олимпийский сезон памятен Г. Зыбиной не только бронзовой медалью Игр в Токио (1964 г.), но и тем, что в том году она преодолела 17-метровый рубеж.

3. С мировым рекордом на Олимпийских играх побеждала Галина Зыбина [СССР] в 1952 г. — 15,28; Маргитта Гуммель [ГДР] в 1968 г. — 19,61 и Надежда Чижова [СССР] в 1972 г. — 21,03.

4. Ирина Пресс, олимпийская чемпионка в барьерном беге, пятиборье в Токио заняла шестое место в толкании ядра.

5. Дважды в течение дня превышали мировой рекорд Маргитта Гуммель [ГДР] на Олимпийских играх в Мехико 20 октября 1968 г. — 19,07 и 19,61; Надежда Чижова на чемпионате Европы в Афинах 16 сентября 1969 г. — 20,10 и 20,43 и Наталья Лисовская на мемориале братьев Знаменских в Москве 7 июня 1987 г. — 22,60 и 22,63.

«О ЛОВКОСТИ И ЕЕ РАЗВИТИИ»

Продолжаем публикацию глав из книги Николая Бернштейна

УРОВНИ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

В далеко преобладающем числе движений уровень А уступает ведущее положение более молодым своим собратьям, но не ступивается окончательно. Напротив, вряд ли найдутся такие движения, в которых не лежала бы в самом их основании работа этого «фона всех фонов». То, что она не бросается сразу в глаза, вполне вяжется с ролью этого уровня как глубокого фундамента движений: ведь и фундаменты зданий глубоко скрыты под землей, и ребенок или дикарь и не подозревают об их существовании. В более или менее чистом виде он выступает как ведущий уровень в тебыстротечные доли секунды, пока длятся полетные фазы некоторых (но не всех) видов прыжков: стартового прыжка и прыжка с вышки в воду, прыжка на лыжах с трамплина и т. д. Эта редкость его появлений в качестве инструмента, исполняющего «соло» при молчании остального оркестра, объясняется его крайней древностью. Уровень А и выполняемые им движения — солиднейший документ-доказательство нашего прямого происхождения от праматери рыбы, старейшего из позвоночных. Редкость его выступлений в ведущей роли прямо связана с тем, что человеку только в очень исключительных случаях доводится оказываться в положении, в котором рыба проводит все свои дни: в положении равновесия с окружающей средой, вне осязаемого действия силы тяжести. Очевидно, что у нас это может случаться только в редкие и краткие моменты так называемых состояний свободного падения.*

С переходом жизни из водной среды на сушу получили сильно повышенный спрос движения твердые, резкие и сухие, как сама почва, на которой они совершаются, и отошли на далекий задний план движения плавные и текучие, как вода. В эту же пору выработались и конечности, а с конечностями пришел и новый верховный уровень В, с самого начала приладившийся к ним.

По самой грубой схеме, уровни А и В так и поделили между собой территорию тела: уровню А — ствол

и опора, уровню В — движители — конечности. Разумеется, это разделение является очень упрощенным, прежде всего потому, что над работой как того, так и другого уровня у человека довлеют высшие, корковые отделы головного мозга.

Действия уровня А и в роли ведущего, и в роли фоновое почти полностью произвольны и в большой степени ускользают от нашего сознания. Он — глубоко внизу, в трюмах мозга, и нам очень редко доводится спускаться туда, чтобы обозреть и проверить его работу созидательным наблюдением. Но он обычно хорошо оправдывает доверие, не любит вмешательств и так же благополучно обходится без них, как и внутренние органы тела. Двенадцатиперстная кишка или селезенка тоже ведь не часто докладывают нашему сознанию о своей работе.

УРОВЕНЬ МЫШЕЧНО-СУСТАВНЫХ УВЯЗОК (В)

Уровень мышечно-суставных увязок, иначе — уровень синергий, с присвоенным ему буквенным знаком В, читателю уже знаком. Это именно он выработался для обслуживания разнообразных локомоций по суше, а потом и по воздуху, когда в них приспела необходимость у позвоночных. Он — современник и партнер их конечностей. Но по мере развития головного мозга ушло кверху на новые этажи и многое из того, что долгие миллионы лет было неотъемлемым достоянием уровня В. Он все еще уровень синергий и мышечно-суставных увязок, но уже не уровень локомоций, как был когда-то. Мы застаем его у человека на очень и очень ответственных фоновых ролях, но значительная часть тех отправок, по которым он был ведущим еще у низших пресмыкающихся, с тех пор эмигрировала из него кверху, к более современно и тонко оборудованному разделам мозга. Мы и найдем их все в следующих разделах, под буквою С.

Для того чтобы ясно представить себе служебное положение и рабочую нагрузку уровня В у человека, просмотрим сперва вкратце его плюсы и минусы.

Главный плюс этого уровня уже указан. Это — его исключительная, не повторившаяся ни в одном из позднейших уровней, способность управлять

большими хорами мышц, большими синергиями. Мы нарочно сделали упор на это его свойство в эпиграфе, изображающем бегуна-спринтера, по недоразумению принятого за машину. После всего сказанного в очерке о степенях свободы, о том, как наиболее мощная сегодняшняя техника едва-едва начинает осваивать только вторую из них, — после всего этого нам легко будет понять то удивление, какое способно было бы вызвать зрелище бегущего человека у абсолютно неискушенного наблюдателя. Наша беда в том, что мы бесконечно привычны ко всему тому неисчерпаемому потоку чудес, которые ежечасно расточает перед нашими глазами живая природа. Для того чтобы вновь обрести способность удивляться им, кажется, в самом деле необходимо залезть в шкуру экскурсанта с Сириуса. Может быть, не мешало бы нам почаще делать это!

Движения, лежащие на ответственности других, более высоких уровней, несравненно более сдержанны и скупы в отношении одновременно запрягаемых ими мышц, если только они не делают займа у уровня В, привлекая его в качестве фона, например, при всякого рода локомоциях. Указанная особая способность уровня В делает его, так сказать, главным пультом управления по всем мышечным двигателям нашего тела. Он выступает в роли важнейшего фона отнюдь не только тогда, когда требуется мобилизация всех сотен мышц тела, сверху и донизу; не будучи таким гордым, он с готовностью берет на себя всякие синергии, даже в пределах одной только руки (например, в действиях письма, вязания крючком, завязывания узелка одной рукой и т. п.).

Опять-таки благодаря теснейшей связи уровня В со всей рецепторикой движения под его управлением получают всегда очень складными и стройными. Они выходят грациозно даже у совсем неграциозных людей. Они прекрасно налажены не только в каждый данный момент; этот же уровень мастерски организует движения и во времени, управляет ритмом движений, обеспечивает чередование работы мышц сгибателей и разгибателей и т. д. Что еще очень характерно для движений, за управление которыми берется этот уровень, — это необычайная, отчеканенная одинаковость последовательных повторений движения (так называемых циклов его) при всевозможных ритмических движениях. Последовательные шаги при ходьбе или

* Сейчас в этих состояниях находятся космонавты на орбите.
(прим. ред.)

беge получаются одинаковыми, как монеты одной и той же чеканки; последовательные циклы движений при работе пилой, напильником, косой, молотом и т. д. похожи друг на друга гораздо больше, чем две капли воды.

Это свойство очень тесно связано с образованием двигательных навыков и с автоматизацией движений, и мы еще вернемся к нему в следующем очерке.

При таких богатых возможностях, казалось бы, уровень мышечно-суставных увязок (В) мог бы управлять очень большим числом всякого рода движений. Препятствием для этого оказывается уже упомянутый пробел в его чувственной информации: он плохо связан у человека с телерецепторами зрения и слуха, нервные пути которых ушли от него кверху. Поэтому, как очень легко представить себе, он прекрасно приспособлен к тому, чтобы обеспечить всю внутреннюю увязку движения, согласовать между собою поведение мышц, наладить нужные синергии и т. д. Но приноровить скомпонованное таким порядком сложное и стройное движение к внешним условиям, к реальной окружающей обстановке, — вот это ему не по силам.

Здесь напрашивается одно сравнение, которое лучше всего пояснит роль уровня В и его слабые места. В движениях, подобных ходьбе, бегу и т. д., этот уровень делает то же, что бортмеханик на самолете: следит за правильной работой и главных ведущих моторов, и всех вспомогательных механизмов на борту, и всех приборов управления, и т. д. Роль же ведущего уровня при ходьбе или беge (это будет, как увидим ниже, уровень С) — это роль летчика-пилота, который ведет машину по требуемому курсу, выравнивает ее при качаниях, воздушных ямах, переменах ветра и т. д., уже не заботясь о том, что творится внутри машины. Уровень В нецелен для внутреннего управления движениями, когда какой-либо из вышестоящих уровней берет на себя его пилотирование.

Как признанный фоновый уровень, он работает по большей части без привлечения сознания — это вообще участь всех фонов. Многие в его отправлениях непроизвольно, полностью или в какой-то мере, хотя они несравненно более доступны для произвольного вмешательства, чем глубокие, «подземные» тонические фоны из уровня А.

Нет ничего удивительного, что такой обогащенный всяческими «заказными» фонами зрелый уровень В легко может подобрать в своей, так сказать, «фонотеке» прекрасно подходящие или, на худой конец, более или менее подходящие фоны для очень многих незнакомых или непривычных движений, с которыми человек сталкивается впервые в эту пору своей жизни. Это дает человеку большую маневренность, легкость овладения самыми различными навыками и сноровками и очень увеличивает его средства к быстрой ориентировке в любом положении. Человеку

с хорошо разработанной коллекцией фонов в «фонотеке» уровня В несравненно легче, чем другому, без промедления найти двигательный выход из любого положения. А это, как мы видели во вступительном очерке, и есть первоначальное и самое основное определение ловкости.

После всего сказанного читатель уже не будет удивлен, увидев список самостоятельных движений, ведущихся на уровне В, осыпавшимся, как дерево осенью. Большая часть того двигательного слоя, которым он ведал когда-то, ушла от него к вышестоящим отделам мозга.

Что ему осталось по части самостоятельных движений? Полунапроизвольные, полунеосознаваемые двигательные акты, в преобладающей части — более нежели второстепенной жизненной значимости.

Осталась в его ведении
 мимика, —
 «Ряд волшебных изменений
 Милого лица...»
 (А. ФЕТ)

Осталась пантомима или мимика телодвижений: те выразительные непроизвольные жесты, сопровождающие и речь и все поведение, на которые сравнительно скупы сдержанные северяне, и которыми пересыщен весь обиход живых, темпераментных жителей юга.

Остается уровню В, наконец, из этой же группы движений — пластика; не движения западно-европейского балетного танца или народной пляски, близкие скорее к локомоторным актам, а танцевальные движения ленивого Востока, то тягучие, полные сладостной истомы, то прорывающиеся змеистым, страстным устремлением.

Совсем другая картина получается, когда мы берем в руки список его фоновых выступлений. Здесь уровень В преобразуется, приспосабливается и показывает себя во всем блеске и разнообразии своих дарований. Из изложенного уже ясен стиль и смысл его фоновой работы; перечисление же конкретных примеров будет гораздо более уместным в следующих разделах, при характеристиках самих движений, которые он вспомогательно обслуживает.

(Продолжение следует)

Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции «Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов» (Москва, 5—6 декабря 1989 г.) — М.: 1989. Представлены 3 раздела: 1-й раздел: Педагогические и медикобиологические проблемы повышения скоростно-силовых возможностей высококвалифицированных спортсменов; 2-й раздел: Средства и методы скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов; 3-й раздел: Контроль скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов.

Розенблат В. В. **Симфония жизни** (популярная физиология человека). — М.: ФиС, 1989. Каждому человеку необходимо знать свой организм. Особенно важно это тем, кто занимается физкультурой. Наш организм — сложная биологическая система. Каждый орган выполняет определенную функцию, а в целом все они работают в полном согласии. Но вот одно из звеньев системы дает сбой, нарушается согласованность — наступает болезнь. Автор популярно рассказывает, как «живет и работает» наш организм, сравнивая его с ансамблем; говорит о том, что происходит при нарушении функций.

