

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

rusathletics review

№ 5-6

МАЙ-ИЮНЬ, 2018



130

лет отечественной легкой атлетике



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Всероссийская федерация легкой атлетики напоминает, что до 15 сентября 2018 года продолжается прием заявок на Конкурс научно-исследовательских и методических работ «Лучшие практики в легкой атлетике» по следующим номинациям:

- «Лучшая разработка по вопросам детской легкой атлетики»;
- «Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование?»;
- «Поиск легкоатлетических талантов: набор или отбор? Практические рекомендации»;
- «Организация соревнований по легкоатлетическим многоборьям для подростков 12-13 и 14-15 лет».

На Конкурс принимаются научно-исследовательские и методические работы, подготовленные индивидуально или в соавторстве с другими участниками.

Призовой фонд – 500 тысяч рублей. Награждение – сквозное по всем темам. Премии за призовые места: 1 место – 150 тысяч рублей, 2 место – 120 тысяч рублей, 3 место – 100 тысяч рублей, 4 место – 80 тысяч рублей, 5 место – 50 тысяч рублей.

С текстом Положения о Конкурсе можно ознакомиться на официальном сайте ВФЛА www.rusathletics.info (раздел «Профессионалам» > «Тренеры»).



СОДЕРЖАНИЕ:



Ежемесячный спортивно-методический журнал

Издается с 1955 года

№ 5-6 (756-757)

Май-июнь 2018г.

Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики

ISSN 0024-4155

Индекс: 70482

На первой полосе обложки — фрагмент плаката,
посвященного открытию
II Российской олимпиады в 1914 году.

Наш юбилей

Приветствие президента ВФЛА Дмитрия Шляхтина
по случаю 130-летия российской легкой атлетики 3

Наша история

Владимир Селезнев. Легкая атлетика в России. Начало 4

Листая старые страницы

Россия на Олимпийских играх 1912года 16
О метании копья в шведском стиле 20
Дух и тело 22

Наши достижения

Рекорды, победы, лидерство 24

Гость номера

Сергей Клевцов: Невозможно установить предел 26

Будущие чемпионы

1000 талантов: поддержим юных атлетов России! 28

Полезная информация

Сергей Тихонов. Весенние марафоны: учебное пособие по тактике 30

Антидопинг

Елена Иконникова. Истоки антидопингового движения 36

Наука – практике

Владимир Тюпа. Кинематика бега по дистанции 40

Спорт в литературе

Хладнокровие (рассказ) 48

О спорте с улыбкой

Олимпийское счастье Дорандо Пьетри 52
Спортивные анекдоты и шутки 53

На стадионах страны и мира

Технические результаты соревнований по легкой атлетике 54



Главный редактор Алексей Голубев

Редакционный совет: Андрей Крупорушников, Ксения Задорина, Елена Иконникова, Сергей Тихонов, Ирина Хорольская, Александр Черкашин, Наталья Юхарева

Дизайн и верстка Илья Бриткин

Адрес редакции: 119992, г.Москва, Лужнецкая набережная, дом 8

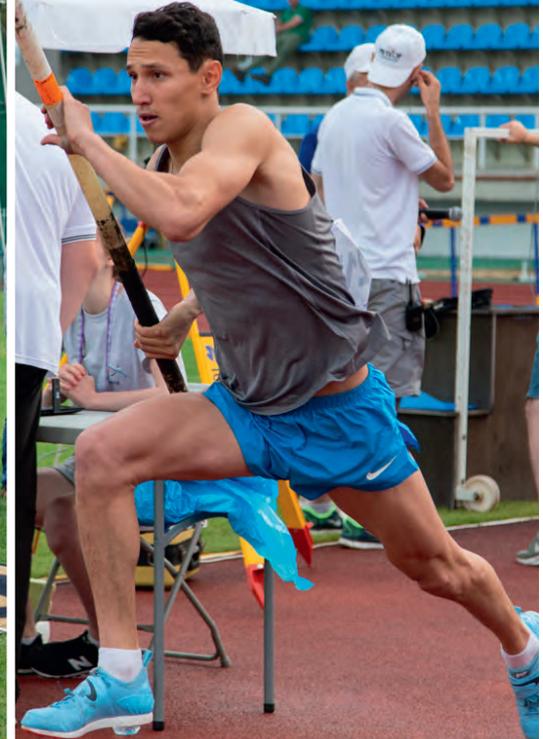
Телефон: +7 (495) 532-03-47

e-mail: latletika-journal@mail.ru

Тираж: 1000 экземпляров

Журнал зарегистрирован в Госкомитете РФ по печати (регистрационный номер 0110682)

© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2018



Легкоатлетический
турнир
«Мемориал Знаменских»

30 июня – 1 июля 2018 года
г. Жуковский – стадион «Метеор»





ПРИВЕТСТВИЕ ПРЕЗИДЕНТА ВФЛА ДМИТРИЯ ШЛЯХТИНА ПО СЛУЧАЮ 130-ЛЕТИЯ РОССИЙСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Дорогие друзья!

В этом году мы отмечаем славный юбилей – 130-летие российской легкой атлетики.

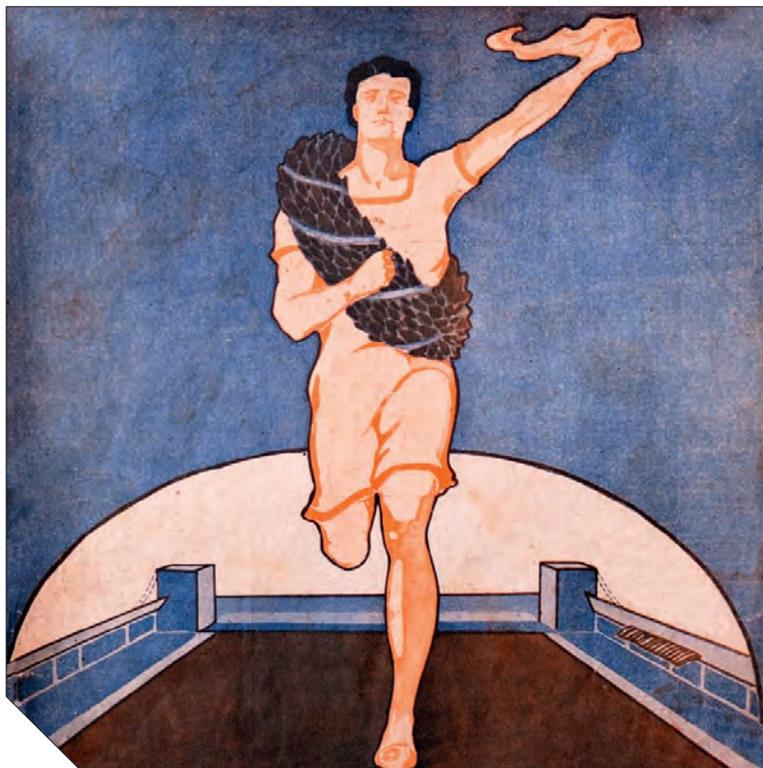
История отечественной легкой атлетики – это целое созвездие выдающихся спортсменов, талант и мастерство которых восхищали и продолжают восхищать почитателей «королевы спорта» во всем мире.

Мы все помним эти славные имена: Георгий и Серафим Знаменские, Владимир Куц, Валерий Брумель, Виктор Санеев, Татьяна Казанкина, Юрий Седых, Елена Исинбаева.

И сейчас у нас есть новые звезды, которые достойно продолжают традиции великой школы советской и российской легкой атлетики. Это говорит и о преемственности поколений и о славных традициях «королевы спорта» в нашей стране. Мы помним героев прошлого и гордимся нынешними чемпионами.

Хотел бы поздравить всех с юбилеем нашего любимого вида спорта и пожелать всем отличного, поистине спортивного здоровья, новых побед и рекордов!

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В РОССИИ. НАЧАЛО



В 2018 году российской легкой атлетике исполняется 130 лет. К этой юбилейной дате приурочено издание книги Владимира Селезнева «Легкая атлетика в России. Начало». Она целиком посвящена раннему этапу развития этого вида спорта в нашей стране и охватывает период с 1888 по 1924 год. В основе издания — материалы, опубликованные в российской и советской прессе, многие из которых были подготовлены совместно с Галиной Хинчук-Михайловой — соавтором статей по истории отечественной легкой атлетики, напечатанных в журнале «Легкая атлетика» за 1990 – 1991 годы. Книга создавалась с це-

лью сохранения памяти о спортсменах и спортивных деятелях, которые активно развивали данный вид спорта в России в конце XIX — начале XX веков. Долгое время их имена были забыты, не упоминались и их достижения — и эту несправедливость, безусловно, надо было рано или поздно исправить. Выход книги намечен на осень нынешнего года.

Предлагаем вашему вниманию первую главу книги, посвященную зарождению легкой атлетики в нашей стране.

СТАНОВЛЕНИЕ. ПЕРВЫЕ РЕКОРДЫ

Хотя регулярные соревнования по легкой атлетике начали проводиться в Европе, а затем и в Америке еще в 60-х годах XIX века, в России такие состязания долго не могли вызвать интерес у граждан. Понятие «спорт» воспринималось тогда русской публикой только исключительно как «скачки».

Правда, в 60-е – 80-е годы в России уже появляются атлетические, гимнастические, парусные и гребные общества, проводятся конькобежные состязания и первенства по фигурному катанию, но вот соревнования хотя бы просто по бегу – никак не привлекают внимания россиян. Нет, иногда устра-

ивались шоу-турниры «народных бегунов», но это было чисто развлекательное действо: выходил такой лихой молодец как бы из публики, и на спор за денежный приз вызывался посоревноваться в беге, чаще всего, с лошадью. Иногда устраивались пробеги для профессиональных бегунов, особенно был популярен часовой бег. Вот, например, было сообщение, что в 1885 году некто москвич Петров пробежал за час 15 верст 177 сажень (16 км 386 м). И заметим – это было очень неплохим результатом!

В конце XIX века русское общество захватывает увлечение велосипедом и, соответственно, велосипедными состязаниями. Строятся циклодромы (так назывались тогда треки), и при большом стечении публики в Санкт-Петербурге, Москве, Одессе и некоторых других городах проводятся велосипедные гонки, выпускаются посвященные этому увлечению журналы: «Велосипед», «Велосипедист», «Велосипедный спорт», «Самокат». И вот тогда на тех же циклодромах, а также на ипподромах и специально оборудованных площадках начинают устраиваться соревнования по бегу, а немногим позже – и по прыжкам, ходьбе, метаниям.

Считается, что зарождение российской легкой атлетики случилось в бывшей чухонской деревушке Тярлево под Павловском.

Жители Санкт-Петербурга, по преимуществу среднего достатка, присмотрели эту местность для летнего отдыха, и она стала популярным дачным местом. А большие тенистые аллеи, непосредственно примыкавшие к Павловскому парковому ансамблю, располагали к играм и состязаниям на открытом воздухе.

И вот как-то летом 1888 года в этих аллеях около десятка молодых людей (еще почти мальчиков) стали устраивать между собой различные состязания. А так как самыми популярными турнирами тогда были скачки (благо и Царскосельский ипподром был рядом), то и наши «тярлевские спортсмены», как они сами себя называли, соревнуясь в беге, организовывали все наподобие скаковых состязаний с похожими правилами, гандикапами, призами, тотализатором и даже с псевдонимами известных жокеев. Бег проводился на время с отдельным стартом, а иногда и с ходу.

Так, в одну из суббот – 6 августа (еще по «старому» стилю) – и именно с этой даты потом стали вести отсчет начала состязаний по легкой атлетике в России – молодой компанией «тярлевских спортсменов» в березовой аллее под названием «Темная» были проведены соревнования в беге на 4 версты (4 км 267 м). Кто выиграл эти состязания и



Полустанок «Тярлево»



с каким результатом – история умалчивает, но это и не столь важно. А важно то, что после лета компания не распалась, а, переехав затем в Санкт-Петербург, организовалась в кружок, который получил громкое название «Общество любителей бега». Первоначально в него входило всего 7 человек: братья К. и П. Москвины, братья Н. и Т. Лесниковы, А. Михайлов, М. Сербилатьев, Н. Эрниц. Они выработали устав Общества (официально он будет утвержден позже – только в 1896 году), разделились на классы по силам (каждый класс имел свою форму и флаг) и уже весной 1889 года начали устраивать состязания в аллеях Петровского парка на Петровском острове Санкт-Петербурга рядом с тем местом, где сейчас расположен стадион «Петровский». Общество даже стало информировать о своей деятельности сначала через рукописный, а потом и машинописный «Листок тярлевских спортсменов», выходивший дважды в неделю.

9 апреля 1889 года в Петровском парке Обществом любителей бега было устроено состязание на «Приз Открытия» сезона: бег на $\frac{1}{2}$ версты (533,4 м). Розыгрыш этого приза будет затем традиционным, а дистанция

$\frac{1}{2}$ версты станет «коронной» дистанцией Общества. Результат победителя А. Михайлова – 1.55,0 записан первым рекордом Общества, а значит, и России. Заметим, что на соревнованиях все дистанции были размечены в саженьях (1 сажень = 2,13 м) и верстах (1 верста = 1066,8 м), как это было тогда принято в России, и лишь иногда на состязаниях с иностранцами – в ярдах и милях. И так до 1900 года, когда в России перешли на метрическую систему единиц. Специально проводились «стипль-чезы»: бег с препятствиями в виде канав с водой, барьеров, валов и т. д. Интересно отметить, что длина дистанции чаще всего отмерялась так: ее сначала преодолевал велосипедист, и по количеству оборотов велосипедного колеса затем высчитывалось расстояние.

Но основные состязания Общества проводились все же летом в Тярлево. Местом организации соревнований была выбрана «Березовая аллея» (длиной приблизительно 1800 м) и 7 июня состоялось торжественное открытие состязаний – первое официальное соревнование Общества. Было угощение: 6 бутылок кислых щей, семечки, пряники, конфеты. Организовали салют. И провели первенство по бегу на 69 саженьей (147,2 м), которое выиграл П. Москвин – 21,8. Это была первая из многих дальнейших побед большого энтузиаста и организатора спорта, самого сильного бегуна в России конца 19 века – Петра Москвина. Об этом замечательном Человеке Спорта обязательно будет отдельный рассказ, но несколько позже.