Биохимия питания спортсменов: Материалы Всесоюзной конференции. Ленинград 11—13 окт. 1988 г. — Л.: ЛНИИФК, 1989. В настоящем сборнике представлены материалы Всесоюзной научной конференции «Биохимия питания спортсменов», в работе которой приняли участие иностранные специалисты из НРБ, ГДР, ПНР и ЧССР. В тематике конференции можно выделить 3 основных направления:

— режим и принципы построения питания спортсменов;

— использование продуктов повышенной биологической ценности в питании спортсменов;

— биохимические механизмы и диагностика метаболической адаптации организма при выполнении физических нагрузок. По этому принципу расположены материалы, опубликованные в сборнике.

ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ РЕКОРДОВ

■ С 1888 по 1950 г. в спортивной литературе, ежедневных газетах или информационных листках, выходящих в России и в Советском Союзе, неоднократно печатались таблицы рекордов по легкой атлетике, но ни разу мне не приходилось наталкиваться на систематизированный материал, раскрывающий хронологию развития отечественных рекордов.

Первая попытка систематизировать эти данные была проведена в 1950 г. в книге «Легкая атлетика в СССР». В последующих справочниках вплоть до настоящего времени эти данные дополнялись новыми достижениями, вносились некоторые поправки, а в журнале «Легкая атлетика» за 1965—1968 гг. таблицы были дополнены данными о русских рекордах, и, как правило, редакция или авторы этих работ получали от читателей-статистиков легкой атлетики массу замечаний. Иногда справедливых, иногда спорных. Работая над восстановлением истории рекордов Москвы, приуроченных к 100-летию легкой атлетики, мне пришлось вновь пересмотреть архивы, большое количество периодики и спортивной литературы далеких лет. И это наводило на мысль о необходимости пересмотреть и историю рекордов нашей страны, восстанавливая факты, которые по тем или иным причинам были превращены в «белые» или «черные» пятна по желанию лиц или организаций, которым были доверены эти вопросы.

В отчетах о состязаниях первого периода развития отечественной легкой атлетики часто наталкиваешься на различное освещение одного и того же события или факта в печати.

Некоторые результаты объявлялись рекордными, хотя были фактически гораздо ниже достижений, показанных в предыдущих состязаниях: Москва объявляла всероссийскими рекордами

одни, Петербург — другие, а в Риге или Ревеле, оказываешься, уже были установлены рекорды, превышающие и те, и другие!

Считается, что родоначальником легкой атлетики в России является Тярлевский кружок любителей спорта. Это общество ежегодно проводило по 5—6 «внутренних испытаний» своего кружка и одно «Большое открытое состязание» с привлечением спортсменов из других петербургских клубов. Позже регулярно стали проводить первенства Петербурга, международные встречи с приглашением спортсменов из клубов Швеции, Финляндии и Прибалтики.

В 1900 г. в журнале «Спорт» № 37 после проведенного 10 сентября «Открытого состязания», на котором было установлено три новых рекорда кружка и повторен один, приводится таблица всероссийских рекордов со следующей преамбулой:

«Последнее состязание отличилось тем, что были побиты многие рекорды кружка. Вместе с тем большинство этих рекордов являются и петербургскими рекордами, а т. к. легкая атлетика кроме Петербурга мало практикуется в России, то эти же рекорды следует считать и всероссийскими».

Через три месяца в том же журнале «Спорт» № 49 от 15 декабря снова опубликованы рекорды кружка уже по 14 видам легкой атлетики, с добавлением достижений в следующих видах:

Еще через год в журнале 3 ноября 1901 г. опять публикуют рекорды кружка по 12 видам, помещая после таблицы примечание: «Все эти рекорды есть и русские рекорды. Рекорды в прыжках с шестом и тройной прыжок установлен членами Рижского Гимнастического общества». А в беге на 400 м оставляют результат 58,8 П. Лидваля, а не 56,2 В. Волина, который ранее был объявлен российским рекордом.

«Эти рекорды следует считать всероссийскими»

100 м	12,6	П. Морин*	20.08.1900
400 м	56,2	В. Волин**	6.05.1897
800 м	2.26,4	В. Зякин	3.09.1900
1500 м	4.53,0	В. Зякин	10.09.1900
Длина	5,21	О. Унфуг	25.09.1894
Высота	1,54	П. Лидваль	10.09.1900
Шест	2,30	П. Лидваль	10.09.1900
Ядро	9,56	М. Репинский	5.09.1899
Диск	21,58	Г. Вессман	16.08.1898
Копье	28,11	Р. Бирк	16.08.1898
100 ярд.	10,4	В. Мартин	4.09.1894
1 миля	4.57,4	В. Мартин	6.06.1894

* Псевдоним П. П. Москвина

** Псевдоним В. А. Васильева

Неофициальные рекорды России к 1901 г.

200 м	26,6	П. Лидваль	15.10.1900
400 м	58,8	П. Лидваль	8.10.1900
110 м с/б	20,6	П. Лидваль	15.10.1900
4×100 м	59,2	П. Лидваль	
		Э. Лидваль	
		Г. Сюрлеби	
		А. Саваляйн	15.10.1900
Тройной	10,50	П. Лидваль	24.09.1900
Копье	30,39	М. Репинский	15.10.1900

Рекорды, установленные в 1901 г.

800 м	2.25,6	В. Лидваль	06.07
110 м с/б	19,2	П. Лидваль	02.09
Длина	5,435	П. Лидваль	16.09
Шест	2,65	А. Шнее (Рига)	02.09
Тройной	11,04	А. Шнее (Рига)	02.09
Ядро	10,10	М. Репинский	06.06
Диск	24,45	М. Репинский	06.06
Копье	31,64	М. Репинский	02.09

По сравнению с прежними таблицами добавлены рекорды, установленные в 1901 г.

В 1902—1903 гг. в печати очень скрупулезно освещаются все рекорды, показанные на состязаниях в Петербурге. Но уже появляются расхождения. Так, в 1903 г. на состязаниях кружка в июле результат А. Петровского — 2,53 в прыжке с шестом — объявляется новым рекордом России (?), а его же достижение в беге на 400 м — 56,2, показанное в августе 1904 г., также называется новым российским ре-

кордом, а не повторением рекорда В. Волина, установленного в 1897 г. Эти ошибочные данные начинают повторяться в последующих информационных.

Некоторую трудность в достоверность результатов вносит увлечение членом кружка гандикапными состязаниями, а иногда введением в программу прыжков с трамплина. При невнимательном анализе результатов некоторые можно было принять как рекордные. И все же до 1909 г., можно сказать, данные о росте рекордов, устанавливаемых в Петербурге,

Первая официальная таблица рекордов России

60 м	7,2	И. Рянгин (Птр)	26.7.1910	Р
100 м	11,0	И. Рянгин (Птр)	6.7.1910	Птр
200 м	24,8	А. Соколов (М)	24.7.1911	М
400 м	53,8	Н. Штиглиц (Птр)	27.6.1910	Р
800 м	2.10,0	Д. Назаров (М)	24.7.1911	М
1500 м	4.25,0	Н. Харьков (М)	9.7.1911	Птр
5000 м	16.20,0	Н. Харьков (М)	10.7.1911	Птр
10 000 м	35.40,0	М. Никольский (М)	11.9.1911	М
Час	16.659 м	Н. Харьков (М)	11.7.1911	Птр
110 м с/б	17,0	П. Лидваль (Птр)	15.7.1908	Птр
4×100 м	48,6	Слб. КЛС (Птр)	10.7.1910	Птр
Длина	6,55	О. Литт (Р)	29.8.1910	Птр
Длина с/м	2,89	Ф. Генниг (М)	11.9.1911	М
Высота	1,72	У. Бааш (Птр)	28.8.1911	Птр
Высота с/м	1,19	Ф. Генниг (М)	21.8.1911	М
Шест	3,51	У. Бааш (Птр)	8.8.1910	Птр
Тройной	11,33	А. Иваневич (М)	21.8.1911	М
Диск	34,23	Э. Валли (Птр)	29.8.1910	Птр
Копье	47,755	Э. Валли (Птр)	8.8.1910	Птр
Ядро	12,06	И. Копьев (Птр)	8.9.1910	Птр
Молот	25,55	В. Молоканов (М)	31.7.1911	М
Мяч	39,00	В. Молоканов (М)	31.7.1911	М

Рекорды русских атлетов, аннулированные в 1923 г.

И. Рянгин (Птр)	60 м	7,2	1910 г.
В. Архипов (М)	100 м	10,8	1914 г.
Б. Орлов (К)	200 м	22,4	1913 г.
Г. Фукс	400 м	50,8	1914 г.
И. Виллемсон (Р)	800 м	2.00,3	1917 г.
И. Виллемсон (Р)	1500 м	4.12,9	1917 г.
Н. Харьков (М)	5000 м	16.20,0	1911 г.
Н. Владимиров (Птр)	10 000 м	33.58,4	1914 г.
Ю. Лоссман (Рвл)	часовой бег	16665,67	1918 г.
Ю. Лоссман (Рвл)	марафон (40 200)	2:54.59	1916 г.
П. Лидваль (Птр)	110 м с/б	17,0	1904 г.
Савостьянов (М)	400 м с/б	65,8	1913 г.
И. Абрамс (Рвл)	высота	1,80	1914 г.
Б. Котов (М)	длина	6,58	1917 г.
А. Цейзик (М)	длина	6,60	1922 г.
А. Клумберг (Рвл)	тройной	13,44	1917 г.
У. Баашу (М)	шест	3,53	1913 г.
А. Охака (Рвл)	диск	42,20	1915 г.
А. Охака (Рвл)	копье	54,13	1915 г.
А. Охака (Рвл)	ядро	12,31	1915 г.
Г. Таммер (Рвл)	ядро	13,02	1917 г.
А. Чистяков (М)	молот	38,74	1916 г.

Первые женские рекорды России

100 м	Н. Попова (К)	13,1
800 м	Милюм (Р)	3.20,2
1000 м	Дуббер (М)	4.03,0
Высота	Н. Попова (К)	1,22
Длина	Н. Попова (К)	4,12
Диск	Федосьева (М)	13,45
Копье	Федосьева (М)	14,80
Ядро	Раткова (К)	4,75

приводятся довольно-таки точно.

В 1908 г. заговорили о себе рижские спортсмены, с 1909 г. легкая атлетика начинает бурно развиваться в Москве. Ее культивируют уже многие спортивные клубы.

В 1910 г. эти клубы помимо своих внутренних состязаний проводят совместные «открытые» состязания, что послужило толчком к созданию Московской лиги любителей легкой атлетики (сейчас такой общественный орган называется Федерацией). Президентом Лиги избирается бессменный (с 1901 г.) председатель ОЛЛС Федор Васильевич Генниг. Это был человек, безгранично влюбленный в спорт, инициатор проведения первых состязаний в Москве по легкой атлетике, прекрасный журналист и статистик.

В журнале «Русский спорт» № 3 от 5 июня 1911 г. помещается отчет о заседании Лиги под председательством Ф. Геннига, в котором публикуются первые официально зарегистрированные московские рекорды с сообщением о том, что «все рекорды, установленные до организации Лиги, уже не признаются ни Лигой, ни Всероссийским союзом».

В конце 1910 г. рассматривается и Устав Всероссийского союза любителей легкой атлетики. А 26—27 февраля 1911 г. в Петербурге состоялось учредительное собрание Союза, который и начал официально регистрировать рекорды России.

Составленная после рассмотрения Союзом таблица русских рекордов была целиком опубликована в спортивном «Ежегоднике 1911—1912 гг», выпускаемом обществом ОЛЛС, который возглавлял все тот же Ф. Генниг.

Что касается рекордов женщин, то только в 1914 г. впервые говорится о московских и российских рекордах. Журнал «К спорту» № 15 от 20 апреля 1914 г. рассказал о рекордных достижениях женщин по некоторым видам легкой атлетики.

При этом рекорды в беге на 1000 м, в метании диска и копья отмечались только как рекорды Москвы.