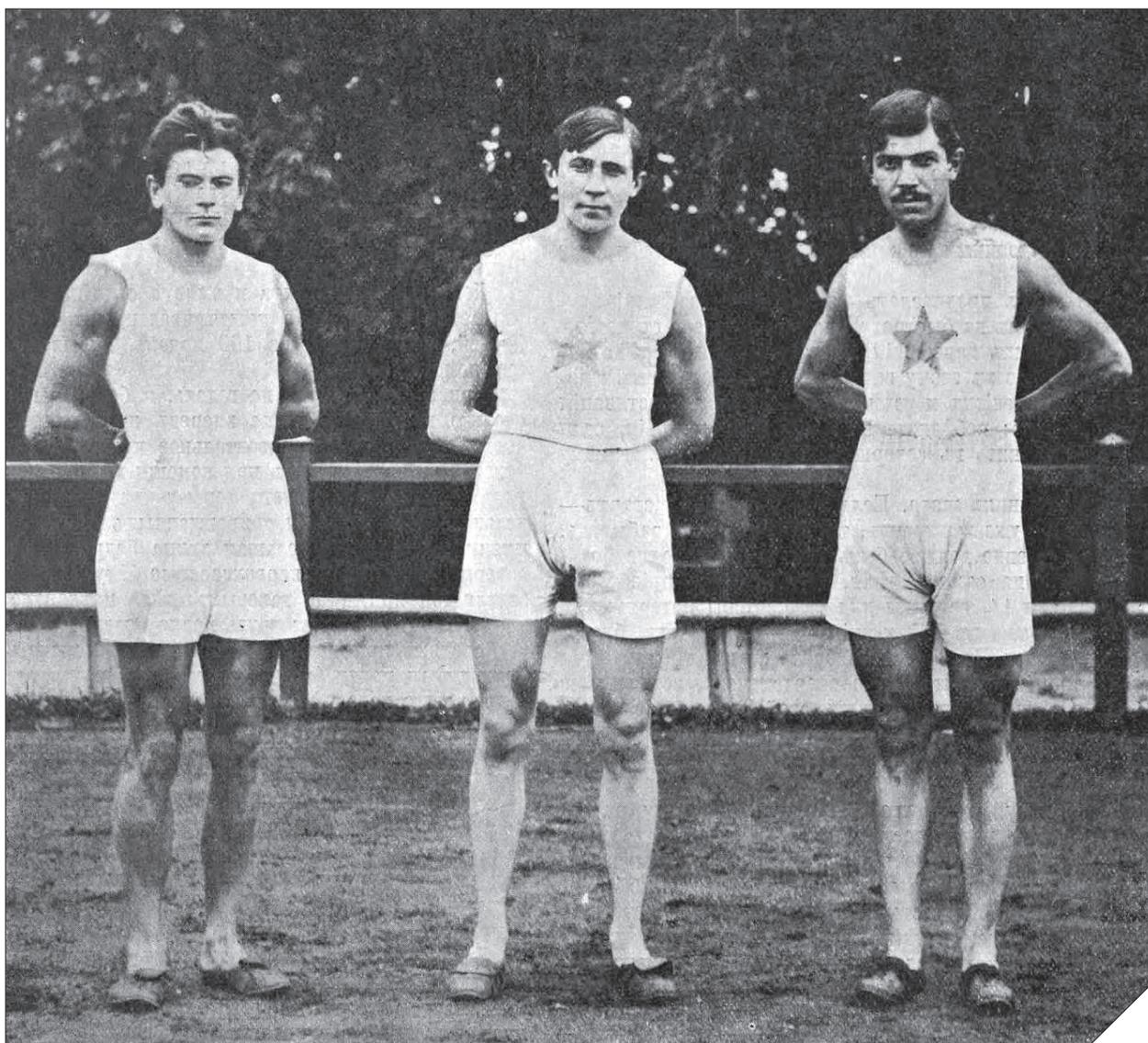
А соревнования тем временем устраивались в Тярлево все лето. И, понятно, каждый старт приносил все новые рекорды в беге на $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ версты, 1 версту, $1\frac{1}{2}$ версты. Отличались А. Михайлов, Н. Эрниц, А. Соколов и старший брат Петра Москвина – Константин. Основным же забегом сезона стало проведенное 27 июня «Тярлевское дерби» (по аналогии с главным призом на скачках) на приз, учрежденный Н. Эрницем. Бег с раздельным стартом на $\frac{1}{2}$ версты выиграл с новым рекордом Общества А. Михайлов – $1.41\frac{2}{3}$ (точность секундомеров тогда была – $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ и самых точных – $\frac{1}{5}$ с.).

Надо сказать, что соревнования по бегу устраивались иногда и в английском гребном обществе «Стрела» (расположенном также на Петровском острове, Малая Невка) на дистанциях, размеченных в ярдах (1 ярд = 0,914 м) и милях (1 миля = 1609,34 м).

Например, сообщалось, что на состязаниях, проведенных этим клубом в августе в Петровском парке, англичанин И. Линстед показал неплохие секунды в беге на 100 и 220 ярдов: 11,0 и 26,0, соответственно. Эти достижения англичанина отмечались потом как рекордные. Следует отметить, что в то время все результаты, показанные в России иностранными гражданами, постоянно здесь проживающими и состоящими в местных спортивных обществах, считались наравне с результатами россиян.

Следующий спортивный 1890 год начался в Санкт-Петербургском обществе любителей бега (СПб, ОЛБ) еще раньше, чем предыдущий, – 2 апреля розыгрышем на Петровском острове «Приза Открытия», причем все желающие могли поучаствовать в беге на ½ версты. Победитель – П. Грачев из местного Речного яхт-клуба показал 1.37 3/4.

А летом опять соревнования переносятся в Тярлево. Начинают разыгрывать что-то вроде первенств на отдельных дистанциях: победитель определялся по сумме нескольких лучших результатов отдельных стартов (гитов). Розыгрыш же главного приза «Тярлевское дерби» на традиционной дистанции в ½ версты состоялся 8 июня и принес победу П. Москвину с новым рекордом – 1.34,2. Этот неутомимый спортсмен успевал участвовать в состязаниях по многим видам спорта, причем почти одновременно в разных местах. Так, например, было сообщение, что в один и тот же день он сначала выиграл состязание в Санкт-Петербурге в беге на 100 ярдов, а затем в тот же день победил в забеге на ту же дистанцию, но уже в Тярлево! Кроме того, П. Москвин был и велосипедистом, футболистом, а зимой – лыжником, конькобежцем, хоккеистом!



Русские легкоатлеты-бегуны. Фотография 1912 года

Важно отметить, что еще весной (6 мая) в Санкт-Петербурге произошло событие, на котором стоит особо остановиться. На плацу 1-го кадетского корпуса на Васильевском острове (Кадетская линия 1, еще недавно – это футбольная площадка Военной академии тыла и транспорта) была организована первая матчевая встреча по легкой атлетике двух клубов на «международном» уровне: члены Общества любителей бега состязались в беге с англичанами из общества «Стрела». По договоренности некоторые дистанции были размечены в сажнях и верстах, а некоторые – в ярдах и милях. Состязались 2 на 2. Англичане побеждали чаще, но что было приятно и несколько неожиданно – П. Москвин и Н. Эрниц опередили англичан на престижной для них дистанции в 100 ярдов, финишировав первыми грудь в грудь! Первая победа российских легкоатлетов, пусть пока и на весьма скромном «международном» уровне!

Осенью (8 сентября) состоялась повторная встреча этих клубов. И вновь победа на дистанции 100 ярдов остается за российским представителем: первым был Николай Эрниц. Правда, на «фирменной» для

петербургских любителей бега дистанции в $\frac{1}{2}$ версты победил англичанин Э. Уилкинз с рекордным для России результатом – 1.31,6.

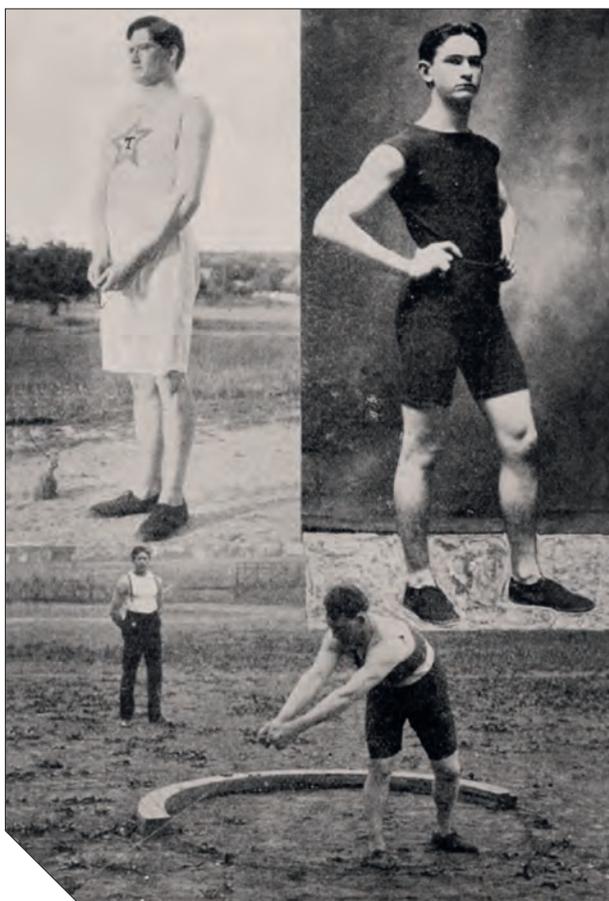
А 14 сентября была организована встреча членов Общества любителей бега со спортсменами из пригородной Стрельны. Здесь, конечно, первенствовали столичные бегуны, причем А. Михайлов установил рекорд в беге на $1\frac{1}{2}$ версты – 5.41,0.

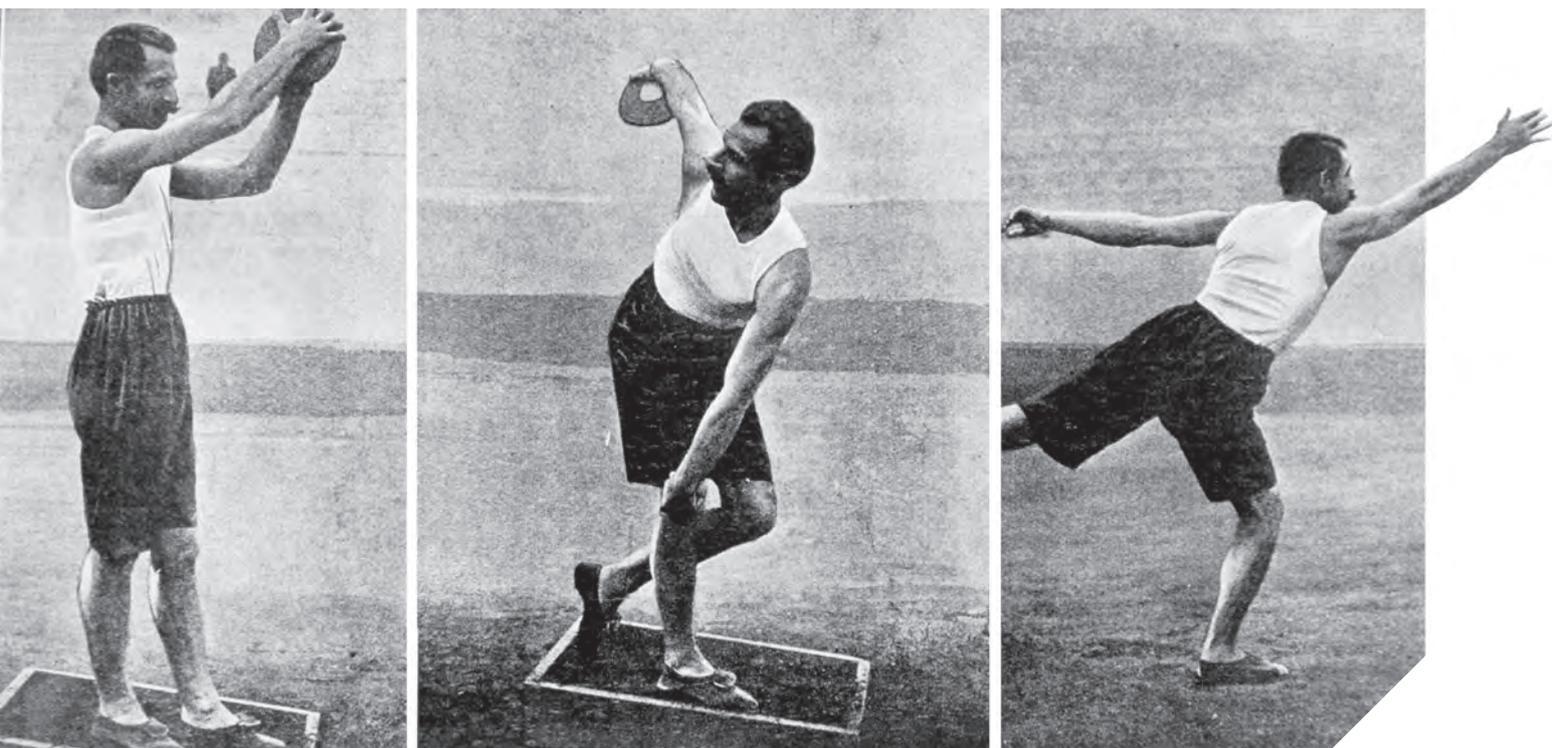
Надо сказать, что в этом году состязания легкоатлетов продолжались вплоть до конца октября. 10 октября выступающий лично, не от клуба А. Целибеев в беге на 107 $\frac{1}{7}$ сажени показал – 35,0, а 26 октября А. Михайлов установил еще один новый рекорд: 1 верста – 3.45 $\frac{2}{3}$.

А вот в 1891 году состязаний в Обществе любителей бега (кстати, с этого года в нем были введены членские взносы) было проведено не слишком много, и все они прошли на Петровском острове. Но основные призы Общества были разыграны: «Приз Открытия» на $\frac{1}{2}$ версты выиграл Н. Эрниц (заметим, он являлся также учредителем и этого приза), «Тярлевское дерби» тоже на $\frac{1}{2}$ версты – К. Москвин – 1.32,5. Добавился еще розыгрыш «Приза Закрытия» сезона (6 октября), впервые проведенный на стайерской дистанции 3 версты (3200,4 м). Бежало 9 человек, а победил П. Москвин, правда, с весьма скромным результатом – 12.34,0. Несколько позже Москвин установил два рекорда в этом не очень насыщенном легкоатлетическими состязаниями сезоне: в беге на 1 и $1\frac{1}{2}$ версты. Отметим и рекордный результат Алексея Лебедева (этот известный фигурист в дальнейшем станет председателем Общества), показанный 22 сентября совместно с Н. Эрницем в беге на 25 сажен (53,3 м) – 7,0.

12 апреля 1892 года в России впервые состоялись состязания по ходьбе (10 верст в Петровском парке). Победил А. Докучаев, выступавший лично. Его результат был зафиксирован как первый рекорд России в ходьбе – 1:14.30 $\frac{1}{4}$ (еще по ходу были зарегистрированы рекордными его же результаты на $\frac{1}{2}$ версты, 1 версту, $1\frac{1}{2}$ версты и 3 версты).

С этого года начинают проводиться официальные первенства Общества любителей бега на отдельных дистанциях («матч-первенства»), когда учитывались результаты нескольких забегов, проведенных в течение сезона: 25 саженей (победитель – Н. Эрниц),





107 $\frac{1}{7}$ сажени (П. Москвин), $\frac{1}{2}$ версты (К. Москвин), $1\frac{1}{2}$ версты (П. Москвин). Петр Москвин выиграл и главные призы Общества в беге на $\frac{1}{2}$ версты: «Приз Открытия» и «Тяглевское дерби».

Важно, что в этом году начинают проводиться легкоатлетические состязания, организованные различными обществами и в других городах: в Царском Селе, Кронштадте и, наконец, в Москве!

В Москве 8 сентября при проведении велосипедных гонок на циклодроме (цементная дорожка длиной $\frac{1}{2}$ версты) Московского общества велосипедистов-любителей, построенном в 1891 году вблизи ипподрома на Ходынском поле, прошли состязания по бегу и прыжкам с участием спортсменов этого общества и еще трех приглашенных гимнастических обществ (из них — двух английских). Состязания легкоатлетов, как отмечалось прессой, оживили общую картину велосипедных соревнований. Состязания выиграли английские гимнасты с великолепными результатами. Как пример: С. Чантрелл (Английский гимнастический кружок) в беге на 1 версту (и при этом еще с искусственными препятствиями: мостик, барьеры, веревки) показал результат — 3.27,5, который был намного лучше рекордного результата гладкого бега на эту дистанцию в России. В прыжках (а они в

легкоатлетических состязаниях проводились впервые) отличился Л. Джибсон, взявший высоту 5 футов (152,4 см), а в длину показавший очень высокий результат — 19 футов 6 дюймов (594,3 см)! С таким результатом он был бы пятым на Олимпийских играх 1896 г. в Афинах! Правда, в высоту прыгали через веревку, причем стиль никак не ограничивали, и также было неизвестно, пользовались ли спортсмены при прыжках (как это было принято в гимнастике) подкидным мостиком-трамплином (его высота около 10-12 см). Поэтому в дальнейшем все эти результаты Джибсона как рекорды в прыжках не рассматривались. Надо сказать, московские гимнасты затем продолжали соревноваться в беге и прыжках также и в городском манеже (первые легкоатлетические состязания в России в закрытых помещениях), показывая хорошие результаты. Результат англичанина Ф. Белла 1 ноября в беге на $1\frac{1}{2}$ версты был лучше российского рекорда — 5.35,0.

И в городском манеже Кронштадта в феврале уже следующего 1893 года прошли состязания по прыжкам, организованные городским Обществом велосипедистов.

Вообще, с самого начала 1893 года легкоатлетическая деятельность клубов оживилась. Уже 15 мая Клубом чтения, развлечений и игр английской колонии в



Санкт-Петербурге на облюбованной англичанами площадке 1-го кадетского корпуса было организовано первое открытое соревнование Клуба по бегу и прыжкам, ставшее в дальнейшем традиционным. Здесь отличился новичок из общества «Стрела» В. Мартин, выигравший три беговые дистанции с лучшими для России результатами и победивший также в прыжке в длину – 18 футов (548,6 см). Вот именно этот результат был отмечен потом как первый рекорд России в новой для русских легкоатлетов дисциплине.

А на состязаниях в Царскосельском обществе велосипедистов 1 августа всех зрителей впечатлила победа англичанина Вальтера Мооса – спортсмена очень крупного телосложения («мужчина-Ахиллес», как писали журналы) над считавшимся тогда лучшим петербургским бегуном, не отличавшимся при этом большим ростом и весом, Петром Москвиным («миниатюрный брюнетик» – по определению журналистов). В. Моос выиграл бег на 1½ версты с новым рекордом России – 5.15,8.

Московское общество велосипедистов-любителей продолжает устраивать свои открытые соревнования по бегу и прыжкам. На состязания 29 июня был приглашен и П. Москвин, специально добравшийся для участия в них из столицы, но, к сожалению, опоздавший к началу соревнований.

Как и раньше, активную работу ведет Общество любителей бега из Санкт-Петербурга. Оно организует свой штаб в квартире одного из членов Общества, где проводит собрания и даже состязания по гимнастике и поднятию тяжестей. А в легкой атлетике основные призы Общества разыгрываются все также на Петровском острове. Их выигрывают в этом году, по очереди, братья Москвины: «Приз Открытия» – К. Москвин, «Тярлевское дерби» – П. Москвин. Но главным событием этого года в Обществе был розыгрыш 20 июня «Юбилейного приза» в беге на 1 версту в честь 5-летия образования Общества. Этот бег неожиданно выиграл выступавший лично А. Сергеев – 3.56,0. А в специально организованном забеге на рекорд П. Москвин пробежал 3 версты – 11.57,0.

«Матч-первенство» Общества любителей бега на всех дистанциях (25 сажень, 42 6/7 сажени, 107 1/7 сажени, ½ версты, 1½ версты) и общее первенство, за которое теперь вручался золотой жетон, было присуждено Петру Москвину.

Приходят сообщения из Одессы о частых выступлениях спортсменов в беге на циклодроме (с асфальтовой дорожкой в 1/3 версты) Одесского общества велосипедистов-любителей. Эти выступления вызвали оживление, смех и шутки публики, однако при этом результаты были отменные. Представитель Одесского атлетического общества А. Бистань на дистанциях ¾ и 1½ версты имел рекордные для России секунды: 2.24,2 и 5.14,2, соответственно.

30 августа в Санкт-Петербурге произошло приятное для всех столичных спортсменов событие. На Семеновском плацу (рядом с Царскосельским вокзалом, на этом месте сейчас Пионерская площадь) был открыт циклодром (трибуны на две тысячи мест) Санкт-Петербургского общества велосипедистов-любителей с гаревой дорожкой по кругу длиной ½ версты.

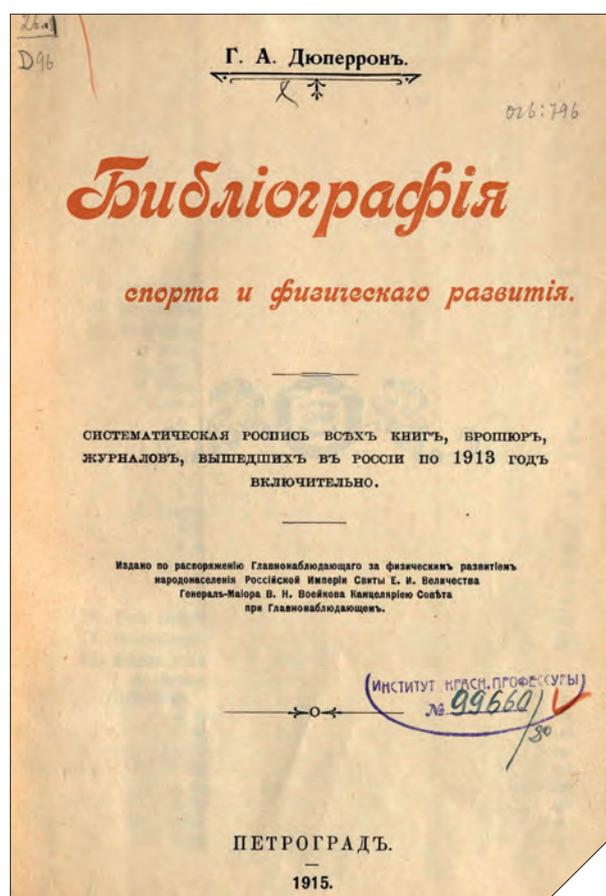
И легкоатлеты стали там частыми гостями. На открытии циклодрома в присутствии более 500 зрителей В. Моос («Стрела») опять обыграл П. Москвина в беге на 1½ версты – 5.16,6. П. Москвин несколько позже (8 сентября) на том же циклодроме проиграл и бег на 100 ярдов за серебряный жетон рекордсмену страны В. Мартину (правда, в упорной борьбе, всего грудь сзади) – у обоих было повторение рекордного времени – 11,0. А 12 сентября там же никому не из-



вестный ранее бегун Г. Явейн (СПб, Речной яхт-клуб) побил рекорд для России в беге на $\frac{1}{2}$ версты – 1.25,4.

Санкт-Петербургское общество любителей бега начинает проводить у себя и состязания в прыжках: в сентябре проходит первое соревнование по прыжкам в длину. Также этой осенью Общество организует два состязания в ходьбе на 3 версты. В сентябре побеждает Г. Явейн, а в октябре – новичок А. Деревицкой (СПб, ОЛБ), ставший вскоре лучшим ходоком России. Таким образом, название Общества уже перестает соответствовать роду его деятельности. И вводится новое название: Санкт-Петербургский кружок любителей спорта (СПБ КЛС) с утверждением членского значка. Председателем Кружка избирается Петр Павлович Москвин.

Петра Москвина называли «отцом русских легкоатлетов». И в этом нет преувеличения, так как он был одним из инициаторов проведения первых состязаний в Тялево в 1888 году (в ту пору «отцу», студенту технологического института, было всего 17 лет!), а затем организатором и участником большинства легкоатлетических состязаний в Санкт-Петербурге. П. Москвин считался также неплохим





Петр Москвин (1871–1948)

велосипедистом и являлся членом-учредителем Русского союза велосипедистов. Он организовал и первую футбольную команду Кружка. Именно ему мы обязаны созданием игры «русский хоккей» с мячом – он разрабатывал ее правила. Многократный чемпион Кружка и обладатель многочисленных высших достижений России в беге, Москвин выступал в состязаниях (иногда под псевдонимом «Морин») до 1900 года. В таблице рекордов России за 1900 год значится его результат в беге на 100 м: 12,6. Причем часто Москвин выступал только в интересах команды и дела пропаганды легкой атлетики. Любимец спортивного Петербурга, Петр Павлович отличался исключительно бескорыстным служением спорту. Вот высказывание о нем члена Кружка, олимпийского чемпиона по фигурному катанию (1908 г.) Николая Александровича Панина-Коломенкина, который и сам принимал участие в беговых состязаниях Кружка, и однажды даже опередил П. Москвина, чем очень гордился: «Это был энергичный, деятельный, подвижный человек. Он держался настолько приветливо и дружески, что вскоре после знакомства с ним каждому невольно думалось, что именно он заслужил его глубочайшую и исключительную симпатию». К любому делу Москвин подходил с полной ответственностью. Вот и на вопрос удивленного журналиста, неожиданно заставшего лишь одного Москвина в холодную, дождливую, ветреную погоду на месте объявленных состязаний,

почему тот здесь, Москвин отвечал просто: «Это моя обязанность». Интересно восклицание этого корреспондента, приведенное на страницах журнала: «Отчего у нас только один Москвин, а не несколько!» Москвин часто писал в спортивных журналах, являлся репортером первого в России общеспортивного журнала «Спорт», впервые опубликовал список легкоатлетических рекордов Кружка («Велосипедист», 1893 г). При Советской власти Петр Павлович работал в Спорткомитете, преподавал в Ленинградском институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. П. Москвин побывал по делам службы в разных уголках сначала России, а потом и Советского Союза, и везде при его участии создавались спортивные общества любителей спорта. Если Вы посмотрите список советских спортсменов, получивших в 1945 году почетное звание Заслуженный мастер спорта СССР, то, думаю, Вас обрадует найденная в нем фамилия: Петр Павлович Москвин. Печально, но П. П. Москвин затем трагически погиб 6 октября 1948 года во время сильнейшего землетрясения в Ашхабаде.

В новом сезоне 1894 года П. Москвину опять не было равных в беге в Кружке любителей спорта. В соревнованиях на Петровском острове он выигрывает традиционные состязания на «Приз Открытия» (½ версты), третий раз подряд – «Тярлевское дерби» (½ версты) и все дистанции на «матч-первенство», устанавливая один рекорд за другим. Он снова признается лучшим бегуном в Кружке и получает золотой жетон чемпиона.