Естественно, революционные преобразования сильно отразились на деятельности спортивных организаций. Появилась тенденция призна-

ния прежних успехов русских легкоатлетов и недоверия к прежним спортивным организаторам. Это внесло большую путаницу в стройность таблиц роста рекордов. Летом 1922 г. начал выходить новый спортивный журнал «Известия спорта», который

в декабре 1923 г. последний раз поместил таблицу рекордов страны, где наряду с достижениями советского периода были включены и дореволюционные результаты. В конце же 1923 г. регистрацией рекордов занялась техническая комиссия вновь созданного Всесоюзного совета физической культуры (ВСФК), которая признавала рекордными только результаты, достигнутые в текущем сезоне. Правда, ряд рекордов периода 1918—1922 гг., не вызывающих сомнения в их достоверности, были восстановлены, а ряд вполне достоверных, но установленных «сомнительными спортсменами» были аннулированы.

Кто конкретно дал распоряжение об отмене всех рекордов страны, установленных до 1917 г. русскими спортсменами, сведя к нулю многочисленный успешный труд знаменитых в свое время легкоатлетов, установить не удалось...

Отметив 100-летие отечественной легкой атлетики, мы отдаем долг памяти многим первопроходцам-спортсменам и организаторам легкой атлетики в нашей стране, которые своей энергией, энтузиазмом, преданностью и глубокими знаниями способствовали укреплению и развитию легкой атлетики в России. В первую очередь, членам Всероссийского союза любителей легкой атлетики Г. А. Дюперрону, Ф. В. Геннигу, Д. М. Ребрику, П. И. Лидвалю, А. И. Булычеву, Теннисону, Розенталю и Линдештаду, рекордсмену страны Б. А. Котову за его труд «Олимпийский спорт» (Москва, 1917 г.) и тем спортсменам, рекорды которых были аннулированы, а это:

Вот таким оказался тернистый путь истории рекордов до 1923 г.

Г. ХИНЧУК-МИХАЙЛОВА

Примечание. М — Москва, Птр — Петербург, Р — Рига, Рвл — Ревель.



20 МАРАФОНОВ ПО НЬЮ-ИОРКУ

■ В первое воскресенье ноября нынешнего года в Нью-Йорке, неподалеку от двухъярусного моста Верразано, названного так в честь знаменитого итальянского путешественника Епо-нимуса Верразано, первым из европейцев достигшего этих берегов в 1524 году, стартом под пушечный выстрел откроет свое третье десятилетие один из самых популярных нынче в мире марафонов — Нью-Йоркский. На старт его выходят около 25 тысяч бегунов из разных стран, в том числе сильнейшие в мире, на трассе уже устанавливались мировые рекорды, и трасса принадлежит к разряду быстрых. Нью-Йоркский марафон давно перерос рамки простого спортивного мероприятия, и стал настоящим народным праздником здоровья, массовым зрелищем.

Итак, один из известнейших и популярных марафонов в мире перешагнул порог двадцатилетия. Уже давней историей стал тот, первый марафон, состоявшийся осенью 1970 г. и собравший ни много ни мало... 126 бегунов. Правда, организаторы его не забывают отдать должное и своим далеким предшественникам, которые обеспечили Нью-Йорку приоритет в проведении марафона в Старом Свете, организовав первый марафон еще в далеком 1896 году, посвятив его возрожденным олимпийским играм.

И вот спустя более 70 лет группа энтузиастов во главе с одним из руководителей нью-йоркского клуба любителей шоссейного бега Фредом Лебоу, достаточно известным в нашей стране, решили организовать марафон, проложив трассу по городским улицам. Дистанция того, первого марафона сложилась из пяти этапов: одного — в 1,7 мили (2,75 км) и четырех — по 5,9 мили (9,5 км).

Первые два года марафон походил больше на заурядное спортивное мероприятие, организованное на любительском уровне. Но вот в 1973 году Лебоу нашел для своего детища первых спонсоров.

Но по-настоящему свежее второе дыхание марафон приобрел через три года — в годовщину 200-летия Америки. В том, уже далеком 1976 году была изменена концепция трассы, а забег женщин впервые прошел в ранге чемпионата США по марафонскому бегу, что, естественно, подняло уровень марафона. Новая концепция предусматривала охват трассой всех пяти районов города, населенных разными этническими группами, захватывая основные достопримечательности города.

Стартовав на Стейтен айленд, бегуны через мост Верразано в четыре потока спускаются в Бруклин, где трассы сходятся вместе в районе Четвертой авеню — районе, населенном скандинавами и итальянцами. После отметки 10 миль участники достигают района еврейского квартала и выходцев из стран Восточной Европы. Отметка половины дистанции находится на мосту Пуласки, который ведет в третий район — Квинс. Затем трасса проходит по мосту Квинсборо, пересекает Восточную реку в направлении Манхэттена. Далее вдоль Первой авеню — в Бронкс и немецкого происхождения Йорквилл, затем испанский Гарлем, резиденцию эмигрантов из стран Карибского бассейна. Далее назад через черный Гарлем, преимущественно с негритянским населением, — на Пятую авеню. Последние 3 мили проходят по Центральному парку, и финиширует марафон у таверны Грин.

Ежегодное празднество, именуемое Нью-Йоркским марафоном, начинается разметкой трассы голубыми линиями по всей длине дистанции за несколько недель до начала соревнований. Голубой цвет был выбран не случайно, поскольку специалисты утверждают, что он оказывает благоприятное воздействие на глаза. Неотъемлемой частью марафона является выставка, организуемая в штаб-квартире оргкомитета. Здесь можно познакомиться с историей марафона, узнать о нем абсолютно все, можно легко побеседовать со звездами марафонского бега, приехавшими стартовать. Широко представлена на выставке продукция спонсоров марафона, в том числе последние модели спортивной обуви и одежды, атрибутика джоггеров. Выставка открывается за несколько дней до марафона. Здесь можно и приобрести то, что придется по душе.

Накануне старта марафона, в субботу утром, у здания ООН все желающие собираются для двухмильного забега, где разыгрываются денежные призы. Международный утренний пробег носит сугубо неофициальный характер — это возможность для зарубежных бегунов познакомиться друг с другом, «сжечь» немного нервной энергии перед основным стартом.

В день старта главного марафона в Центральном парке разбивается шатер, где 5 тысяч человек могут позавтракать. А после марафона уже 10 тысяч могут и поужинать.

Итак, в последние годы на старт Нью-Йоркского марафона выходят около 25 тысяч человек — мужчин, женщин, детей старше 16 лет, стариков из разных стран мира. Соревнуются они и в абсолютном первенстве, и в своих возрастных категориях: 16—19 лет, 20—29, 30—39, 40—49, 50—59, 60—69, 70—79, 80 лет и старше.

С 1981 года обслуживание марафона ведется с использованием электронной аппаратуры. Участникам стали выдавать жетоны с цифровым кодом, которым обозначены номер и фамилия каждого бегуна. Эти

данные закладываются в ЭВМ, и компьютер на финише сверяет личность тех, кто преодолевает марафон.

Прошлогодний Нью-Йоркский марафон оправдал ожидания организаторов — на старт вышло более 24 тысяч участников, причем количество вышедших на старт звезд оказалось как никогда большим: здесь были и оба мировых рекордсмена — Белаи-не Денсимо из Эфиопии и норвежка Ингрид Кристиансен, олимпийский чемпион-88 Джелиндо Бордин из Италии, экс-рекордсмен мира Стив Джонс из Англии, традиционно сильные бегуны Африки и многие другие.

Температура выдалась марафонская: 12—14 градусов тепла. Старт был дан в 10.45 по местному времени, как и обычно, но на этот раз пушка не выстрелила — произошла непредвиденная осечка. Однако этот досадный факт не сказался на накале страстей на дистанции: они были разогреты еще одним сюрпризом спонсоров — фирма «Мерседес-Бенц» учредила приз в 300 000 долларов (!) для победителей Лос-Анджелесского марафона, которые пытались бы выиграть и здесь. Касалось это прежде всего канадца Арта Буало и нашей Зои Ивановой, которая победила в отличном стиле весной на марафоне в Лос-Анджелесе.

К середине дистанции пружина марафона закрутилась до максимума, что не отпущало зрителей от экранов телевизоров: лидеры бега — и танзаниец Джума Икангаа, и Ингрид Кристиансен — бежали по графику, превышающему мировое достижение. Оба в итоге победили и с отличными результатами — 2:08.01 и 2:25.30, но до мировых достижений все-таки не сумели дотянуться.

Оба чемпиона в награду получили по 26 тысяч долларов и ключи от новеньких «мерседесов». А общий призовой фонд марафона составил у мужчин 150 885 долларов, у женщин — 125 885 долларов. Не остался без приза ни один финишировавший — каждый получал сумку с сувенирами, марафонской атрибутикой.

Нынешней осенью Нью-Йорк позывает на свою трассу любителей марафона в двадцать первый раз. Есть предположения, что среди его участников, кроме официальной команды нашей страны, будут и простые любители бега из наших КЛБ. Пожелаем всем успеха.

А. ШЕДЧЕНКО

ПОБЕДИТЕЛИ НЬЮ-ЙОРКСКОГО МАРАФОНА

МУЖЧИНЫ

1970 Гари Мюрке	2:31:38.2
1971 Норман Хиггинс	2:22:54.2
1972 Шелдон Карлин	2:27:52.8
1973 Том Флеминг	2:21:54.8
1974 Норберт Сандер	2:26:30.2
1975 Том Флеминг	2:19:27
1976 Билл Роджерс	2:10:09.6
1977 — " —	2:11:28.2
1978 — " —	2:12:11.6
1979 — " —	2:11:42
1980 Альберто Салазар	2:09:41
1981 — " —	2:08:12.7
1982 — " —	2:09:29
1983 Род Диксон	2:08:59
1984 Орландо Пиццолато	2:14:53
1985 — " —	2:11:34
1986 Джанни Поли	2:11.06
1987 Ибрагим Хуссейн	2:11.01
1988 Стив Джонс	2:08.20
1989 Джума Икангаа	2:08.01*
ЖЕНЩИНЫ	
1971 Бет Боннер	2:55:22
1972 Нина Кисик	3:09:41.6
1973 — " —	2:57:07.2
1974 Кэти Свитцер	3:07:29
1975 Ким Меррит	2:46:14.8
1976 Мики Горман	2:39:11
1977 — " —	2:43:10
1978 Грета Вайтц	2:32:29.8
1979 — " —	2:27:32.6
1980 — " —	2:25:41
1981 Аллисон Роу	2:25:28.8*
1982 Грета Вайтц	2:27:14
1983 — " —	2:27:00
1984 — " —	2:29:30
1985 — " —	2:28:34
1986 — " —	2:28.06
1987 Присцилла Уэлч	2:30.17
1988 Грета Вайтц	2:28.07
1989 Ингрид Кристиансен	2:25.30

Примечание: * рекорд трассы.
В 1981 г. трасса оказалась короче.



САМОМАССАЖ

В предыдущих номерах мы начали публикацию методики самомассажа, предложенную кандидатом медицинских наук В. Дубровиным. Речь там шла о приемах массажа головы, лица, шеи, спины, поясничной области, ягодиц, верхних и нижних конечностей, груди и живота.

В нынешней подборке вы познакомитесь с гигиеническим самомассажем, самомассажем в сауне, научитесь пользоваться массажером.

ВИДЫ САМОМАССАЖА

Гигиенический самомассаж выполняют после утренней гимнастики или вечером после прогулки перед сном. Цель — снять утомление, тонизировать организм, улучшить настроение. Гигиенический самомассаж заканчивают водной процедурой (душ или ванна). Утром при массаже используют поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и похлопывание, а вечером — поглаживание, растирание и неглубокое разминание (ударные приемы не применять). Если утром гимнастику не делают, то более тщательно массируют суставы, а затем переходят к активно-пассивным движениям.

Предварительный (предстартовый) самомассаж, как правило, проводят с различными разогревающими мазями. Применяют успокаивающие или возбуждающие приемы. Продолжительность массажа — 3—10 мин (за 15—20 мин до старта). Необходимо массировать мышцы, которые больше травмируются (например у бегунов спринтеров, прыгунов в длину — заднюю группу мышц бедра, ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, голеностопный и коленный суставы).

Восстановительный самомассаж выполняют, как правило, после тренировочных (соревновательных) физических нагрузок, после рабочего дня, в туристических походах. Задачи — снять утомление, повысить работоспособность. Приемы: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. При сильном утомлении рубление

и поколачивание, вызывающие спазмы мышц, возбуждающие ЦНС, не применять.

САМОМАССАЖ В САУНЕ (ПАРНОЙ БАНЕ)

Спортсмены баню (сауну) используют для профилактики простудных заболеваний, снятия утомления, хорошо в бане проводить и самомассаж.

Несколько практических советов. Вначале заход в парную на 5—10 мин (необходимо просто посидеть и погреться); после небольшого отдыха заход еще на 5—10 мин (с собой берут 2 сухих веника); похлопывают спину, ноги, грудь, живот, руки. Париться следует сидя, но лучше лежа (особенно, когда тебя кто-то парит веником). Делают легкие касательные движения вениками от затылка к стопам и обратно; затем ими несильно постукивают, растирают, похлопывают и ненадолго кладут на поясницу, спину, плотно прижимая и надавливая двумя руками. Так повторяют несколько раз. Растирание веником начинают от ягодиц к шейному отделу позвоночника и обратно, затем растирают ноги от ахиллова сухожилия до ягодичной складки. Заканчивают процедуру общим поглаживанием веником всего тела.

Самомассаж проводят после первого захода в парную, продолжительность — не более 10—15 мин; приемы — поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание.

САМОМАССАЖ МАССАЖЕРОМ

В последние годы отечественная промышленность выпускает различные массажеры, с помощью которых можно делать самомассаж (в основном в утреннее время вместе с гимнастикой; продолжительность не более 10 минут). Его можно проводить и через тонкую хлопчатобумажную ткань, спортивный костюм, майку, футболку и пр.).

Самомассаж щетками усиливает мышечный кровоток, ускоряет регенеративные и окислительно-восстановительные процессы, стимулирует восстановительные процессы после физических нагрузок; нормализует нарушение функции со стороны нервной системы; помогает в период реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для проведения самомассажа используют хирургические щетки для мытья рук (одна или две одновременно).

Массажные движения такие же, как и в классическом массаже (прямолinéйные, кругообразные, зигзагообразные и т. п.). В зависимости от силы воздействия на массируемый участок можно получить резко выраженную гиперемию, перераспределение крови, улучшить лимфо- и кровоток и т. д.

Массаж щетками противопоказан

при повреждении кожи, фурункулезе, различных заболеваниях кожи (псориаз, эпидермофилия и др.), заболеваниях вен (тромбофлебит и др.), острых травмах и инфекции с высокой температурой (грипп, ОРЗ и др.).

Самомассаж щетками проводят за 2—3 часа до сна или утром после гимнастики, затем принимают душ, щетки необходимо вымыть горячей водой с мылом. Самомассажем щетками можно делать и в ванне (температура воды 36—38 °). Продолжительность самомассажа щетками — 15—25 мин.

Освоив несложные приемы самомассажа, регулярно делая его, можно улучшить свою спортивную форму.

В. ДУБРОВСКИЙ,
кандидат
медицинских наук



ПОМОЖЕТ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ СВОБСТВЕННЫЙ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

■ Утром, накануне соревнований, атлеты с опаской начинают поглядывать на небо. Беспокоит их, какой выдастся погода — не грозит ли ливнем нарастающая на горизонте тучка, или, наоборот, пробьется ли солнце сквозь густую облачность. Эти погодные волнения объясняются тем, что дождь, даже самый кратковременный, способен очень сильно повлиять на развитие состязаний. Он может неожиданно помочь тому, кто на победу и не надеялся, и лишить награды явного фаворита. Особенно такому погодному влиянию подвержены прыжки и метания. Да и самый обыкновенный любитель бега вряд ли захочет во время занятия мокнуть под дождем. К сожалению, официальный прогноз не всегда дает точные данные. Вот и приходится поглядывать на небеса и делать выводы на основе собственного опыта. Тем более что существуют проверенные приметы, которые позволяют довольно точно определить, какой выдастся погода. О некоторых из них рассказывал своим читателям английский журнал «Раннинг». Это, можно сказать, простейшие инструкции для начинаю-

щих прогнозистов. Автор Дэвид Боуэн не открыл никаких тайн. Многие из этих примет достаточно хорошо известны. Однако мы далеко не всегда обращаем на них внимание, больше полагаясь на информацию из радионовостей.

Конечно, если у вас есть хотя бы простейший барометр, вы уже можете получить указание на изменение погоды в ближайшие двое суток. Причем следует помнить, что слишком быстрый рост давления означает кратковременность улучшения и возобновление осадков уже на следующий день. И все-таки никакой барометр не скажет абсолютно точно, пойдет ли в ближайшие часы в данном районе дождь, будет ли он интенсивным и затяжным.

Тогда вы идете на улицу, и если видите появление большой ливневогрозовой тучи с обрывистыми краями и верхом, иногда напоминающим наковальню, то у вас не должно оставаться сомнений в том, что скоро дождь польет как из ведра. Не исключено, что он может затянуться, хотя в большинстве случаев такой ливень длится не дольше двадцати минут.

О наступлении дождливых дней сигнализируют и большие кучевые тучи, формой напоминающие цветную капусту. Они рождаются из вроде бы безобидных относительно небольших образований. Признаком хорошей погоды являются маленькие округлые ровные облака, они в летние дни возникают в 10—11.00. Напротив, рваные кучевые тучи, которые несёт по небу прохладный ветер, не сулят ничего хорошего.

Вестником наступления периода устойчивой сухой солнечной погоды служат слоистые облака. Они невысоки и напоминают волны, завитки. К хорошим приметам относится летний туман, который начинает образовываться вечерами над лугами, реками и озерами. Рано утром он поднимается вверх, и вскоре его пробивают лучи солнца. Однако с наступлением осени он уже не будет рассеиваться столь быстро, висит иногда днями, а вслед за ним приходит дождь. На ухудшение погоды указывает туманная дымка, скрывающая из виду верхушки высоких холмов. И наоборот, обильная утренняя роса — признак тепла и солнца, так же как и розовато-лиловый небесный горизонт.

Небеса с оранжевым, желтым оттенками, молочного цвета означают приближение дождя. Он выпадает из молочно-белой облачной простыни, которая будет опускаться, спускаясь у основания на горизонте. На эти небесные приготовления к дождю уйдет всего несколько часов, ненастье выдастся затяжным. Это преддверие молочное покрывало образует характерный ореол вокруг просвечивающих сквозь него солнца и луны. А предшествует ему появление перистых облаков.

КАЛЕНДАРЬ ЛЕТНИХ ПРОБЕГОВ

I. МЕЖДУНАРОДНЫЕ И ВСЕСОЮЗНЫЕ ПРОБЕГИ

(число, город, дистанция, организатор)

ИЮЛЬ

1	Калуга	Калужский марафон	42	Калуга, горспорткомитет
1	Таллинн	Международный Таллиннский марафон	42	200103, Таллинн, бульвар Регати-1, «Тервис», Р. Эпнер
8	Брест	VII Международный Брестский марафон	3, 5, 10, 20, 42	224030, Брест, ул. Советская, 33, ГСК, КЛБ

АВГУСТ

11	Москва	ММММ-90	10, 42	101000, Москва, Лужники, Спорткомплекс «Дружба», «Марафон»
19	Харьков	Всесоюзный марафон «Освобождение» в честь освобождения Харькова	5, 10, 20, 42	310003, Харьков-3, пл. Сов. Украины, 7, оргкомитет, марафон «Освобождение»

II. РЕСПУБЛИКАНСКИЕ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЕГИ

ИЮЛЬ

1	Минск	В честь освобождения Белоруссии от фашистов на призы газеты «Звезда»	3, 5, 10, 15, 20, 30	220064, Минск, ул. Козинца, д. 122, кв. 107, Ищенко В. Г.
15	Березники	В честь Дня металлурга	10, 20, 42	618400, Пермская обл., Березники, Ленина, 55, КЛБ «Импульс», Михайлов И. М., т. 5-27-02, 5-37-54
15	Бийск	Пробег памяти В. Шукшина	10, 20, 42	659322, Алтайский край, Бийск, Радищева, 20/2, Спортклуб «Заря», Гончар Ю. П.
22	Львов	III пробег в честь освобождения Львова от фашистов	42	290015, Львов, Тургенева, 78, СК «Днепр», оргкомитет пробега, т. 393-337
22	Ровно	Пробег «Сильные духом» памяти разведчика Н. Кузнецова	5, 10, 15, 30	266013, Ровно, пр. Мира, 6, кв. 54, Нефедов Ю. П., т. 2-73-18
22	Рыбинск	VI пробег	10, 20	г. Рыбинск, Радищева, 77, кв. 150, Ухов В. А., т. 2-24-95

АВГУСТ

5	Хмельницкий	Традиционный пробег	5, 10, 20, 42	280013, Хмельницкий, переулок Лодочный, 4, облсовет, т. 6-72-64
19	Ташкент	Ташкентский марафон в честь Дня Воздушного флота	42	700052, Ташкент, Новомосковская, 16, стадион «Старт», т. 35-78-04

III. ПРОБЕГИ С ПРИГЛАШЕНИЕМ БЛИЖАЙШИХ КЛБ

ИЮЛЬ

1	Свердловск	VI пробег	10	Свердловск, горспорткомитет, спортклуб и КЛБ «Калининец»
15	Уфа	Традиционный пробег	5, 10, 30, 42	Уфа, горспорткомитет, СК «Гастелло»
29	Калуга	III пробег мира — 90	1, 4, 8, 5, 17	248630, Калуга, ул. К. Маркса, д. 4, КНИИТКУ, профком, спорткомитет

АВГУСТ

26	Раменское	XXII пробег памяти братьев Знаменских	5, 10, 30	Московская обл., г. Раменское, горспорткомитет
----	-----------	---------------------------------------	-----------	------------------------------------------------

СПРИНТ— С 5 ЛЕТ?

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБОСНОВАНИЕ ВОЗРАСТА
НАЧАЛА СПОРТИВНЫХ
ЗАНЯТИЙ БЕГУНОВ

В каком возрасте нужно начинать спортивную тренировку? Принято считать, что оптимальным возрастом начала занятий бегунов на короткие дистанции является возраст, в котором происходит интенсивное биологическое развитие скоростных и силовых показателей мышц нижних конечностей, бегунов на длинные дистанции — прежде всего развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако научно-теоретического обоснования определения оптимального возраста интенсивного биологического развития различных систем организма, подтвержденных результатами достижений этих спортсменов, нет. Научным обоснованием, как нам представляется, может служить основной закон, по которому идет развитие всех живых организмов (в целом и отдельных их систем). Этот закон открыл Ф. Энгельс в работе «Диалектика природы» (1875).

«По отношению ко всей истории развития организмов надо принять закон ускорения пропорционально квадрату расстояния во времени от исходного пункта. Сравните: у Геккеля в «Естественной истории творения» и «Антропогении» — органические формы, соответствующие различным геологическим периодам. Чем выше, тем быстрее идет дело».

Поскольку вид «разумный мыслящий человек» является составной частью живого мира на Земле, постольку его развитие должно подчиняться этому закону, как часть целому. Согласно основному биогенетическому закону И. Мюллера, Э. Геккеля, индивидуальное развитие организма (онтогенез) в краткой форме повторяет историю развития вида (филогенез). Отсюда: «Что позже появилось в истории вида «разумный мыслящий человек», то раньше, как правило, окончит свое развитие в индивидууме».

По этому закону происходит возрастная очередность завершения форм развития в фило- и онтогенезе. Как

известно, человек в своем историческом развитии прошел шесть основных форм. Первая форма — увеличение тела в объеме; вторая — рост туловища в длину; третья — увеличение длины конечностей; четвертая — развитие ручного труда; пятая — развитие членораздельной речи и шестая — развитие абстрактного мышления. Такая очередность форм исторического развития четко прослеживается в онтогенезе человека.