Интересный забег на 1 версту Кружок провел 17 июля в Тярлево на «Юбилейный приз» в память своего первого открытого состязания, состоявшегося здесь в аллее парка 5 лет назад. Если тогда это было скорее развлечение для немногочисленных дачников, то сейчас, по словам очевидцев, на аллее вдоль круговой дорожки в ½ версты собралось не менее 500 зрителей. Выиграл этот забег с невысоким, правда, результатом 17-летний новичок Г. Дюперрон. Нам придется запомнить эту фамилию, так как имя Георгия Александровича Дюперрона, большого знатока, теоретика и организатора спорта, ставшего впоследствии первым председателем Всероссийского союза любителей легкой атлетики, членом МОК, мы еще будем упоминать в нашей книге много раз!

Центральным же состязанием этого года в Санкт-Петербурге стала встреча легкоатле-

тов, организованная уже во второй раз Английским клубом чтения, развлечений и игр, но на этот раз на Семеновском циклодроме. Приглашены были все клубы Санкт-Петербурга. Это были, пожалуй, первые в России публичные состязания легкоатлетов разных обществ при большом стечении зрителей! А желающих соревноваться было так много, что пришлось устраивать в некоторых дисциплинах предварительные отборочные состязания. На них 3 июня П. Москвин устанавливает рекорд в беге на 100 ярдов – 10,8, который потом повторяет и на основных соревнованиях 6 июня, но при этом оказываясь лишь вторым после А. Торнтон из Английского футбольного клуба, показавшего такое же время. (Интересная информация: 20 лет спустя Артур Яковлевич Торнтон станет председателем Московского яхт-клуба и Московской хоккейной лиги). Этот англичанин стал героем прошедших состязаний, установив еще два рекорда: в беге на 220 ярдов – 24,5 и в прыжке в длину: 19 футов 4 дюйма (589,3 см!). Его прыжки – а участникам тогда давалось по три попытки, причем подряд, и измерялась лучшая – вызвали всеобщее восхищение и аплодисменты публики, а результат был так высок, что его в России улучшили только через 10 лет! Братья В. и С. Мартин из английского общества «Стрела» обновили высшие достижения: В. Мартин – в беге на милю – 4.57,4 (правда, лидировал в том забеге П. Москвин, который проиграл только потому, что потерял туфлю), С. Мартин – на ¼ мили – 56,2. Отметим, что на этих состязаниях англичане впервые устроили забег на 120 ярдов с барьерами: 10 барьеров высотой 3 фута (106,7 см). Барьеры тогда врывались в землю, а их верхняя планка крепилась на шарнирах. Победил В. Мартин, но его результат не сообщался. По всем правилам был проведен и прыжок в высоту (без трамплина и уже не через веревку, а через планку-барьер). При этом нельзя было использовать гимнастический стиль, то есть приземляться на руки, плечи и спину, раньше, чем на ноги. Этот запрет потом еще долго существовал в легкой атлетике. Неожиданно для всех прыжки выиграл россиянин О. Унфуг (СПб, Гимнастическое общество) – 4 фута 11,5 дюймов (151,1 см). Этот результат должен был считаться первым высшим достижением России в прыжке в высоту, однако потом он был поставлен под сомнение и в дальнейшем как рекорд не рассматривался.

Вот на таких встречах россияне понемножку учились у англичан новым для себя ви-

дам легкой атлетики. Интересно привести высказывание репортера «Петербургской газеты» о своих впечатлениях от этих состязаний: «Это были игры взрослых детей и притом игры далеко не грациозные и малоосмысленные». Может быть и так, но об этих «играх» уже стали писать газеты!

А 4 сентября на том же Семеновском циклодроме был проведен интереснейший забег на 100 ярдов, в котором встретились лучшие в то время бегуны России: П. Москвин, А. Торнтон и В. Мартин. Забег с прекрасным временем выиграл П. Москвин – 10,4. Но результаты забега были аннулированы после протеста проигравших – они утверждали, что был фальшстарт: П. Москвин принял старт «до флажка». Тогда стартовали с высокого старта по команде «Марш!» и отмашке флажком стартера, а на старт участники вызывались вопросом: «Все готовы, господа?» В назначенной перебежке первым стал уже В. Мартин – 10,4, но у П. Москвина и А. Торнтон было такое же рекордное время, которое потом так никто и не улучшил до 1900 года, когда стали фиксироваться рекорды уже на 100 метров. Даже в 1910 году лучший спринтер России И. Рянгин в специально проведенном забеге на 100 ярдов показал точно такое же время – 10,4.



Кстати о рекордах. В журнале «Самокат» № 40 (через этот еженедельный орган о своей деятельности стал сообщать СПб КЛС) была впервые опубликована таблица развития Всероссийских рекордов в беге. Пока только в беге, хотя рекорды

Кружка любителей спорта уже фиксировались и в прыжках. Приведем полностью эту таблицу с некоторыми уточнениями, в частности, без рекордных результатов, показанных в 1893 г. П. Москвиным на тренировке.

25 сажений (53,3 м),			
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ) с ходу	6,4	03.06.90	Тярлево
А. Лебедев (СПб, лично)	7,0	22.09.91	С.- Петербург
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ)	6,5	08.09.92	С.- Петербург
42 6/7 сажени = 100 я (91,4 м)			
И. Линстед (СПб, «Стрела»)	11,0	08.89	С.- Петербург
В. Мартин (СПб, «Стрела»)	11,0	15.05.93	С.- Петербург
П. Москвин (СПб КЛС)	11,0	08.09.93	С.- Петербург
А. Торнтон (СПб, Англ. ФК)	11,0	03.06.94	С.- Петербург
П. Москвин (СПб КЛС)	10,8	03.06.94	С.- Петербург
А. Торнтон (СПб, Англ. ФК)	10,8	06.06.94	С.- Петербург
В. Мартин (СПб, «Стрела»)	10,4	04.09.94	С.- Петербург
П. Москвин (СПб КЛС)	10,4	04.09.94	С.- Петербург
А. Торнтон (СПб, Англ. ФК)	10,4	04.09.94	С.- Петербург
94 2/7 сажени = 220 я (201,2 м)			
И. Линстед (СПб, «Стрела»)	26,0	08.89 г.	С.- Петербург
А. Торнтон (СПб, Англ. ФК)	24,5	06.06.94	С.- Петербург
107 1/7 сажени = 250 я (228,7 м)			
Н.Лесников (СПб, ОЛБ)	43,4	26.09.90	С.- Петербург
А.Целибеев (СПб, ОЛБ)	35,0	14.10.90	С.- Петербург
А. Лебедев (СПб, лично)	32,0 (с хода)	14.04.91	С.- Петербург
А. Сергеев (СПб, лично)	32,0	19.04.92	С.- Петербург
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ)	31,0	20.09.92	С.- Петербург
1/3 версты (355,6 м)			
А. Бистань (Од, АО)	52,4	18.07.93	Одесса
1/2 версты (533,4 м)			
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	1.55,0	09.04.89	С.- Петербург
А. Соколов (СПб, ОЛБ)	1.50 1/3	22.06.89	Тярлево
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ)	1.46,0	23.06.89	Тярлево
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	1.41 2/3	27.06.89	Тярлево
П. Грачев (СПб, Яхт-кл.)	1.37 3/4	02 04.90	С.- Петербург
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	1.34,8	01.06.90	Тярлево
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	1.34,2	08.06.90	Тярлево
Э. Уилкинз (СПб, «Стрела»)	1.31,6	08.09.90	С.- Петербург
К. Москвин (СПб, ОЛБ)	1.31,0	20.09.92	С.- Петербург
Г. Явейн (СПб, Яхт-кл.)	1.25,4	12.09.93	С.- Петербург
П. Москвин (СПб КЛС)	1.24,0	03.10.93	С.- Петербург
3/4 версты (800,1 м)			
А. Соколов (СПб, ОЛБ)	3.29,0	01.08.89	Тярлево
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ)	2.33,6	17.06.90	Тярлево
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	2.26,2	14.10.90	С.- Петербург
А. Бистань (Од, АО)	2.24,2	15.08.93	Одесса
П. Москвин (СПб КЛС)	2.22,6	31.07.94	Царское Село
П. Москвин (СПб КЛС)	2.21,8	15.08.94	С.- Петербург
1 верста (1066,8 м)			
К. Москвин (СПб, ОЛБ)	4.41,0	27.06.89	Тярлево
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	4.02 1/3	30.06.89	Тярлево
К. Москвин (СПб, ОЛБ)	3.57,0	14.07.89	Тярлево
Н. Эрниц (СПб, ОЛБ)	3.55 1/4	16.10.90	С.- Петербург
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	3.45 2/3	26.10.90	С.- Петербург
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	3.36,0	29.09.91	С.- Петербург
С. Чантрелл (М, Гим. кр.)	3.27,5	08.09.92	Москва
П. Москвин (СПб КЛС)	3.17,0	22.05.94	С.- Петербург

1½ версты (1600,2 м) или 1 миля (1609,3 м)			
К. Москвин (СПб, ОЛБ)	7.30,0	05.07.89	Тярлево
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	5.54 7/8	09.04.90	С.-Петербург
А. Михайлов (СПб, ОЛБ)	5.41,0	14.09.90	С.-Петербург
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	5.39,0	27.09.91	С.-Петербург
Ф. Белл (М, Гим. кр.)	5.35,0	01.10.92	Москва
В. Мартин (СПб, «Стрела»)	5.20,0	15.05.93	С.-Петербург
В. Моос (СПб, «Стрела»)	5.15,8	01.08.93	С.-Петербург
А. Бистань (Од, АО)	5.14,2	05.09.93	Одесса
В. Мартин (СПб, «Стрела»)	4.57,4	06.06.94	С.-Петербург
3 версты (3200,4 м)			
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	12.34,0	06.10.91	С.-Петербург
П. Москвин (СПб, ОЛБ)	11.57,0	20.06.93	С.-Петербург
4,5 версты (4800,6 м)			
В. Мартин (СПб КЛС)	18.58,8	25.09.94	Царское Село
Б. фон Пауль (СПб ЛС)	18.58,8	25.09.94	Царское Село

Особо отметим рекордный результат, показанный сразу двумя бегунами: В. Марином и новичком Б. фон Паулем во впервые проведенном стайерском забеге на 4,5 версты в Царском Селе на только что открывшемся (14 августа) рядом с железнодорожным вокзалом большом Царскосельском циклодроме (с гаревой дорожкой по кругу длиной ½ версты). Следует отметить, что многократный рекордсмен России Василий Самойлович Мартин с этого года стал выступать за Кружок любителей спорта из Санкт-Петербурга. В конце того же года Кружок переносит все свои соревнования на этот новый циклодром. Там проводятся первенства Кружка – и на всех дистанциях опять побеждает П. Москвин. 30 августа там же был устроен бег на 1 милю на побитие Всероссийского рекорда. Интересно, но уже тогда для установления рекорда использовали «зайца»: П. Москвин полдистанции вел за собой В. Бартелинга (СПб КЛС), но тот, пробежав с хорошим временем версту, затем сошел. А 11 сентября на этом же циклодроме прошли соревнования уже в разных видах спорта при участии многих клубов столицы и при большом стечении зрителей. На этих состязаниях отличился уже известный ходок А. Деревицкой (СПб КЛС): он установил новые рекорды в ходьбе на ½ версты и 1 версту. Осенью (9 октября) было проведено ставшее затем традиционным состязание в ходьбе («пешеходное состязание») Санкт-Петербург – Царское Село (18,5 верст), которое выиграл, как и ожидалось, А. Деревицкой – 2:13.33. Организация этого захода была тщательно продумана: к каждому спортсмену (а участвовало 8 человек) был приставлен сопровождающий его на велосипеде наблюдатель. Он следил и за пра-

вильностью хода: сгибание передней ноги не допускалось, наступать следовало только на пятку, руки должны быть прижаты к туловищу, причем в руках сжимались пробковые цилиндры, чтобы избежать судорог. За неправильный ход спортсмен сначала предупреждался и должен был повернуться один раз вокруг своей оси, при повторе – снимался. Любопытно, что ходьбой заинтересовались и женщины: было сообщение, что в Санкт-Петербурге некая госпожа Юрьева прошла ¼ версты за 1.57,0.

В далеком 1894 году завершается первый этап становления легкоатлетического спорта в России. В этот период из российских клубов легкую атлетику серьезно культивировал только Санкт-Петербургский кружок любителей спорта, в котором тогда состояло 58 человек. Устраивались, правда, редкие состязания по бегу в других обществах столицы и в пригородных обществах – в Царском Селе, Кронштадте, Парголово, Стрельне. Также из Москвы приходили сообщения о соревнованиях гимнастов в беге и в прыжках. На юге – в Одессе, Екатеринославе (ныне Днепр) также иногда бегали на циклодромах. Но всего этого, конечно, было еще крайне мало для того, чтобы говорить о популярности легкой атлетики в России. Однако начало было положено...



Многие публикации, содержащиеся в дореволюционных спортивных журналах, представляют определенный интерес и в наши дни. В этой рубрике мы хотим познакомить читателей с разными по форме и содержанию публикациями — от традиционного интервью до научно-популярного обзора.

Россия на Олимпийских играх 1912 года



Королевская семья во главе с Густавом V на церемонии открытия Игр

Летом 1912 года в Стокгольме проходили V Олимпийские игры, в котором приняли участие спортсмены 28 стран. Созданный в том же году Российский Олимпийский комитет выразил уверенность в успешном выступлении спортсменов страны на этих Играх. В обращении комитета к спортивным организациям России говорилось: «В первых трех Олимпийских играх российские спортсмены не участвовали. Только в 1908 году на IV Олимпиаду в Лондоне были командированы некоторыми обществами в первый раз представители России. Из пяти участников один вернулся с первым призом, двое — со вторым. Этот факт, а также и то обстоятельство, что российские любители — атлеты, борцы, конькобежцы, гребцы, стрелки, футболисты и другие — нередко одерживали победы над знаменитостями в России и за рубежом, позволяют быть уверенными, что при правильной организации Россия может показать себя на Олимпийских играх с лучшей стороны». Однако организационная неразбериха и отсутствие государственной поддержки резко снизили шансы российской команды на успех. Во время формирования футбольной сборной возник спор между Москвой и Санкт-Петербургом о квоте игроков. Та же ситуация возникла и в легкой атлетике. Не удалось собрать всех сильнейших на тот момент гимнастов страны, и в Швецию поехала ослабленная команда. В итоге она сумела занять лишь 15-е место, завоевав всего две серебряные и две бронзовые медали.

Предлагаем вашему вниманию беседу с легкоатлетами-участниками Олимпиады в Стокгольме, опубликованную в журнале «Русский спорт» в 1912 году.

МОСКОВСКИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Беседа с Н. Харьковым, Д. Назаровым и М. Никольским



Олимпийская команда России прибывает в Стокгольм

Во вторник, 3 июля, возвратились из Стокгольма в Москву наши московские олимпийцы — Н. Харьков, Д. Назаров, М. Никольский и Елизаров. О своих впечатлениях они сообщили нам следующее:

— Приехав в Петербург, отправились мы на предназначенный нам пароход, где мы думали познакомиться со всеми своими сотоварищами, ехавшими на олимпийские игры. Но, увы, желания наши были безуспешны, и мы, москвичи, совершенно осиротели, когда пароход отчалил от берега. Большинство ехавших на пароходе были военные, которые на нас не обращали ровно никакого внимания, да и жили-то они в первом классе, а нас, конечно, поместили во второй. Не знаем почему, но как-то странно относились к нам и петербургские легкоатлеты, видя в

нас не столько собратьев, сколько каких-то врагов-соперников.

Приехали мы в Стокгольм ровно за неделю до начала легкоатлетических состязаний. Мы, конечно, этого времени зря не теряли и начали тренироваться. Но могли бы мы тренироваться там без того, чтобы за нами кто-нибудь не наблюдал? Были там и тренеры и массажисты, но для нас они почему-то не существовали, и нашей тамошней подготовительной тренировкой мы не могли принести себе никакой пользы, а, скорее, вред. Сначала еще за нами наблюдал петербургский тренер, мистер Андерсон, но потом и он забыл о нас.

— Чтобы познакомиться с нашей тренировкой, — говорил Никольский, — приведу



следующий случай, который произошел со мной и с Н. Харьковым. Так как я с Харьковым был записан на марафонский бег, то мы решили познакомиться с дистанцией. Выбежав на шоссе, по которому должен был происходить бег, мы продолжали движение около часа по страшно трудной дороге, то поднимаясь на горы, то спускаясь с них, как вдруг у Н. Харькова подвертывается его больная нога.

Страшная боль в ноге заставляет его прекратить дальнейшую тренировку и возвратиться на пароход, куда он еле-еле добрался. Я же продолжал тренировку еще часа два. После такого бега ноги мои требовали хорошего массажа. Прибежав на пароход, я обратился сейчас же к массажисту с просьбой помассировать мне ноги, что он очень любезно обещал, сказав, чтобы я прилег и приготовился для массажа, а сам куда-то ушел. Ждал, ждал я его, но так и не дождался.

Заснул в своем беговом костюме. На следующее утро просыпаюсь и спрашиваю массажиста, почему он мне не сделал массажа. Ответ был прост и короток: «забыл». Таким образом, после этой тренировки я себя чувствовал совершенно разбитым, а Н. Харьков вышел из строя и не мог уже больше выступать на состязаниях.

Интересны были наши выступления в состязаниях. Мы совершенно не имели понятия, где, в какой день и в какой час мы должны выступать. Большею частью все выступления наши бывали совершенно неожиданными для нас, и мы являлись на старт растерянными и неподготовленными, так что после этого неудивительно, что у нас получились плохие результаты.

— Доказательством этой неожиданности может служить мой бег на 10 000 метров, — продолжал М. Никольский. — За день до бега я справился, в какой я попал забег, так как на 10 000 метров было три забега, причем, первый забег в 9 часов утра, а третий — в 11 часов утра. Когда мне сказали, что я бегу в третьем забеге, то я успокоился, решив, что до бега могу хорошенько выспаться. Каково же было мое удивление, когда рано утром меня подняли и сообщили, что мне надо бежать в первом забеге. Я вскочил с постели и, не умывшись, побежал в стадион. Прибегаю туда, а там уже все на старте, и меня уже хотели вычеркнуть, но, к счастью, я поспел вовремя.

Побежал я довольно хорошо, даже три круга шел впереди всех, — между прочим, со мной в забеге бежал Ганс Колемайнен, — но так как я ничего не пил с самого утра, то у меня сильно пересохло в горле, и я стал

чувствовать себя очень скверно, стал отставать и в конце концов принужден был совершенно сойти, ибо иначе я рисковал своим здоровьем. На 5000 метров я оказался в своем забеге четвертым.

— Что касается моих выступлений,— говорил Н. Харьков,— то я принужден был бежать с больной ногой на 1500 метров, так как меня просили об этом некоторые лица. Вместе со мной бежал Елизаров, который прошел в этот раз лучше меня. Назаров бежал на 1500 и на 800 метров, но тоже безуспешно. В финал из наших атлетов никто не попал.

— Состязания по легкой атлетике были очень интересны, — продолжали наши олимпийцы, — но особенно интересен был финальный бег на 5000 метров, в котором встретились два лучших мировых стайера — Буэн (Франция) и Ганс Колемайнен (Финляндия). Публики на этом состязании присутствовало масса. Да это и вполне понятно, так как Буэн записался на олимпийские игры только участвовать в беге на 5000 метров, чтобы побить своего соперника Ганса Колемайнена. Колемайнен уже перед бегом на 5000 метров бежал дважды на 10 000 метров, поставив в этом беге новый мировой рекорд. Несмотря на это, на старте 5000 метров он явился с желанием побороться с Буэном, чтобы подтвердить свою прежнюю победу, которую он одержал неожиданно для всех

в беге на 5 английских миль, то есть на 7 ½ километров. Лишь раздался выстрел стартера, как Буэн и Ганс Колемайнен сорвались со старта и побежали впереди всех. Первым сначала бежал Ганс Колемайнен, затем он уступил свое место Буэну, пытаясь все время его обойти, но так как он этого сделать не мог, то они бежали последние круги совершенно рядом, при этом Буэн бежал по ленточке, а Колемайнен — с боку, по правой стороне, делая все время сильные броски; наконец, на последних 100 метрах Буэн делает сильный финиш, такой же финиш делает и Колемайнен, и сначала получается такое впечатление, что Буэн впереди на грудь, но у самой ленточки соперник его делает какой-то особенный бросок и разрывает ленточку, оставив позади себя Буэна на 50 сантиметров. Что было с публикой после этого бега — трудно описать. Слышны были одни только неразборчивые крики. Таким образом, и Колемайнен и Буэн установили новый мировой рекорд, пройдя 5000 метров в 14 мин. 36,6 сек., побив прежний мировой рекорд на 25 сек.

— Поездкой своей в Стокгольм мы остались очень довольны, — говорили олимпийцы,— и она принесла нам огромную пользу: теперь мы знаем, как надо бегать и как надо тренироваться, да это и скажется на наших результатах. На следующих олимпийских играх мы, москвичи, будем уже не такими неопытными, какими были на этих.



В Стокгольме были представлены 14 видов спорта

О МЕТАНИИ КОПЬЯ В ШВЕДСКОМ СТИЛЕ



Трехкратный олимпийский чемпион Эрик Лемминг устанавливает новый рекорд

Как известно, на олимпийских играх в Стокгольме в состязаниях по метанию копья, диска и т. д. англичане потерпели, можно сказать, полное поражение. Этот факт вызвал возмущение среди английских спортсменов против этих видов спорта, так что некоторые предлагали вовсе исключить их из числа состязаний, входящих в программу английских олимпийских игр. Так г-н Харкорт в «Pall Mall Gazette» считает метание для англичан напрасной потерей времени.

Любопытно, что предыдущие олимпийские игры в Лондоне дали для англичан столь же плачевный результат. Это заставило английские спортивные общества выделить особую ассоциацию «Field Events Association», которая поставила себе целью распространение и развитие в Англии всех видов мета-

ния. Председателем этого общества состоит не кто иной, как пресловутый романист Конан Дойль, автор Шерлока Холмса. Однако большого успеха эта ассоциация не имела, что доказывают результаты стокгольмских состязаний, так что Вебстер, бывший чемпион Англии по метанию копья, высказывает явное недовольство постановкой дела в этой стране и заявляет, что англичанам не мешало бы в Стокгольме поучиться методике метания у иных лучших атлетов.

Пальма первенства по метанию копья принадлежит, бесспорно, Швеции. В настоящее время чемпионом мира считается швед Эрик Лемминг. Этот выдающийся атлет весит 89 килограммов и имеет рост 1,9 метра. Родившись в 1880 году в Гетеборге, он начал выступать 16 лет отроду и с тех

пор усиленно тренируется, в то же время продолжая служить в стокгольмской полиции.

Чтобы хорошо метать копье, надо удовлетворять многим требованиям. Весьма важен высокий рост. Правда, известны хорошие атлеты по метанию копья сравнительно невысокого роста. Но они от этого сильно страдают и это составляет их недостаток. Затем необходимо выполнить несколько предварительных упражнений. Начать хорошо с простых движений: протянуть левую руку вперед, а правую с копьем назад, так чтобы руки и копье лежали на одной прямой линии, левую ногу выставьте вперед в вытянутом положении, правую, согнув в колене, отставьте назад. Затем, приподняв руку с копьем, пробегите вперед до предельной черты разбега. Но, не бросив копья, возвратитесь в прежнее положение. И так повторите несколько раз, пока не выработаете нужную скорость.

Самый бросок совершается так: вы с силой выбрасываете вперед руку с копьем, придавая ему всеми пальцами этой руки вращательное движение; другую руку, наоборот, откидываете назад, чтобы увеличить силу броска и вместе с тем переносите всю тяжесть тела с левой ноги на правую. Бросив копье, вы остаетесь все в том же напряженном положении, чтобы не переступить черту, пока копье не коснется земли.



Эрик Лемминг на тренировке

Для тренировок хороши бег на короткое расстояние, прыжки, метание молота и т.д. Среди комнатных упражнений полезно такое: лечь на спину и поднять ноги; затем загибать их вперед, пока они не коснутся пола впереди головы. Затем в стоячем положении сомкнуть ноги и нагнуться вперед, пока пальцы рук не коснутся кончиков ног. Упражнение с легкими гантелями, безусловно, также полезно для укрепления рук и плеч, как и все, способствующее физическому развитию тела.



Команда Швеции на открытии Олимпиады 1912г.

ДУХ И ТЕЛО



Вопрос о соотношении между нервной и мускульной системой давно интересует экспериментальную психологию, адепты которой для его выяснения предпринимали многочисленные опыты. Каждый знает, что при интенсивной духовной работе дыхание становится неправильным, мускулы на лице напрягаются и на щеках выступает румянец. Что это доказывает? Физиологи считают это за указание на расход физической энергии. В подтверждение они приводят тот факт, что продолжительная умственная работа вызывает физическое утомление. На это некоторые возражают, что иногда, наоборот, в результате духовной работы является подъем сил и способность к поступкам, даже выходящим за пределы обычных сил. Но еще Раймонд Менье указывал, что подобное состояние является следствием временного нервного возбуждения и ведет впоследствии к еще большему упадку сил. Общим

же правилом, по его мнению, следует считать, что после духовной работы является мускульное утомление.

Интересные опыты в этом направлении произвел недавно профессор Моссо. Он пользовался для этой цели инструментом, называемым эргографом, который дает точное измерение мускульной силы. Объектом опытов был его ассистент доктор Маджиоре. В начале опыта доктор был в состоянии произвести 55 поднятий. После 3 ½ часов интенсивной умственной работы он почувствовал себя настолько усталым, что мог произвести только 9 поднятий.

Опыт был повторен потом для привычного умственного труда, а именно на лекции, которую доктор ежедневно читал в университете. Перед лекцией были зарегистрированы 48 поднятий, после же часовой лекции

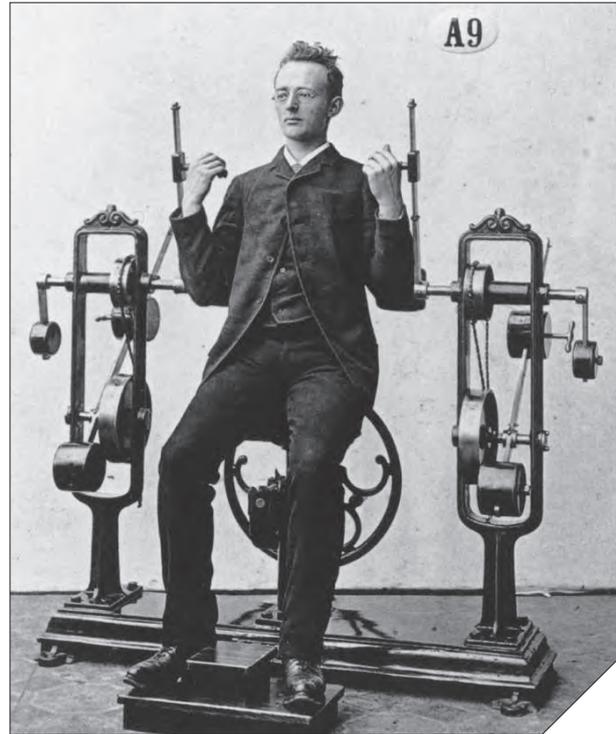
– лишь 37 поднятий. Таким образом, было установлено, что всякий, даже привычный умственный труд вызывает значительный расход мускульной силы.

Но интеллектуальная длительность отзывается не только на физической силе, но и на дыхании, кровообращении и нервной восприимчивости. Бинэ и Васинд, известные французские психологи, доказали, что в результате умственной деятельности появляется уменьшение давления в кровеносных сосудах и ослабление деятельности сердца.

Келлер и Кемзис опубликовали аналогичный ряд опытов, произведенных над учениками по окончании уроков. Они показали, что их физические силы заметно падают после занятий, понижается также подвижность, восприимчивость, способность к запоминанию и воспоминанию. Между прочим, обнаружилось, что ученики, наиболее прыткие в физическом отношении, показывали лучшие успехи и в классе.