Например, биологическое развитие членораздельной речи начинается позже всех форм, за исключением абстрактного мышления, поэтому оно, по закону Ф. Энгельса, имеет наибольшее ускорение и раньше всех предыдущих форм заканчивает свое развитие в онтогенезе — в возрасте 5 лет (А. А. Маркосян, 1974; Ю. А. Ермолаев, 1985).

По этому же закону происходит и развитие различных групп мышц. Так, в далеком прошлом, с выходом животного мира из океана на материк, первыми начали функционировать мышцы-разгибатели, удерживающие тело от падения на землю. Затем начали развиваться мышцы-сгибатели конечностей, необходимые для передвижения. Следовательно, первыми должны завершить свое развитие мышцы-сгибатели (позже начали, но ускорение больше). Этот вывод подтверждается анализом результатов исследований Н. Веселовой (1954). У 6—7-летних детей по сравнению с 5-летними в связи с увеличением подвижности отмечается большее снижение массы мышц-сгибателей всех суставов по сравнению с разгибателями, у которых она снижается несущественно. Это объясняется завершением в основном к 6—7 годам биологического роста мышц-сгибателей, тогда как разгибатели продолжают расти.

Выявленная закономерность имеет определенное значение для практики спорта. Логично, что в тренировке особое место должно отводиться именно сгибателям нижних конечностей, а активную тренировку их необходимо начинать уже в раннем возрасте, когда происходит их биологическое развитие.

Исследованиями А. Ковешниковой (1951) было выявлено, что наиболее древними у животных были медленные движения, и мышцы, обеспечивавшие эти движения, имели красные (медленные) волокна. Напротив, молодыми движениями были быстрые, и мышцы, осуществлявшие эти движения, имели белые (быстрые) волокна. Недаром специалисты утверждают: «Спринт — привилегия молодости!» Следует отметить, что длительное выполнение упражнений, связанных с быстрыми двигательными проявлениями в раннем возрасте, существенно расширит и скоростные возможности мышц, так как соотношение белых и красных волокон под влиянием тренировок может изменяться (И. Вацула, 1986).

Необходимость и возможность ранних занятий физическими упражнениями подтверждается результатами ряда исследований. Так, в результате изуче-

ния двигательной функции мышц нижних конечностей (Ю. А. Ермолаев, 1985) установлено, что скорость одиночных движений возрастает, время скрытого периода двигательной реакции значительно уменьшается в 4—5 лет. Поэтому упражнение нижних конечностей с этого возраста должно развивать эти качества мышц. Максимальная произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет. В то же время наибольший прирост силы отмечается у мальчиков с 13—14 лет, а выносливости с 14—15 лет, достигая 85 % уровня взрослых к 17—19 годам (М. Антропова, 1968).

Для проверки данных фактов на практике мы провели сбор и анализ материалов о начале занятий бегунов — победителей и призеров Олимпийских игр, рекордсменов и чемпионов мира и Европы в спринте и стайерском беге, выступавших в 1960—1988 гг. Собранные и проанализированные материалы о 401 спортсмене.

Анализ и математическая обработка данных показывают:

1) достоверно лучшие результаты спринтеров оказались у атлетов, начавших занятия видами спорта, связанными с быстрым бегом, с 7—10-летнего возраста;

2) на дистанции 10 000 м выявлены достоверно лучшие результаты бега у спортсменов, начавших занятия в 14—18 лет по сравнению со стайерами, начавшими занятия в более раннем возрасте. Это обусловлено интенсивным развитием силы и выносливости мышц в результате длительных упражнений их в возрасте 14—18 лет.

Таким образом, фактические данные имеют аналогичную тенденцию нашим теоретическим рассуждениям на основе биогенетического закона. В качестве гипотезы мы высказываем предположение, что результаты в спринтерском беге могут быть лучше, если спортсмены начнут занятия еще раньше, то есть с 4—5 лет, именно тогда, когда мышцы-сгибатели, быстрые волокна мышц, их возбудимость, а также скорость одиночных движений получают мощный импульс развития.

Это не значит, что в этом возрасте необходимо начинать специализированную тренировку. Ребенок еще очень мал, но правильно организованная двигательная активность сыграет положительную роль. Видимо, следует обратиться к опыту семьи Никитиных и их последователей. Напомним, что чемпионка СССР в беге на 100 м И. Сергеева шла именно таким путем.

Что касается стайеров, то достижение в настоящее время высоких мировых результатов бегунов на дистанции 10 000 м возможно на базе хорошего физического развития и состояния здоровья спортсменов при условии начала с 14 лет специализированных занятий стайерским бегом.

Чернигов

Н. ПАРХОМЕНКО,
И. ФЕСЕНКО,
С. АНТОНОВ

СИЭТЛ ГОТОВИТСЯ ВОЙТИ В ИСТОРИЮ

ВНАЧАЛЕ БЫЛ СПОРТ

■ Президент США Буш назначает при Белом доме специальную координационную группу под руководством вице-президента. Федеральные власти Соединенных Штатов прилагают все усилия, чтобы обеспечить успех предстоящего мероприятия. Из Москвы на запад США прокладывается специальный авиамаршрут. Пробный рейс проводят самые опытные советские летчики-испытатели. После этого американские коллеги назовут их одними из лучших в мире пилотов. В США отправятся артисты Большого театра и выставка шедевров древнерусского искусства, там же откроется торговая выставка и представительная советско-американская конференция по мировым проблемам... В связи с чем все эти грандиозные приготовления? Что привело в движение высшие силы в обеих наших странах?

Игры доброй воли в Сиэтле — это они послужили возбудителем необычайной активности многих сотен, тысяч людей, и вот уже американцы шлют приглашение Горбачеву прибыть хотя бы на открытие Игр, естественно, вместе с президентом Бушем.

А в начале был спорт. Вот уж, действительно, самое убедительное доказательство того, что спорт может стать двигателем мирового общественного прогресса. На такой большой спорт потратиться не жалко, по крайней мере американцам. Уникальное для США явление — уже к началу февраля было продано больше половины из 1 миллиона 400 тысяч билетов на спортивные состязания Игр, хотя, по утверждению организаторов, американцы в силу своей природы обычно до последнего дня тянут с приобретением билетов. «Игры доброй воли окажут длительное и глубокое влияние на американцев, это будет уникальный момент истории — одновременная встреча тысяч граждан США и СССР», — с восторгом говорят хозяева Игр.

Эти сведения удалось узнать на пресс-конференции, которая прошла в феврале в Москве. Вместе с президентом Оргкомитета Бобом Уолшем перед журналистами выступили ряд ответственных официальных лиц из Сиэтла и даже корреспондент местной газеты. Получили информацию и о светской жизни оргкомитета, например, о посещении американскими гостями в Москве модного спектакля театра «Современник», который тоже отправится летом в Сиэтл.

Ну а кто все же собирается соревноваться на Играх? Увидим ли мы тех самых звезд, которые предпочитают выступать за солидные денежные вознаграждения или же за всемирную славу, как это бывает на Олимпиадах.

«Мы гарантируем участие в Играх самых известных атлетов мира, — пообещал Боб Уолш, — приняты все наши приглашения. — Две недели назад я говорил с Эдвином Мозесом, и он сказал, что ему осталось только пройти отбор на эти соревнования. То же самое относится и к Джеки Джойнер-Керси. К нам приедут лучшие кубинские легкоатлеты, которые не участвовали в Сеульской олимпиаде. Не думаю, что возникнут проблемы из-за того, что кто-то потребует деньги за свой старт. Участие в Играх само по себе является уникальным спортивным шансом, атлеты хотя в них участвовать, правда, действительно могут быть исключения, когда атлеты попросят оплаты, например, участники марафона. Этот финансовый вопрос будет решаться полностью соответствующими организациями».

Один из характерных моментов подготовки Игр — каждый занимается своим делом. Президент телекомпании Ти-Би-Эс Тед Тернер, вложивший немало средств в подготовку и рекламу состязаний, может спокойно вести свой бизнес, всецело доверившись Оргкомитету. А тот, в свою очередь, полностью полагается на свои службы и на могущественных спонсоров Игр. Так, Оргкомитет пригласил лучших атлетов мира. Ну а как привлечь их в Сиэтл, это уже решают те, кто непосредственно занимается подготовкой легкоатлетических состязаний. У них есть для этого и средства, и свой интерес.

И если Игры в Москве 1986 г., как отмечает Уолш, были прорывом к сближению в отношениях наших стран, то Игры-90 явятся во всех аспектах важнейшим событием для всего мира. Вот что дает нам спорт в сочетании с доброй волей и профессионализмом предприимчивых людей.

Н. ИВАНОВ

отовсюду о разном

СВЕРХДРАГОЦЕННЫЕ СЕКУНДЫ

В мире нет ни одного состязания, каждая секунда которого оплачивалась бы так щедро, как в стартах сильнейших спринтеров. В нынешнем году даже рекордные гонорары состязаний в Цюрихе могут померкнуть перед фантастическими цифрами призовых денег в ожидаемом соревновании Карла Льюиса с Беном Джонсоном. Американские бизнесмены, специализирующиеся на организации дорогостоящих представлений профессиональных спортсменов, объявили о намерении собрать для этого спринта 2 миллиона долларов.

«ШПИГЕЛЬ» О ЧЕМПИОНЕ МИРА

Даже атлет, благополучно прошедший многочисленные соревновательные проверки на допинг, сегодня может быть обвинен в употреблении анаболиков. Так, к примеру, поступил западногерманский журнал «Шпигель». В нем был опубликован материал, в котором приводится ряд свидетельств из компетентных медицинских кругов о том, что чемпион мира в толкании ядра швейцарец Вернер Гюнтер регулярно употреблял анаболические стероиды. Эти выводы были сделаны на основании анализа его результатов, частоты травм и внешних серьезных осложнений со здоровьем.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАРАФОНЦАМ

Тяжелейшим за всю историю олимпийских игр может оказаться забег марафонцев на Барселонской олимпиаде. Такую точку зрения высказал на страницах английского журнала «Раннинг» чемпион Европы в беге на 5000 м Джек Бакнер. Дело в том, что по традиции старт и финиш олимпийского марафона проходят на главном стадионе. Однако в Барселоне этот стадион располагается на вершине холма. Значит, атлетов ожидают крайне неудобный быстрый старт под горку и изматывающий длинный подъем на финише. Но это еще не все. Бегунам не стоит забывать, что состязание будет проходить в августе, в пик европейского лета, и даже ранний утренний старт вряд ли спасет их от жары.

НА ЧУЖОЙ ТЕРРИТОРИИ

■ Как проводится допингконтроль на соревнованиях, каковы особенности этой загадочной для непосвященных процедуры и есть ли уязвимые места в процессе отыскания нарушителей спортивных законов? Эти вопросы сразу же встали уже на первом заседании образованного в этом году независимого Антидопингового комитета. И чтобы как-то войти в курс дела, комитет решил направить своих наблюдателей на ближайшие состязания. Ими оказался зимний Кубок СССР по легкой атлетике. Одним из наблюдателей был и автор этих строк.

Сперва вмешательство в отлаженный механизм работы сотрудников Госкомспорта, наделенных правом проводить контроль, было воспринято с некоторой настороженностью. Например, мы узнали, что наше желание участвовать в отборе спортсменов на допингконтроль вроде бы является нарушением общепринятых правил. Но все же за нашей спиной стоял авторитет признанного в высоких инстанциях только что созданного комитета. С отбором тех, кого нужно проверить на допинг, проблем не возникло. 25 проб были взяты в первую очередь у победителей соревнований в наиболее подверженных допингу видах — прыжках, толкании ядра, в беге на спринтерские и средние дистанции... Правда, главный врач сборной команды заявлял, что он сам нередко указывал группе контроля кандидатуры людей, которых следует подвергнуть проверке, тогда как сами контролеры заявляли о том, что они, как правило, отвергают подобное воздействие и сами совместно с судейской коллегией проводят весь контроль. Выяснилось, что на соревнованиях работает специальный судья по допингу, который должен вручать спортсменам вызов на взятие пробы, они расписываются в этом документе, после чего их неавтоматически на контроль равносильно положительному результату анализа. Поэтому те, кто чувствует свою уязвимость, стремятся всячески избежать вручения им рокового пред-

писания. Часто ли такое случается в легкой атлетике? Не часто, но бывает, как говорят сами проверяющие. В разговоре с ними представителям антидопингового комитета удалось почерпнуть довольно любопытную информацию. Так, по мнению группы допингконтроля, в лаборатории хорошо отработана методика обнаружения анаболиков и диуретиков, тогда как психостимуляторы, психотропные препараты, по-видимому, фиксируются не столь четко. Крайне редко лаборатория дает положительные заключения на эти препараты, главным образом выявляются гормональные вещества, такие, как тестостерон, ритоболит... В то же время на международном симпозиуме в Москве в прошлом году американский представитель сказал, что у них, наоборот, очень высокий процент выявления психотропных препаратов, и он поставил вопрос так: или европейские спортсмены их не применяют, или это свидетельство недостаточной качественной работы лабораторий. Антидопинговая служба имеет полномочия взять спортсмена на допингконтроль, исходя из его «поведенческой реакции», есть даже такой термин, и она это не раз делала, но лаборатория все равно ничего не обнаруживала.