Важный вопрос, как долго можно работать, умственно не утомляясь, освещают опыты Клавиера. Последний показал, что уже после двухчасовой интенсивной умственной работы в мускулах и других частях тела появляется вредное утомление в виде скопления ядовитых веществ в мускулах, чрезмерного количества углекислоты в крови и т. д. Если работа протекает без особого напряжения с периодическими передышками, то накопление ядов значительно слабее, так как в промежутки правильная жизнедеятельность отчасти восстанавливается.

К каким же выводам приводят вышеописанные исследования. Конечно, мы не можем сократить нашу умственную деятельность, но требовать уменьшения школьных заня-

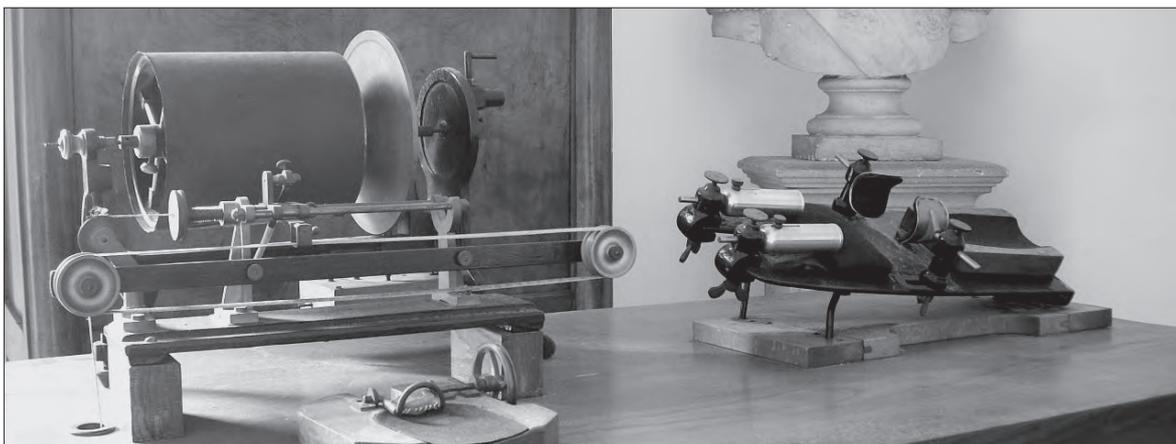


Старинный тренажер

тий. Наш век – век мозговой работы по преимуществу, и кто недостаточно подготовлен к ней, тот оказывается выброшенным за борт. Но если доказано, что при умственных занятиях расходуются физические силы, то отсюда следует, что приступать к ним надо с большим запасом физических сил.

Мы приходим опять к необходимости физического развития, которое мы столько раз доказывали на страницах нашего журнала. На основании вышесказанного мы можем лишь прибавить к тому, что повторяли раньше, что необходимость спорта теперь доказана научно.

Материалы для рубрики подготовил Алексей Голубев



Эргограф Моссо

РЕКОРДЫ, ПОБЕДЫ, ЛИДЕРСТВО



Мария Ласицкене

12,92 – новый рекорд России и лучший результат сезона в мире!

Обладатель полного комплекта наград чемпионатов мира в беге на 110 метров с барьерами Сергей Шубенков 2 июля в Венгрии обновил собственный рекорд России на 0,06 секунды. Предыдущий рекорд страны – 12,98 сек – Сергей установил на чемпионате мира 2015 года в Пекине, до этого он трижды обновлял лучший национальный показатель, принадлежавший Александру Маркину (13,20 сек). В этом сезоне Шубенков стартовал с результата 13,27 на этапе «Бриллиантовой лиги» в Шанхае. Позднее на соревнованиях в Юджине показал 13,08 сек, в Монтре – 12,99 сек, в Лозанне – 12,95.

45 побед подряд – абсолютный лидер сезона

Неудержимая Мария Ласицкене продолжает марафон побед, лидируя в мировом рейтинге с результатом 2,04 м, показанным на этапе «Бриллиантовой лиги» в Париже. В этом сезоне Мария одержала уже 7 побед, стартовав с 1,97 м в Шанхае. Помимо парижского результата, еще 4 раза Мария в этом сезоне преодолевала планку на высоте более 2 метров – в Риме, Хенгело, Стокгольме и в Жуковском. В летнем сезоне 2017

года Мария участвовала и одержала победу в 19 турнирах, в 13 из них она прыгала на высоту 2 метра и более (лучший показатель – 2,06 м в Лозанне).

8,41 – самый дальний прыжок сезона в Европе

Рекордсмен России, чемпион мира 2013 года Александр Меньков в этом сезоне не устает удивлять нас отличными результатами. В начале лета на чемпионате Сибирского федерального округа Александр улетел на 8,31 метра, 23 июня в Жуковском Меньков прыгнул на 8,28 м, а 30 июня Александр взобрался на первую строчку европейского рейтинга этого сезона, одержав победу на «Мемориале Знаменских» с результатом 8,41 м (обновление рекорда соревнований). Этот результат – четвертый в карьере Александра. На чемпионате мира 2013 года в попытках он показывал 8,42 и 8,52, а победу одержал с результатом 8,56 м.

5,92 – выше прыгали только четверо!

Еще один рекорд «Мемориала Знаменских» пал в секторе для прыжков с шестом. Тимур Моргунوف преодолел планку на высоте 5,92 метра – это личный рекорд спортсмена и рекорд России (U23). За всю историю страны только четверо спортсменов прыгали

выше: Максим Тарасов (6,05), Радион Гатауллин (6,02), Игорь Транденков и Евгений Лукьяненко (по 6,01). Минувшей зимой Тимур установил личный рекорд в помещении – 5,85 метра, а летом 2018 года стал чемпионом страны U23 с результатом 5,80 м.

2,37 – лучший результат сезона в Европе

5 июля прыгун в высоту Данил Лысенко на этапе «Бриллиантовой лиги» в Лозанне занял первое место с отличным результатом 2,37 метра, что является лучшим показателем сезона в Европе. В прошлом году по ходу сезона Лысенко улучшил свой результат с первого старта (2,23 м – в Сочи на Командном чемпионате страны) на 15 см (2,38 м – на турнире в Эберштадте). Текущий сезон Данил начал с результата 2,32 м на этапе «Бриллиантовой лиги» в Юджине и уже преодолевал планку на высотах 2,30 м, 2,33 м, 2,36 м.

4,82 – не отстаем от лидера в Европе

Серебряный призер чемпионата мира в помещении 2018 года по прыжкам с шестом Анжелика Сидорова на этапе «Бриллиантовой лиги» в Лозанне не уступила по результату соперницам, преодолев планку на высоте 4,82 м. Это лучший показатель в Европе, Анжелика делит первую строчку в рейтинге с Екатерины Стефаниди. В этом сезоне Сидорова постепенно набирала форму: начала с 4,60 м в Юджине, затем завоевала серебро в Осло (4,71), а следом одержала победу на чемпионате Москвы с результатом 4,75 м.

14,67 – эффектное возвращение в сектор

Екатерина Конева, пропустившая летний сезон 2017 года в связи с радостным событием в семье – рождением дочери, вернулась в сектор тройного прыжка и уверенно завоевывает лидерство в сборной России. Серебряный призер чемпионата мира 2013 года может похвастать стабильностью и стремительным прогрессом. Начав сезон на Командном чемпионате России в Смоленске с результатом 14,45 м, Екатерина показала лучший результат в Европе – 14,67 м – уже 7 июня в Майкопе. 13 июня в Жуковском Конева прыгнула на 14,50 м, а на «Мемориале Знаменских» одержала победу с результатом 14,52 м.

18,52 – лучший результат в европейском рейтинге U23

Рекордсменка России U18 в толкании ядра Алена Бугакова постепенно возвращает свою лучшую форму после перенесенной операции. 21-летняя спортсменка на первен-

стве Москвы U23 показала лучший результат сезона в России – 18,52 м. Этот показатель стал лучшим в Европе и вошел в Топ-7 в мире среди молодежи (далее толкает только 22-летняя американка Рейвен Саундерс). Старший тренер сборной России в группе метаний Вадим Херсонцев отметил, что с такими показателями Алена является одной из основных претенденток на победу в чемпионате Европы U23 в 2019 году.

21,38 – готов побить личный рекорд

Лидер сборной России в толкании ядра Александр Лесной набрал отличный ход. Две победы на зарубежных стартах (21,32 м – на Кубке Европы по метаниям зимой 2018 года и 21,12 м – на турнире во Франции) и отличные выступления на российской арене (20,67 м – на Командном чемпионате страны в Смоленске) позволили спортсмену набраться уверенности и максимально приблизиться к своему лучшему результату. 23 июня на «Мемориале Евстратова» Александр толкнул снаряд на 21,38 м (личный рекорд – 21,40 м).

63,92 – Топ-3 в европейском рейтинге сезона

Чемпионка России 2015 года, серебряный призер Универсиады – 2013 Елена Панова в секторе метания диска в этом сезоне не знает себе равных. На четырех российских турнирах Елена одержала в этом сезоне победу, отправив снаряд за 60 метров. Лучший бросок у Пановой получился в Смоленске на Командном чемпионате страны – 63,92 м. Этот результат – третий в европейском рейтинге текущего сезона. Недавний «Мемориал Знаменских» Елена выиграла с хорошим показателем 63,02 м.

7703 – победа на чемпионате Европы U18

17-летний Александр Комаров в июле 2018 года стал чемпионом Европы U18 в десятиборье, установив новый рекорд соревнований – 7703 очка. Перед заключительным видом – бегом на 1500 метров – Александр делил первую строчку с латвийцем Олегом Козаковым, однако на дорожке доказал свое лидерство и стал лучшим по сумме очков. В мае Комаров побил юношеский рекорд России Степана Кекина, улучшив результат более чем на 200 очков (7728). В июне текущего года на первенстве страны Александр повторил собственный рекорд.

*Все результаты представлены по состоянию на 09.07.2018 г.

НЕВОЗМОЖНО УСТАНОВИТЬ ПРЕДЕЛ

Интервью с заслуженным тренером России Сергеем Клевцовым



Как известно, для успеха в спорте нужны три основные составляющие: талантливый тренер, талантливый ученик и хорошие условия подготовки. Что бы Вы могли прибавить к этим трем составляющим спортивного успеха?

Все верно, но с небольшими оговорками. Надо учесть еще и то, что на высоком уровне все спортсмены талантливы. Еще один момент – большая часть талантливых спортсменов отсеивается еще на подступах к большому спорту. А так, конечно, я бы добавил то, без чего, на мой взгляд, успех невозможен. Профессиональное отношение к работе, умение каждый день монотонно и педантично выполнять необходимый объем работы. И это не очень похоже на героизм, каждый решает для себя сам, как это назвать. Но это необходимо. Дисциплина, пунктуальность, профессионализм, трудолюбие. Что же касается хороших и комфортных условий подготовки, то у нас их почти никогда и не было. Были ровно такие, к которым нам всегда приходилось приспосабливаться.

В чем состоит талант Сергея Шубенкова?

Сергей, безусловно, талантлив, у него отличные гены. Но, хочу сказать, в детстве трудиться он не любил, не отличался, так скажем, тягой к работе. Только в 2011 – 2012 годах начал тренироваться два раза в день, тогда и пошел его профессиональный разгон, и, как следствие, результат. И еще у него, помимо таланта и хороших генов, есть отличное качество – он умеет и любит соревноваться, и второе – он умеет концентрироваться на мелочах, это очень важно.

Вас знают, прежде всего, как наставника Сергея Шубенкова. Кого еще из своих учеников Вы могли бы отметить?

Знаете, я подготовил 27 мастеров спорта. Одно время считал число учеников, завоевавших всевозможные награды первенств и чемпионатов России, но когда их количество перевалило за полторы сотни, считать перестал. Девять моих учеников принимали участие в чемпионатах и первенствах Европы и мира, Олимпийских играх.

Как Вы относитесь к артистизму Сергея? Это ему помогает или мешает?

Однозначного ответа не дам. Всему свое место и время. Иногда это вполне уместно, иногда — лишнее. Но, надо отдать должное Сергею, никогда не было с этим проблем, подхожу, говорю, он меня слышит и понимает, сразу корректирует поведение.

Не могли бы Вы поделиться секретами Вашей подготовки спортсменов такого уровня?

В первую очередь хочу отметить, что мы очень много времени и внимания уделяем технике, без нее никуда. Конечно, свою «треническую кухню» излагать я не буду. Есть момент в моей системе подготовки, и я уже говорил об этом. В тренировках я делаю акцент на силовом и скоростно-силовом компонентах. У нас есть недельный микроцикл (6 дней), когда мы работаем на эти компоненты. И этот микроцикл присутствует у нас в подготовке в течение всего года, за исключением базового цикла. Ну, а нюансы и тонкости, детали, конечно, рассказывать не буду.

Как Вы проводите досуг? Каким образом перезагружаетесь?

Честно говоря, времени на досуг почти нет, сборы практически круглогодично. Стараясь всегда брать с собой на сборы семью — жену и ребенка, это очень помогает. Если появляется свободное время, люблю поиграть в стритбол — на одно кольцо, поплот-

нее, чтобы много не бегать, или поиграть в волейбол на песке, с собакой прогуляться, так примерно.

Ваш совет начинающим тренерам?

Совет один — нельзя форсировать подготовку, нельзя торопиться. Не надо тренировать юношей так же, как взрослых спортсменов, надо различать и разграничивать эти вещи. И если мы говорим о барьерном беге, нельзя рано начинать с барьеров, нужна постепенность подготовки.

Чемпионат мира в следующем году состоится в небывало поздние сроки, как планируете построить сезон исходя из этого?

Ой, об этом сейчас даже не думаю. На сегодняшний день у меня не решена ни одна задача на этот сезон. Бог даст, время придет, что-нибудь придумаем.

Какой, на Ваш взгляд, предел человеческих возможностей в беге на 110 метров с барьерами? Устоит ли рекорд мира в ближайшие годы?

Однозначного ответа на этот вопрос нет, невозможно установить предел. Мы не знаем, какого уровня таланта спортсмен может попасться в руки того или иного талантливого тренера, и что из этого тандема может получиться. Мы не можем это предугадать или предположить. Могу сказать одно, мы работаем и, как показывают наши результаты, прогрессируем, а там посмотрим, время покажет.

С Сергеем Клевцовым беседовала Наталья Юхарева.



«1000 ТАЛАНТОВ»: ПОДДЕРЖИМ ЮНЫХ АТЛЕТОВ РОССИИ!



В марте 2018 года Всероссийская федерация легкой атлетики объявила о старте нового детского проекта под названием «1000 талантов». Миссия – повышение эффективности работы с легкоатлетическим резервом в нашей стране. Возможно, уже в 2024 году кто-то из списка тысячи лучших будет защищать честь страны на Олимпиаде в Париже. Поэтому, чтобы поддержать молодых и перспективных атлетов уже сейчас и мотивировать их на новые достижения и прогресс, ВФЛА и запустила данный проект.

НАЗВАНИЕ ПРОЕКТА БЫЛО ВЫБРАНО В ХОДЕ ДВУХЭТАПНОГО ГОЛОСОВАНИЯ АУДИТОРИЕЙ ВФЛА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПРЕЗИДИУМОМ ФЕДЕРАЦИИ. ЛОГОТИП БЫЛ РАЗРАБОТАН ДИЗАЙНЕРАМИ С УЧЕТОМ ПОСТУПИВШИХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ.

В задачи программы входят выявление двигательнo одаренных детей в возрасте до 15 лет в регионах России с помощью местных федераций и тренерских советов, создание Реестра проекта – списка юных талантов, поощрение спортсменов, попавших в Реестр, а также их наставников. Кроме того, Всероссийская федерация легкой атлетики в рамках проекта «1000 талантов» оказывает адресную помощь спортсменам 16-17 лет, представляющим особый интерес для сборной команды России и столкнувшимся с затруднениями различного рода, которые препятствуют тренировкам.

В мае 2018 года был сформирован первый пул спортсменов проекта «1000 талантов», представляющих все регионы России. По результатам конкурсного отбора региональные федерации представили в ВФЛА списки своих сильнейших спортсменов согласно квотам (от 5 до 20 человек – в зависимости от места субъекта в общекомандном зачете на летнем первенстве России 2017 года среди юниоров до 18 лет). Каждая заявка подтверждалась протоколами соревнований с результатами выступлений легкоатлетов, попавших в список. Окончательное решение о формировании списка сильнейших принималось специалистами ВФЛА и сборной команды России.

САМЫЕ ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ В РЕЕСТРЕ – 10-ЛЕТНИЙ МАГОМЕД МАГОМЕДАЛИЕВ (РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН) И 11-ЛЕТНЯЯ ВЕРОНИКА ФИЛИПОВА (МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ).

В октябре 2018 года стартует торжественное вручение призов лауреатам проекта «1000 талантов» на ключевых региональных соревнованиях. В награждении участников будут принимать участие президент ВФЛА

Дмитрий Анатольевич Шляхтин, первый вице-президент ВФЛА, олимпийский чемпион Андрей Сильнов, вице-президент ВФЛА, главный тренер сборных команд России, олимпийский чемпион Юрий Борзаковский и др.

Информационный партнер «1000 талантов» – «Спортивное агентство Алексея Зубакова» – предлагает аудитории познакомиться с участниками проекта посредством серии интервью. Легкоатлеты из тысячи лучших рассказали о любимых дистанциях, достижениях, кумирах и даже секретах своих успехов.

Лауреат проекта, представительница Анжеро-Судженска (Кемеровская область) Полина Парфененко успела ярко себя проявить на прошедшей в марте 2018 года в Казани «Шиповке юных». Полина одержала победу в прыжках в высоту с отличным для своего возраста результатом 179 сантиметров. В интервью Полина призналась, что всю дальнейшую жизнь хочет связать со спортом: «РАНЬШЕ ЗАНИМАЛАСЬ ТАНЦАМИ, НО ТЕПЕРЬ ВСЕ СИЛЫ И ВРЕМЯ УХОДЯТ НА ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ».

15-летняя спортсменка из села Кривозерье (Республика Мордовия) Лиана Эшниязова успешно выступает на соревнованиях по спортивной ходьбе. На первенстве России среди девушек до 18 (!) лет Лиана завоевала бронзовую награду. «Я УПОРНО ТРЕНИРОВАЛАСЬ И МЕЧТАЛА О ТОМ, ЧТОБЫ ОДНАЖДЫ ИДТИ БОК О БОК С ЧЕМПИОНАМИ МИРА», – рассказала Лиана.

Жителя Гатчины (Ленинградская область) Артема Минаева тоже вдохновляют знаменитые чемпионы. На первенстве России в Пензе, выступая в прыжках с шестом, он сумел покорить высоту 4,50 метра и не собирается останавливаться на достигнутом: «ПРИМЕР СЕРГЕЯ БУБКИ МОТИВИРУЕТ МЕНЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ. УЖЕ В ЭТОМ ГОДУ Я ХОТЕЛ БЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ВЫСОТЕ 5 МЕТРОВ».

Эти и другие материалы о юных спортсменах, а также новости проекта можно найти на площадках ВФЛА в социальных сетях ВКонтакте и Инстаграм, на официальном сайте Федерации, а также на сайте «Спортивного агентства Алексея Зубакова».



Артём Минаев



Лиана Эшниязова



Полина Парфененко с тренером Еленой Зиновьевой



ВЕСЕННИЕ МАРАФОНЫ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ТАКТИКЕ

Сергей Тихонов



Юки Каваучи (Япония)

Весенние марафоны этого года показали все разнообразие тактических вариантов бега и могут послужить учебным пособием не только для начинающих, но и для опытных марафонцев по выбору оптимального графика бега, правильной раскладки сил в зависимости не только от собственного состояния, но и от погодных условий. И в очередной раз доказали, что равномерный темп — основа высокого результата независимо от квалификации спортсмена.

Причем природа поступила так, что в Бостонском марафоне испытывала холодом, а в Лондоне — жаркой солнечной погодой. В пражском марафоне была и погода идеальная и раскладка бега победителей.

Бостон (16.04)

Старейший марафон в мире в Бостоне прошел в 122-й раз. Погода внесла жесткие коррективы. Всего +5 градусов по Цельсию и дождь, что по ощущениям соответствовало -3 градусам.

Африканским бегунам пришлось не сладко. Большинство фаворитов сошло с дистанции. Только один кениец Джофри Кируи, действующий чемпион мира и Бостона, бился до конца.

Он лидировал на отметке 40 км – 2:08.22, но потом уже бежать быстро не смог, и последние 2.195 м сумел преодолеть только за 10.01. И потому японец Юки Каваучи, отстававший на 20 секунд, легко его обошел и выиграл почти 2,5 минуты – 2:15.58.

Юки Каваучи, известный до этого больше своим «коллекционированием» марафонов, стартуя в них каждый месяц года, впервые одержал такую крупную победу. Его личный рекорд 2:08.14 (2013) значительно уступал его элитным соперникам.

А вот его «количественные рекорды» пока никому другому не доступны: из 2:12 он бежал 26 раз, из 2:13 – 41, из 2:14 – 49, 2:15 – 54, 2:16 – 63. Тренируется самостоятельно и является чистым любителем, сочетая бег и работу в префектуре.

На первой половине дистанции, пройденной за 1:05.59, в лидирующей группе бежало 15 человек. Из них добежало до финиша только пятеро. Победитель пробежал вторую половину хуже первой на 4 минуты – 1:09.59. Остальные от 6,5 до 16,5 минут!

Сошел и бронзовый олимпийский призер американец Гален Рапп.

30-летний американец Тайлер Пеннелл (2:13.32 в 2014) выбрал сразу свой темп и неожиданно оказался четвертым, показав наименьшую разницу – чуть менее двух минут между половинами дистанций.

У женщин была похожая ситуация. Половина дистанции была пройдена по современным меркам очень медленно – 1:19.41, но и это оказалось для таких суровых погодных условий не всем по плечу. Все африканские звезды сошли, за исключением двукратной чемпионки мира и победительницы прошлогоднего Бостона 38-летней кенийки Эдны Киплагат, которая финишировала

восьмой – 2:47.14. Она одолела вторую половину на 8 минут медленнее (1:27.43). Американки оказались самые стойкие – семеро в первой десятке. Лучшей же на финише оказалась Дезири Линден, которая была в Бостоне второй еще в 2011 году с личным рекордом 2:22.38, на Олимпийских играх в 2016 году заняла седьмое место.

Она единственная сумела удержать скорость на всей дистанции, показав на второй половине 1:20.12, всего на 30 секунд хуже первой (1:19.42) и выиграла более 4 минут, что для нынешних крупных марафонов большая редкость.

Но перед стартом главные надежды США были связаны с победительницей марафона в Нью-Йорке Шалан Фланаган и многократной рекордсменкой США Молли Хаддл. Но Фланаган смогла финишировать только шестой – 2:46.31 (1:19.42+1:26.49), а Хаддл – лишь 16-й – 2:50.28 (1:19.41+1:30.47).

В результате всех этих событий высокие места заняли спортсменки из второго, если не из третьего эшелона.

Американка Сара Селлерс вышла на старт своего второго марафона. В сентябре прошлого года в дебюте она показала – 2:44.27, заработав возможность выступить как раз на этом марафоне в Бостоне. Она бежала в своем темпе, начав половину с учетом погоды на 1:22.05, не помышляя ни о каких наградах, а мечтая попасть в первую двадцатку. Вторую половину пробежала даже на 6 секунд быстрее и заняла сенсационное второе место, заработав огромную для нее сумму в 75 тысяч долларов.

Рэчел Хайленд, имеющая личный рекорд 2:41.26 (17 место в Чикаго в 2015 году) также пробежала дистанцию очень ровно 1:22.13 и 1:22.16 и заняла четвертое место.

Бостон

Бостон					
Мужчины					
Юки Каваучи, Яп	1:05.59	1:09.59	+4.00	2:15.58	(1)
Джофри Кируи, Кен	1:05.59	1:12.24	+6.25	2:18.23	(2)
Шадрак Бивотт, США	1:06.00	1:12.35	+6.35	2:18.35	(3)
Тайлер Пеннелл, США	1:08.31	1:10.26	+1.55	2:18.57	(4)
Эндрю Бумбалаф, США	1:07.36	1:12.16	+4.40	2:19.52	(5)
Скотт Смит, США	1:07.36	1:14.11	+6.35	2:21.47	(6)
Стефен Самбу, Кен	1:06.03	1:22.04	+16.01	2:28.07	(14)
Абдирахман Абди, США	1:06.13	1:22.05	+15.52	2:28.18	(15)
Женщины					
Дезири Линден, США	1:19.42	1:20.12	+0.30	2:39.54	(1)
Сара Селлерс, США	1:22.05	1:21.59	-0.06	2:44.04	(2)
Криса Дучен, Кан	1:20.22	1:23.58	+3.36	2:44.20	(3)

Рэчел Хайленд, США	1:22.13	1:22.16	+0.03	2:44.29	(4)
Джессика Чичестер, США	1:21.50	1:23.33	+1.43	2:45.23	(5)
Николь Димеркуроио, США	1:20.30	1:25.22	+4.52	2:45.52	(6)
Шалан Фланаган, США	1:19.42	1:26.49	+7.07	2:46.31	(7)
Эдна Киплагат, Кен	1:19.42	1:27.43	+8.01	2:47.14	(9)
Хироко Йошитоми, Яп	1:19.41	1:28.28	+8.57	2:48.29	(10)
Молли Хаддл, США	1:19.41	1:30.47	+11.06	2:50.28	(16)
Серена Бурла, США	1:20.03	1:33.00	+12.57	2:53.03	(20)

Лондон (22.04)

В этом году в английской столице получился самый жаркий для весны марафон. На финише столбик термометра поднялся до 22 градусов, а яркое солнце сопровождало спортсменов весь путь.

Мужской забег начался в необычайно быстром темпе: 5 км за 13.48! И в лидирующей группе было 9 человек, не считая пейсмейкеров! Затем темп снизился сначала до 14.31, потом до 14.47 и таким оставался на протяжении 20 км. Половина дистанции – 1:01.00 самое быстрое в истории начало в марафонах! Но она была бы перенесена спортсменами гораздо легче, если бы темп был бы равномерный.

Все эти 9 марафонцев добежали до финиша. Лучше всех удержал скорость от падения олимпийский чемпион Элиуд Кипчоге, показавший на второй половине 1:03.17 (+2.17). Это его 3-я победа в Лондоне и 10-я победа в 11 марафонах.

Личные рекорды установили двое – молодой эфиоп Тола Шура Китата, финишировавший вторым – 2:04.49, и многократный чемпион мира, олимпийский чемпион на 5000 и 10000 м британец Мо Фара – 2:06.21, превысивший национальный рекорд 2:07.13, стоявший с 1985 года. Но это скорее говорит об их неиспользованных резервах. У Мо Фары вторая половина 1:05.18, на 4 минуты с лишним медленнее первой. Причем ни он, ни его тренер перед стартом не собирались так начинать с лидерами, но, видимо, его запас скорости на первых километрах, когда бежалось легко, и высокие внутренние амбиции нарушили намеченные планы.

У Кененисы Бекеле марафон снова не получился – шестое место и 2:08.53, вторая половина хуже первой на 6.51 – 1:07.52.

У женщин быстрое начало планировалось. Были выделены пейсмейкеры мужчины, как 15 лет назад, когда Полой Рэдклифф был установлен мировой рекорд 2:15.25.