Сотрудники группы считают, что монополия одной лаборатории в стране мешает осуществлению программы борьбы с допингом. Ставится вопрос и о том, чтобы в случае необходимости перепроверки проба «Б» поступала для анализа в другую лабораторию или хотя бы хранилась отдельно в группе допингконтроля. Правда, последнее предложение вызвало возражение со стороны руководства лаборатории. Такая монополизация всех анализов вызывает недоверие среди спортсменов.

Но вернемся к Кубку СССР. Пробы, взятые у победителей, были по всем правилам оформлены, опечатаны и направлены в лабораторию антидопингового центра. Тем, кто чувствовал за собой слабость к чудодейственным средствам, оставалось ждать вердикта и надеяться, а вдруг следы преступления уже стерлись. До отъезда команды на чемпионат в Глазго никаких известий не пришло, так же как и о пробах, взятых в середине февраля на чемпионате СССР. Кстати, сейчас у нас отменена специальная проверка на допинг членов сборной перед выездом команды за рубеж. Оказывается, в прежние годы она делалась вопреки международному запрету.

Легкоатлеты вернулись из Глазго,

прошла еще неделя, и вновь никаких вестей из лаборатории. И вот накануне очередного заседания Антидопингового комитета я опять поинтересовался у главного врача легкоатлетической команды, как дела с зимним допингконтролем. И в ответ получил наказ, чтобы хоть наш комитет разобрался наконец с тем, почему лаборатория до сих пор не сделала анализа проб с легкоатлетических состязаний.

Работа лаборатории загадочна. Даже у руководителей Госкомспорта, под чьим началом она действует, возникает ряд вопросов, которые остаются без ответа. Конечно, при внешнем озвучении она производит вполне благоприятное впечатление, высококвалифицированный персонал, зарубежная аппаратура, компьютеры... Правда, говорят, что в годы, когда это все создавалось, ее задача была совершенно противоположной, чем ныне, а именно, как лучше уберечь наших чемпионов от возможных допинговых скандалов и помочь, в частности, найти надежное прикрытие принятия тех же анаболических стероидов. Но сейчас-то времена изменились, и эта дорогостоящая техника, люди, которые ею управляют, должны безупречно выявлять нарушителей.

Но для того чтобы пройти зимнюю международную аккредитацию, то есть сделать анализ присланных из-за рубежа контрольных проб, лабораторию пришлось останавливать более чем на месяц. Это время понадобилось для подготовки лаборатории к проведению высокоточного анализа. А как же тогда идут проверки в течение всего года? И не лучше ли пробы из-за рубежа тоже пускать в общий поток, да так, чтобы неизвестно было, какая из них контрольная.

На заседании Антидопингового комитета был поставлен вопрос о введении системы перекодирования проб, поступающих в лабораторию с соревнований, поскольку сейчас не только атлет знает свой номер, но и сотрудникам лаборатории точно известно, чью пробу они в данный момент анализируют.

Таким образом, в ходе первого из изысканий комитета почти все проблемы свелись к работе нашей антидопинговой лаборатории. Настала пора дать слово и ее представителям. Пора вступить и на эту малоизученную территорию. А заодно и обнародовать некоторые тайны из истории нашего прошлого союза с допингом.

Н. ИВАНОВ

ИГРЫ СОДРУЖЕСТВА

Окленд (Новая Зеландия)
27 января — 3 февраля

МУЖЧИНЫ. 100 м. (28.1) (+3,9) Л. Кристи (Англ) 9,93 (10,02 (+1,3) в п/ф); Д. Эзинва Ниг 10,05; Б. Сурин (Кан) 10,12 (10,24 (+1,3) в п/ф). **200 м.** (1.2) (+2,4) М. Адам (Англ) 20,10; Д. Реджис (Англ) 20,16; А. Мейф (Англ) 20,26. **400 м.** (28.1) Д. Кларк (Авсл) 44,60; С. Китур (Кен) 44,88; С. Кипкембой (Кен) 44,93; Р. Стоун (Авсл) 45,25; Д. Моррис (Яп) 45,68. **800 м.** (1.2) С. Тироп (Кен) 1,45,98; Н. Кипротич (Кен) 1,46,00; М. Йетс (Англ) 1,46,62... **6.** С. Коэ (Англ) 1,47,24; **7.** Т. Маккин (Шотл) 1,47,27. **1500 м.** (3.2) П. Эллиот (Англ) 3,33,39; В. Кирочи (Кен) 3,34,41; П. О'Доннхью (Н. Зел) 3,35,14; С. Дойл (Авсл) 3,35,70; Т. Моррелл (Англ) 3,35,87; В. Тануи (Кен) 3,37,77... **12.** Д. Уокер (Н. Зел) 3,53,77 с падением. **5000 м.** (3.2) А. Ллойд (Авсл) 13,24,86; Д. Нгуи (Кен) 13,24,94; И. Хаммер (Уэльс) 13,25,63; К. Роджер (Н. Зел) 13,26,79; М. Тануи (Кен) 13,28,31... **9.** Д. Ондики (Кен) 13,58,75... **12.** Д. Бакнер (Англ) 14,10,59 оба с падением. **10 000 м.** (27.1) И. Мартин (Англ) 28,08,57; М. Тануи (Кен) 28,11,56. **Марафон.** (30.1) Д. Вакихури (Кен) 2:10,27; С. Монегетти (Авсл) 2:10,34; С. Наали (Танз) 2:10,38; С. Джонс (Уэльс) 2:12,44; **11.** Д. Икангаа (Танз) 2:18,47... **13.** Р. Де Каstellа (Авсл) 2:18,50 **3000 мс/п** (28.1) Д. Кариуки (Кен) 8,20,64; Д. Кипкембой (Кен) 8,24,26; К. Уокер (Англ) 8,26,50; Г. Фелл (Кан) 8,27,64; **110 мс/б.** (28.1) (+0,5) К. Джексон (Уэльс) 13,08 (рекорд Европы); Т. Джаррет (Англ) 13,34; Д. Нельсон (Англ) 13,54; Х. Тип (Англ) 13,58. **400 мс/б.** (29.1) К. Акабуси (Англ) 48,89; Г. Йего (Кен) 49,25. **Высота.** Н. Саундерс (Берм) 2,36; Д. Грант (Англ) 2,34. **Длина.** (1.2) Ю. Алли (Ниг) 8,39 (+5,7); Д. Калберт (Авсл) 8,20 (+2,2). **Тройной.** (3.2) М. Хадьяндреу (Кипр) 16,95 (+1,6). **Диск.** (2.2) А. Олукойу (Ниг) 62,62. **Молот.** (27.1)

С. Карлин (Авсл) 75,66. **Копье.** (3.2) С. Бабли (Англ) 86,02; М. Хилл (Англ) 83,32; Г. Лавгров (Н. Зел) 81,66. **4x100 м.** (3.2) Англия 38,67; Нигерия 38,85; Ямайка 39,11. **4x400 м.** (3.2) Кения 3,02,48; **Десятиборье.** (28—29.1) М. Смит (Кан) 85,25. **Женщины. 100 м.** (28.01) (+4,4) М. Отти (Ям) 11,02 (11,20 (+1,6) в п/ф); К. Джонсон (Авсл) 11,17 (11,19 (+1,6) в п/ф); П. Дэвис (Баг. о-ва) 11,20. **200 м.** (1.2) (+2,0) М. Отти 22,76; К. Джонсон 22,83. **400 м.** (28.1) Ф. Юсуф (Ниг) 51,08; Л. Кеог (Англ) 51,63. **800 м.** Д. Эдвардс (Англ) 2,00,25; Э. Уильямс (Англ) 2,00,40. **1500 м.** (3.2) А. Чалмерс (Кан) 4,08,41; К. Кэхилл (Англ) 4,08,75... **4.** И. Мюррей (Шотл) 4,09,54. **3000 м.** (28.1) А. Чалмерс 8,38,38; И. Мюррей 8,39,46; Л. Макколган (Шотл) 8,47,66; К. Хатчесон (Шотл) 8,48,72; К. Шувалов (Авсл) 8,53,89. **10 000 м.** (2.2) Л. Макколган 32,23,56; Ж. Хантер (Англ) 32,33,21; Б. Мур (Н. Зел) 32,44,73. **Марафон.** (31.1) Л. Мартин (Авсл) 2:25,28; Т. Рюкл (Авсл) 2:33,15; **100 м с/б.** (2.2) (+1,8) К. Морлей (Уэльс) 12,91; С. Ганнел (Англ) 13,12. **400 м с/б.** С. Ганнел 55,38; Д. Флинтофф (Авсл) 56,00. **Высота.** (2.2) Т. Мюррей (Н. Зел) 1,88. **Длина.** (2.2) Д. Флеминг (Авсл) 6,78. **Ядро.** (29.1) М. Оджи (Англ) 18,48. **Копье.** (1.2) Т. Сандерсон (Англ) 65,72; С. Хоулэнд (Авсл) 61,18. **4x100 м.** (3.2) Австралия 43,87. **4x400 м.** (3.2) Англия 3,28,08; Австралия 3,30,74. **Семиборье** (27—28.1) Д. Флемминг (Авсл) 6695; Ш. Смит (Авсл) 6115; Д. Симпсон (Англ) 6085.

МЕЖДУНАРОДНАЯ
ЖЕНСКАЯ
МАРАФОНСКАЯ ЭСТАФЕТА
«ЭКИДЕН»

Йокогама (Япония) 25 февраля

Япония 2:16,31; СССР 2:16,37; КНР 2:17,52; Кения 2:19,17; Австралия 2:19,41... **9.** США 2:23,37. **Результаты на этапах. 1 этап 5 км.** К. Шувалов (Авсл) 15,28; Р. Чистякова (СССР) 15,30; А. Вангари (Кен)...

5. С. Теразаки (Яп) 15,54; **11.** К. Пан (КНР) 16,27. **2 этап 10 км.** Х. Дзон (КНР) 31,29; М. Асахина (Яп) 32,10; К. Берскенс (Нид) 32,26; Е. Толстогузова (СССР) 32,42. **3 этап 5 км.** Д. Линд (КНР) 16,26; М. Фудзивара (Яп) 15,55; Н. Ильина (СССР) (16,19...5. **3.** Ю (КНР) 16,26 **4 этап 10 км.** Н. Степанова (СССР) 32,14; А. Матсуно (Яп) 32,37; Х. Ванг (КНР) 32,44. **5 этап 7.195 км.** И. Маки (Яп) 23,19; Т. Позднякова (международная команда) 23,26; Н. Сорокивская (СССР) 23,46; ...5. И. Ванг (КНР) 23,57. **6 этап 5 км.** Е. Романова (СССР) 16,06; И. Теразава (Яп) 16,36; С. Пайкич (Юг) 16,37; М. Ванг (КНР) 16,49.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ
НА ПРИЗ ГАЗЕТЫ
«ЮМАНТЕ»

Париж (18 марта)

Полумарафон (21.097 км). Мужчины. Я. Толстиков (СССР) 1:02:50 (высшее все-союзное достижение); А. Беар (Марок) 1:02:50; В. Бебло (Пол) 1:04:00. Женщины. И. Богачева (СССР) 1:11:48; С. Борнэ (Фр) 1:13:10; Р. Маркизио (Ит) 1:13:58.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ ПО КРОССУ

Чиба (Япония) (18 февраля)

Мужчины 12 км. Б. Бутаиб (Мар) 34,04; Д. Кариуки (Кен) 34,05; А. Барриос (Мекс) 34,10... М. Роулэнд (Вбр) 34,27; 8. В. Кирочи (Кен) 34,35... **11.** А. Ллойд (Авсл) 34,49. Женщины 6 км. К. Шувалов (Авсл) 19,01; Е. Романова 19,02; Н. Сорокивская 19,04; Галлямова (Степанова) 19,05; Н. Ильина 19,10; Р. Чистякова 19,11... **8.** Е. Толстогузова 19,25... **20.** Т. Позднякова (все СССР) 20,02.

МАТЧ СССР — США —
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Косфорд (Великобритания)
18 марта

МУЖЧИНЫ. 60 м. Л. Кристи (Вбр) 6,59; Г. Мозес (США) 6,67... **3.** С. Деминов 6,73; Ю. Язынин 6,74. **200 м.** М. Адам (Вбр) 21,03; М. Джонсон (США) 21,19; А. Горемыкин 21,29; Д. Бартнев 21,77. **400 м.** А. Валмон (США) 46,37; Т. Беннет (Вбр) 47,77; В. Чубровский 48,08. **Эстафета 4x400 м.** США 3,10,83; СССР 3,11,00; Великобритания 3,11,76; **800 м.** М. Стил (Вбр) 1,48,37; Д. Мэйттон (США) 1,49,00; Ч. Марсала (США) 1,49,61... **5.** В. Стародубцев 1,54,28. **1 миль.** Э. Словиковский (США) 4,12,81; В. Колпаков 4,13,13; И. Лоторев 4,13,56; М. Роулэнд (Вбр) 4,18,18. **3000 м.** Р. Денмарк (Вбр) 8,05,02... **5.** В. Вандяк 8,17,61; Н. Матюшенко 8,21,43; Т. Джарретт (Вбр) 7,50; Д. Нельсон (Вбр) 7,60... М. Эдель 7,80. **Высота.** Д. Грант (Вбр) 2,25... **3.** С. Мальченко 2,20; С. Дымченко 2,15. **Шест.** И. Транденков 5,55; Г. Дуплантис (США) 5,50; В. Рыженков 5,40. **Длина.** Г. Макки (США) 8,02; С. Фолькнер (Вбр) 7,85... **4.** С. Новожилов 7,70... **6.** В. Бобылев 7,40. **Тройной.** В. Соков 16,97; А. Коваленко 16,66. **Ядро.** В. Лыхо 21,16; К. Хантер (США) 19,99; А. Клименко 19,14. **Ходьба 5 км.** М. Щенников 19,45,28; И. Плотников 19,48,71.

ТЯЖЕЛЫЙ ПОДЪЕМ

О ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО КРОССУ РАССКАЗЫВАЕТ СТАРШИЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ВИДАМ ВЫНОСЛИВОСТИ В. КУЛИЧЕНКО

■ Для нас участие в XVIII чемпионате мира по кроссу во Франции было прежде всего подведением итогов шестимесячных тренировок сборной. За эти месяцы мы постарались выполнить рекомендации, принятые на осенней всесоюзной тренерской конференции. В тренировках был сделан решительный поворот к интенсификации и увеличению объемов работы, выход на те параметры нагрузок, которые были у наших бегунов еще в 60—70-х годах и отход от которых во многом вызвал нынешнюю плачевную ситуацию в нашем беге.

Как удалось справиться с этой задачей? Женская команда повторила успех прошлого года, завоевала командное первенство, и лучшая спортсменка — Елена Романова стала третьей. Значит, направление — централизованная подготовка, коллективные тренировки, — взятое в работе, себя оправдало. Характерно, что все четыре наших зачетницы попали в число 15 лучших в мире. И радуется очень большой отрыв наших спортсменов в командной борьбе. 37 очков получила наша команда, вторая — отстала на 38 очков. Однако настораживают неудачное выступление Сорокиной — 28-е место и провал Поздняковой — 51-е место. Ведь на обеих спортсменок мы возлагали определенные надежды в летнем сезоне. Они должны показать высокие результаты.

Хочу подчеркнуть, что чемпионат собрал рекордное число участников, кросс стал еще более популярным. Все страны стали придавать ему большое значение. Теперь о мужской команде. На наших спортсменов, естественно, психологически давило сознание отставания нашего бега. В прошлом году они заняли всего лишь 18-е место. Ныне же была задача подготовиться так, чтобы войти в первую десятку мира. К нашей общей радости команда заняла 7-е место, обыграла даже США, Англию, Францию, Австралию, Ирландию, Канаду — знаменитые кроссовые команды. Тренеры этих команд в недоумении

разводили руками, подчеркивая, что никак не ожидали от нас такого выступления. Они не считали нас своими соперниками. Причем готовились они к кроссу тоже очень серьезно, строго отбирали участников. Но мы сделали всего лишь маленький шаг вперед. С каждой такой мало-мальской победой крепнут надежды наших бегунов.

Кросс интересен тем, что состоит из 4 командных состязаний. Два из них — юниорские. Юниорки наши заняли 6-е место, юниоры — 13-е (22-е — в прошлом году). К сожалению, будущее нашего бега не сумело себя показать в этой отчаянной борьбе. Лучшая из девушек была 25-й, юноша — 43-м. У нас сейчас нет нормального притока новых имен в сборную. Традиция отдельной подготовки юниоров в своей группе подрывает наши силы. Юниоры должны готовиться в одной группе со взрослыми, а их тренеры учиться современной методике у лучших специалистов. Сегодня, когда юниоры приходят в сборную, мы начинаем их переучивать современным методам подготовки. Теперь Кубок СССР по кроссу мы проведем уже в октябре, отберем контингент спортсменов, в их числе и юниоров, и будем целенаправленно вести их подготовку. Это будет основа сборной, заодно будут учиться и тренеры. А пока средства, затрачиваемые на юниоров, вылетают на ветер.

Хотелось бы еще раз сказать об одной хорошо известной истине: кросс — это большая школа. Когда стартуют 350 человек — и каждый пытается занять выгодную позицию — и когда первый километр пробегается за 2.40, а у женщин лидеры преодевают его за 2.55, это уже о чем-то говорит. В этом беге все проявляется. И здесь для наших юниоров была характерной физической неподготовленность. Литвинов заканчивал бег «в позе крючка», не поднимались ноги, не держала спина. То же могу сказать и о некоторых других советских участниках. И что еще интересно: только у женщин победила европейская команда — Советского Союза, а за ними вторыми были эфиопские спортсменки. В остальных забегах первой была команда Кении. Полное преобладание Африки. После первых километров в группе лидеров — одни африканские бегуны.

На кроссе нельзя экономить, а мы экономим. Во всех видах мы выставили неполные команды. Тогда как даже бедные страны Африки прибыли полными

составами. На парад открытия среди мужчин мы единственные вышли в урезанном составе. Можно выставить 9 атлетов, а везем только 7. Обрекаем себя на поражение. Не можем вывезти на кросс тренеров.

Атлеты у нас остались те же, но произошла переориентация в подготовке. Мы заставили их больше соревноваться, особенно в кроссах. Чемпионат мира был 6—8-м стартом. Да, перестраиваться трудно, еще заметна боязнь коллективных тренировок, группового бега, где хорошо видно, кто на что способен. Все еще приходится убеждать делать зарядку. Мы должны, как и весь мир, бегать трижды в день. Заметно, что женские тренеры грамотнее мужских. Женщины чаще и правильнее тренируются. В мужской команде еще происходит перестройка отношения к тренировкам.

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

Экс-ле-Бен (Франция) 24 марта

ЮНИОРКИ. 4,4 км (финишировала 121 спортсменка). Л. Шисиян (КНР) 14,19; Я. Кинлан (КНР) 14,20; С. Чепкемей (Кен) 14,22; К. Квамбай (Кен) 14,23; Л. Чезир (Кен) 14,25; Т. Саломон (Кан) 14,27; А. Мванги (Кен) 14,30; М. Эверлоф (Шв) 14,30... 25. Е. Жилкина 15,00... 34. Н. Галушко 15,05... 39. И. Козина 15,09... 49. Е. Сусина 15,24; 73. И. Волынская 15,51;
Командный зачет. Сумма мест четырех спортсменок: Кения — 19; Япония — 45; КНР — 68...6. СССР — 147.

ЮНИОРЫ. 8 км. (126 участников) К. Корориа (Кен) 22,13; Р. Челимо (Кен) 22,14; Б. Фита (Эф) 22,24; И. Кируи (Кен) 22,32; С. Отьено (Кен) 22,35; М. Бирир (Кен) 22,47; А. Абрехам (Эф) 22,58; А. Гебренахдин (Эф) 23,04... 13. С. Балдини (Ит) (первый

европеец) 23,30... 43. С. Иорданов 24,23... 52. В. Голяс 24,33... 59. А. Литвинов 24,43... 67. Р. Корж 24,48... 77. А. Ефремов 25,01.

Командный зачет: Кения 12; Эфиопия 27; Италия 75; Япония 96; Испания 117; Алжир 143... 13. СССР 221.

ЖЕНЩИНЫ. 6 км (138 спортсменов) Л. Дженнингс (США) 19,21; А. Диаш (Порт) 19,33; Е. Романова 19,33; Л. Йишак (Эф) 19,33; Н. Дондоло (Ит) 19,39; Д. Нгото (Кен) 19,41; К. Феррейра (Порт) 19,45; В. Гикан (Рум) 19,47... 10. Н. Галлямова 19,50; О. Назаркина 19,51... 13. Р. Чистякова 19,52... 17. А. Сержан (Фр) 19,55... 21. А. Кунья (Порт) 20,01... 26. К. Шувалов (Авсл) 20,03... 28. Н. Сорокивская 20,05... 30. А. Чалмерс (Кан) 20,06... 38. К. Ульрих (ГДР) 20,14... 51. Т. Позднякова 20,27. **Командный зачет:** СССР 37; Эфиопия 75; Португалия 80; Румыния 102; США 112; Франция 125.

МУЖЧИНЫ. 12,2 км (226 участников) К. Сках (Мар) 34,21; М. Тануи (Кен) 34,21; Д. Корир (Кен) 34,22; Х. Булбула (Эф) 34,25; В. Мутвол (Кен) 34,26; И. Кинутиа (Кен) 34,30; Д. Каштру (Порт) 34,45; А. Меконен (Эф) 34,49; П. Кипкоэч (Исп) 34,50; А. Прието (Исп) 34,52; С. Антибо (Ит) 34,55; Х. Бутаиб (Мар) 34,55... 19. А. Абебе (Эф) 35,13; Д. Нгуги (Кен) 35,14; 31. Э. Канарио (Порт) 35,22... 39. О. Стрижаков 35,32; М. Храмов 35,33... 49. О. Сыроежко 35,42... 60. Е. Жеребин 35,51... 78. С. Смирнов 36,05... 101. Н. Чамеев 36,21; 151. Г. Темников 37,04.

Командный зачет: (сумма мест 6 спортсменов): Кения 42; Эфиопия 96; Испания 176; Португалия 194; Марокко 268; Италия 289; СССР 367; США 441; Великобритания 488; Мексика 502.

ЕЩЕ РАЗ О ЖАРЕ

Соревнования по бегу, как известно, часто проводятся в жаркую погоду, когда температура окружающего воздуха выше 25 °С. Теплоотдача велика. А вот интересно, как изменяется температура кожи различных участков тела спортсменов? Эти данные необходимы для проведения правильного режима обливания во время бега, что улучшает потоотделение, а также способствует повышению теплоотдачи и уменьшает возможность перегревания и возможного теплового удара.

Мы провели измерения температуры у 20 спортсменов с помощью электротермометра. Температура кожи измерялась до и после соревнований, одновременно регистрировалась температура окружающей среды. Проводились измерения температуры кожи в области лба, ладоней, левой стороны груди и голени. Температура окружающего воздуха была плюс 28 °С.

Средние значения температуры для 20 спортсменов составили: температура лба — 33,8 °С, ладоней 32,2 °С, грудной области — 34,5 °С, голени — 32,6 °С. После соревнований температура поверхности лба — 34,9 °С, ладоней — 34,5 °С, грудной области — 34,8 °С, голени — 36 °С. Как видим, после бега температура повышается: голени — на 3,4 °С, ладоней — на 2,3 °С, поверхности лба — на 1,1 °С и грудной области — на 0,3 °С.

Наибольшие изменения температуры наблюдались на поверхности голени и ладоней. У отдельных спортсменов максимальные изменения температуры кожи составили: поверхности лба — 2 °С, ладоней — 3,2 °С, грудной области — 1°, голени — 4,2 °С.

Эти данные, на наш взгляд, следует учитывать при обливании во время марафона, стараясь больше внимания уделять тем участкам тела, которые излишне перегреваются.

И. СЕРГЕЕВ,
кандидат
технических
наук

**Читайте
в ближайших
номерах:**

**ЧТО ЗА ВЫВЕСКОЙ!
Проблемы Высшей школы
тренеров**

**«ВСЕ
ИЛИ НИЧЕГО!»
О подготовке
олимпийской чемпионки
Ольги Бондаренко
рассказывает
ее тренер и муж
Владимир Бондаренко**

**ИНВАЛИДЫ
И СПОРТ
Меняется ли
отношение к этой
категории спортсменов!**

**КТО ЛУЧШИЙ!
Рейтинг любителей
марафонского
и сверхмарафонского
бега страны**

**«ЗА ВЕЛИКОЙ
СТЕНОЙ»
Судьба
китайской
легкой атлетики**

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, А. Алькова

Сдано в набор 24/IV 1990 г. Подписано к печати 22/V 1990 г.
А. — 06886. Формат 84×108¹/₁₆.
Усл. печ. л. 3,36. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура.
Печ. л. 2. Уч.-изд. л. 5,52. Тираж 70 000 экз. Заказ 843. Цена 40 коп.
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат
Государственного комитета СССР по печати
124300, г. Чехов Московской области



ВВОДЯТ И КРОВЯНОЙ ДОПИНГКОНТРОЛЬ

В конце нынешнего, 1990 г., Финляндия намерена ввести у себя кровяной допингконтроль. Глава национальной комиссии по борьбе с допингом Юха Катая заявил, что после этого Suomi станет первой в мире страной, где для борьбы с этим явлением будут использоваться анализы и крови, и мочи.

Тест предназначен для разных любителей спорта, в том числе и легкоатлетов.

КОНФЛИКТ УЛАЖЕН

Конфликт между олимпийской и мировой чемпионкой в марафонском беге Розой Мота и португальской федерацией легкой атлетики, длившийся два с половиной года, наконец-то улажен. «Я очень счастлива, что соглашение достигнуто», — сказала спортсменка. «Мировая» состоялась после вмешатель-

ства министра спорта страны Роберто Карнейру.

Конфликт начался в 1987 г., когда Мота не подчинилась приказу федерации выступать в Монако. Протестуя против последовавших за этим дисциплинарных мер, она отказалась вступить в Ассоциацию легкой атлетики, хотя Розе удалось принять участие в чемпионате мира-87 и Сеульской олимпиаде-88.

Дискуссия вновь разгорелась в этом году, когда Мота выступила на марафоне в Осаке (Япония). Федерация Португалии направила японским коллегам телекс, в котором сообщалось, что Мота не является членом какой-либо признанной в Португалии организации, а потому не может бежать в Осаке. Телекс проигнорировали, а Мота победила в соревнованиях, опередив ближайшую соперницу почти на две минуты...

ЧТО ПОПУЛЯРНЕЕ!

У какой из спортивных передач самая большая аудитория? На этот вопрос попробовали ответить американские телевизионщики. И выяснилось вот что.

В США в 1989 г. наибольшую аудиторию имел матч боксеров-профессионалов в тяжелом весе между Фрэнком Бруно и Майком Тайсоном. А самым популярным соревнованием по легкой атлетике на телеэкране стал турнир «Гран-при» во время Бишлетских игр в Осло.

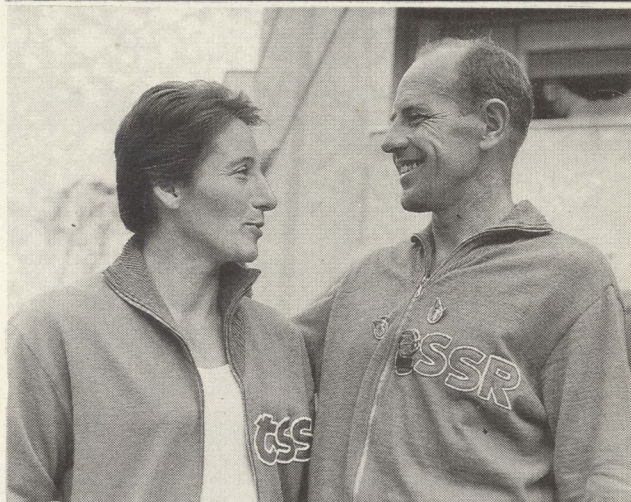


«КОРОЛЕВА» УЛЫБАЕТСЯ



Рисунок В. Владова

ИЗ НАШЕГО АРХИВА



Более 20 лет — с 1968 г. фотографии обладателей пяти золотых олимпийских медалей Даны и Эмиля Затопковых не появлялись в нашей прессе...

ПРЕМИЯ — ФЕДЕРАЦИИ!

Бегунья на средние дистанции из ГДР Катрин Ульрих выиграла на индонезийском острове Ява международные соревнования и премию в 20 тыс. долларов. Ее до последнего пфеннига она вынуждена была отдать национальной федерации.

А на руки олимпийской чемпионке отдали лишь 133 доллара карманных денег.

послеолимпийском сезоне, британские спортивные журналисты назвали лучшим спортсменом года своей страны. Этот гигант (рост — 196 см, масса — 100 кг) выиграл в Барселоне Кубок мира с национальным рекордом — 85,90.

А у женщин такого же звания удостоена обладательница Кубка мира в беге на 3000 м Ивонн Мюррей.

ШОУ-БИЗНЕС «КОРОЛЕВЫ»

Недавно Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе провел состязания звезд — легкоатлетическую эстафету телевизионной компании Эн-би-си, составленную фирмами, занимающимися телерекламой. Большой приманкой стала встреча на беговой дорожке между 50-летним известным актером Биллом Косби, ведущим популярнейших в США телевизионных шоу, и олимпийской чемпионкой и мировой рекордсменкой Флоренс Гриффит-Джойнер, которая опередила шоумена на последних метрах.

— Мне бы да ее годы, — заявил после финиша Уосби.

— В его возрасте я, вероятно, вообще позабуду, что когда-то бегала, — солидаризовалась с ним тактичная Флоренс.

НЕЛЬЗЯ ПОБИТЬ!

Лучший в мире бегун на дистанции 800 м кениец Пол Эренг признался представителям печати:

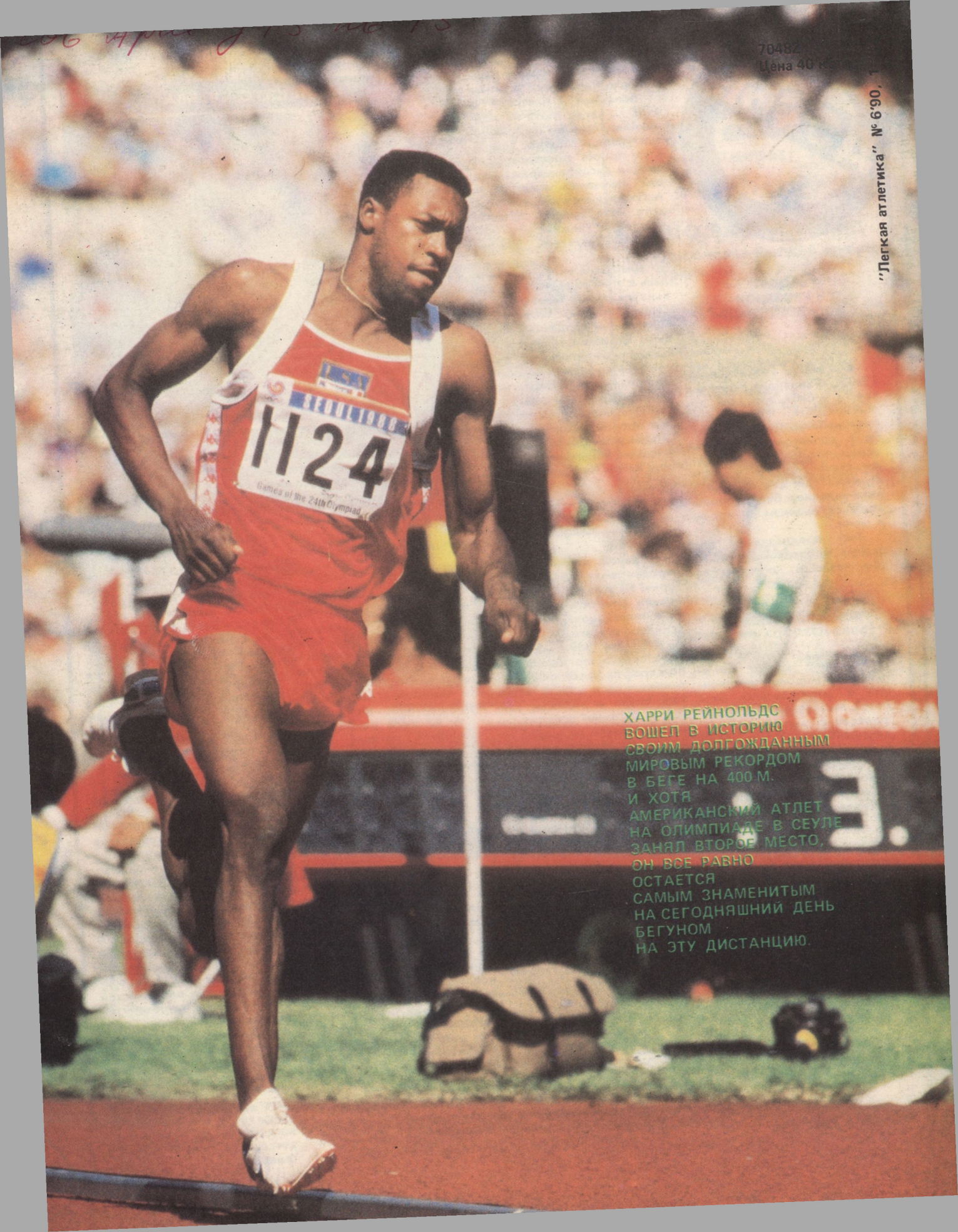
— Я часто «точу зубы» на мировой рекорд англичанина Себастьяна Коэ, установленный в 1981 г., — 1.41,73. Порой думаю, что он мне по силам, но еще чаще соглашаюсь сам с собой: этот результат сегодня нельзя превзойти! И все-таки не теряю надежд на будущее...

СПОРТСМЕНЫ ГОДА

20-летнего копьеметателя Стива Бакли, лучшего в

70482
Цена 40 руб.

"Легкая атлетика" № 6 '90, 1



ХАРРИ РЕЙНОЛЬДС
ВОШЕЛ В ИСТОРИЮ
СВОИМ ДОЛГОЖДАННЫМ
МИРОВЫМ РЕКОРДОМ
В БЕГЕ НА 400 М.
И ХОТЯ
АМЕРИКАНСКИЙ АТЛЕТ
НА ОЛИМПИАДЕ В СЕУЛЕ
ЗАНЯЛ ВТОРОЕ МЕСТО,
ОН ВСЕ РАВНО
ОСТАЕТСЯ
САМЫМ ЗНАМЕНЫТЫМ
НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ
БЕГУНОМ
НА ЭТУ ДИСТАНЦИЮ.