Мэри Кейтани и Тирунеш Дибоба выполнили свои обещания, несмотря на жаркую погоду, и бежали за пейсмейкерами в рекордном темпе: 5 км – 15.46, затем две «пятерки» по 16.00 и следующую за 16.05. 20 км – 1:03.50 и половина дистанции – 1:07.16. Темп на 2:14.32, примерно на минуту быстрее рекорда Рэдклифф.

Дибоба не выдержала темпа и после 15 км начала отставать. На половине дистанции проигрывала 23 секунды, на 30 км – 52 и вскоре сошла.

Кейтани старалась держаться изо всех сил, но ее скорость начала неумолимо снижаться. Следующие отрезки 16.34, 16.39 и 17.33. И после этого она потеряла лидерство: ее обошла Вивиан Черуйот. А Кейтани уже еле добежала, пробежав восьмую «пятерку» за 19.48 и последние 2.195 м за 10.05, проиграв даже четвертое место на последних 200 метрах. Ее результат 2:24.27, то есть вторую половину одолела 1:17.11, почти на 10 минут (!) медленнее первой.

А вот олимпийская чемпионка на 5000 м, трехкратная чемпионка мира на 5000 и 10000 м 34-летняя Вивиан Черуйот, бежавшая всего свой третий марафон, имевшая личный рекорд 2:23.35, выбрала сразу же свой правильный темп бега и сумела победить с личным рекордом 2:18.31. После первой половины дистанции за 1:08.56 она лишь 39 секунд была медленнее на второй – 1:09.35. Вот ее график по 5 км: 16.15 – 16.38 – 16.25 – 16.14 – 16.27 – 16.24 – 16.29 – 16.20 и 7.24. Поняв на первых 5 км, что 16.15 слишком быстро, сбавила скорость, передохнула на втором отрезке, прибавила на следующем – 16.14. Но вновь потом сбросила скорость, и потом уже держала ровный темп от 16.20 до 16.27.

Когда такие гранды как Кейтани и Дибоба сходят или еле добегают, это ли не лучшее доказательство ошибочности слишком быстрого начала?



Элиуд Кипчоге (Кения)

Лондон					
Мужчины					
Элиуд Кипчоге, Кен	1:01.00	1:03.17	+2.17	2:04.17	(1)
Тола Шура Китата, Эф	1:01.00	1:03.49	+2.40	2:04.49	(2)
Мо Фара, Вбр	1:01.00	1:05.18	+4.18	2:06.21	(3)
Абель Кируи, Кен	1:01.01	1:06.06	+5.05	2:07.07	(4)
Бедан Кароки, Кен	1:01.00	1:07.34	+6.34	2:08.34	(5)
Кенениса Бекеле, Эф	1:01.00	1:07.52	+6.51	2:08.53	(6)
Лоренс Чероно, Кен	1:01.34	1:07.51	+6.17	2:09.25	(7)
Даниэль Ванджиру, Кен	1:01.01	1:09.34	+8.33	2:10.35	(8)
Стефен Скуллион, Ирл	1:07.48	1:08.07	+0.19	2:15.55	(12)
Гуйе Адола, Эф	1:03.25	1:29.10	+25.45	2:32.25	(17)
Женщины					
Вивиан Черуйот, Кен	1:08.56	1:09.35	+0.39	2:18.31	(1)
Бригид Косгей, Кен	1:08.56	1:11.17	+2.21	2:20.13	(2)
Таделех Бекеле, Эф	1:09.47	1:11.53	+2.06	2:21.40	(3)
Гладис Чероно, Кен	1:08.56	1:13.14	+4.18	2:24.10	(4)
Мэри Кейтани, Кен	1:07.16	1:17.11	+9.54	2:24.27	(5)
Роуз Челимо, Кен	1:10.52	1:15.11	+4.19	2:26.03	(6)
Маре Дибабба, Эф	1:09.48	1:17.57	+8.09	2:27.45	(7)
Лили Партридж, Вбр	1:14.03	1:15.21	+1.18	2:29.24	(8)

Прага (06.05)

Гален Рапп, сошедший в бостонском марафоне, через 20 дней выиграл марафон в Праге, улучшив личный рекорд более чем на три минуты, показав 2:06.07!

Его прежнее достижение 2:09.20 было показано в его победном марафоне в Чикаго в октябре прошлого года.

Он бежал в лидирующей группе 5 км (14.52), затем немного отстал, так как пейсмейкеры вторые 5 км преодолели за 14.36 (29.28), а Рапп – за 14.44. Но к 15 км (44.28) он догнал группу, так как темп упал до 15 минут, а Рапп пробежал этот отрезок за 14.52. Затем темп еще снизился: 15.17, 15.23. А после 25 км уже сам Рапп добавил скорости – 14.39.

И к 30 км с ним остался только эфиоп Сисай Лемма. Передохнув на очередных 5 км (15.02), на следующей «пятерке» он сделал ускорение (14.52) и ушел вперед, выигрывая у соперника на 40 км 34 секунды. А на заключительных 2.195 м довел разрыв почти до минуты.

В итоге вторая половина у победителя всего на 3 секунды хуже: 1:03.02 и 1:03.05.

Идеальная раскладка!

У женщин 30-летняя кенийка Борнес Китур, которую не причисляли к фаворитам, бежала своим темпом, отставая от лидеров эфиопок Белайнеш Олджира и Амане Гобена до 44 секунд. Но вторую половину дистанции пробежала практически так же, как первую: 1:12.05 и 1:12.14, установив личный рекорд 2:24.19, сбросив с прежнего более 4 минут.

А соперницы после 1:11.22, сумели одолеть вторую половину за 1:13.51 Олджира, (в итоге 2:25.13) и за 1:16.21 Гобена (2:27.43).

Прага					
Мужчины					
Гален Рапп, США	1:03.02	1:03.05	+0.03	2:06.07	(1)
Сисай Лемма, Эф	1:03.04	1:03.59	+0.55	2:07.03	(2)
Стефен Чемлани, Кен	1:03.02	1:06.39	+3.37	2:09.42	(3)
Барселиус Кипьего, Кен	1:04.35	1:05.43	+1.08	2:10.18	(4)
Юма Хаттори, Яп	1:04.35	1:05.51	+1.16	2:10.26	(5)
Женщины					
Борнес Китур, Кен	1:12.05	1:12.14	+0.09	2:24.19	(1)
Белайнеш Олджира, Эф	1:11.22	1:13.51	+2.30	2:25.13	(2)
Амане Гобена, Эф	1:11.22	1:16.21	+4.99	2:27.43	(3)
Риспер Чебет, Кен	1:12.05	1:17.27	+5.22	2:29.32	(4)
Сюзан Джепту, Кен	1:12.10	1:18.40	+6.30	2:30.50	(5)
Филомена Чепчирчир, Кен	1:12.42	1:19.28	+6.46	2:32.10	(6)



Гален Рапп (США)

Волгоград (30.04), чемпионат России

В Волгограде также было тепло, особенно в конце дистанции и припекало солнце.

В борьбе за первое место Степан Киселев рискнул и бежал на результат из 2:10, но в этих условиях его темп оказался слишком быстрым, потому скорость в конце стала падать. Алексей Реунков, оптимально распределивший силы, стал чемпионом с разницей между первой и второй половиной всего 1.28, тогда как у Киселева она равнялась 3.35.

Бегуны на следующих местах очень грамотно построили бег. Михаил Максимов с разницей между половинами дистанции всего в 8 секунд, Алексей Трошкин, показавший личный рекорд, – в 46 секунд. А Артем Аплачкин вторую половину вообще пробежал быстрее на 56 секунд.

Но Алексей Полтанов, Ренат Кашапов, Евгений Бушков, бежавшие во второй группе, переоценили свои силы и потом скорость у них значительно снизилась, особенно у Бушкова. Причем, несмотря на это Полтанов установил личный рекорд 2:17.36, а Кашапов не добрал до личного рекорда 2 секунды, что говорит о том, что при более ровном беге они могли бы пробежать гораздо быстрее.



Алексей Реунков

У женщин все три призера пробежали для себя оптимально, скорость на второй половине чуть снизилась, но в пределах 1.53 – 2.08.

Евдокия Букина, второй год выступающая в марафоне, почти на 7 минут улучшила личный рекорд, но на будущее, конечно, нужно будет постараться бежать более равномерно.

Опытная Татьяна Архипова, хотя была и не в том состоянии, как в лучшие годы, грамотно с учетом конкретной ситуации провела соревнования (разница 1.38).

Волгоград						
Мужчины						
Алексей Реунков	1:05.26*	1:06.54	+1.28	2:12.20	(1)	
Степан Киселев	1:04.51	1:08.26	+3.35	2:13.17	(2)	
Михаил Максимов	1:07.11	1:07.19	+0.08	2:14.30	(3)	
Алексей Трошкин	1:07.11	1:07.57	+0.46	2:15.08	(4)	
Артем Аплачкин	1:08.15	1:07.19	-0.56	2:15.34	(5)	
Алексей Полтанов	1:07.11	1:10.26	+3.15	2:17.36	(6)	
Александр Именин	1:08.39	1:09.52	+1.13	2:18.31	(7)	
Виктор Угаров	1:08.39	1:10.47	+2.08	2:19.26	(8)	
Ренат Кашапов	1:07.12	1:12.37	+5.25	2:19.49	(9)	
Евгений Бушков	1:07.12	1:20.18	+13.06	2:27.30	(16)	
Женщины						
Сардана Трофимова	1:13.31	1:15.24	+1.53	2:28.55	(1)	
Алина Прокопьева	1:14.08	1:16.16	+2.08	2:30.24	(2)	
Наталья Тихонова	1:14.23	1:16.17	+1.54	2:30.40	(3)	
Марина Ковалева	1:14.10	1:17.15	+3.05	2:31.25	(4)	
Евдокия Букина	1:14.29	1:18.13	+3.44	2:32.42	(5)	
Татьяна Архипова	1:16.08	1:17.46	+1.38	2:33.54	(6)	

* на соревнованиях не было официально зарегистрировано время на половине дистанции. Фиксировались только отрезки кратные 5 км. Половина дистанции высчитывалась по результату на 20 км с добавлением времени на 1 км 97,5 м, рассчитанному по среднему времени следующих 5 км для каждого участника.

ИСТОКИ АНТИДОПИНГОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Елена Иконникова
антидопинговый координатор ВФЛА



Смерть датского велосипедиста Кнута Йенсена на Олимпиаде 1960 года в Риме

По мнению историков, использование стимулирующих средств спортсменами практиковалось еще на соревнованиях в древности. Широко известны случаи употребления в пищу бараньих яиц, различных настоев и прочих экзотических снадобий. Мы не будем на этом останавливаться, а рассмотрим историю становления антидопингового движения.

Когда спорт обрел более или менее современные очертания, началось стремительное развитие допинга. Кстати, впервые проблема допинга остро встала во второй половине 19 века в конном спорте, где, как мы знаем, крутятся огромные деньги, а ставки очень высоки. В 1910 году использование

стимуляторов в конном спорте было запрещено и с этого же года у скаковых лошадей стали брать кровь на анализы.

На рубеже 19 и 20 веков излюбленным допингом марафонцев и велосипедистов были кодеин и стрихнин. Для достижения высокого спортивного результата спортсмены применяли стимуляторы в пограничных дозах, поэтому проблему допинга стали активно обсуждать в велоспорте и легкой атлетике. Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) всерьез обеспокоилась здоровьем спортсменов и стала первой международной организацией, запретившей в своих дисциплинах стимуляторы. Произошло это в 1928 году.

Спортивные федерации позже тоже последовали ее примеру, однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала единая система допинг-контроля.

Следующим этапом в становлении антидопинговой системы можно считать 1960-е годы. XVII летние Олимпийские игры 1960 года в Риме впервые транслировались по телевидению. Прямо во время трансляции на трассе умер датский велосипедист Кнут Йенсен. Данный случай имел широкий резонанс, «замять» его не удалось, так как общественности нужны были объяснения случившегося. Сначала было объявлено, что причиной смерти стал сердечный приступ. Однако позже было установлено, что в организме спортсмена были обнаружены амфетамины и стимуляторы, которые в сочетании с усталостью и жарой привели к смерти. Этот случай показал, что необходимо предпринимать серьезные меры для решения вопросов допинга и сохранения здоровья спортсменов. Поэтому Международный олимпийский комитет инициировал борьбу с допингом: была создана Медицинская комиссия, которая впервые начала организованную борьбу с допингом на международном уровне. Именно Медицинская комиссия МОК занималась составлением списков запрещенных в спорте веществ.

После регистрации нескольких смертей спортсменов от амфетаминов и подтверждения случаев использования анаболических стероидов в Австрии, Бельгии и Франции появились антидопинговые законодательства. Первой страной, которая ввела допинг-контроль на внутренних соревнованиях, была Швеция. В 1963 году Совет Европы создает экспертную комиссию для борьбы с допингом. В 1966 году Английская футбольная ассоциация на чемпионате мира по футболу проводит допинг-контроль. Несмотря на попытки отдельных стран привести в порядок борьбу с допингом, ситуация не улучшалась: действия в этой сфере были несогласованными, поэтому и эффекта по большому счету было мало.

Первый допинг-контроль на олимпийских играх проводился в 1968 в году на XIX летних Играх в Мехико. К этому времени амфетамины уступили место по популярности анаболическим стероидам. И дисквалификация за допинг впервые была назначена именно на этой Олимпиаде, но не за применение анаболических стероидов – шведский пятиборец Ханс-Гуннар Лиленволл был

лишен бронзовой медали за весьма специфический допинг: кто-то видел, как он перед стрельбой пил пиво для снятия стресса.

Безусловно, создание Медицинской комиссии стало важной вехой в истории антидопингового движения, но эффекта это давало мало, так как Международный олимпийский комитет, а соответственно и Запрещенные списки, которые составлялись Медицинской комиссией МОК, действовали только во время проведения Олимпийских игр. Но все остальное время применение допинга никак и никем по большому счету не контролировалось.

Если в 1960-х годах пробы проверялись на стимуляторы, то 1970-х пробы спортсменов начали анализировать на анаболические стероиды. На Олимпиаде 1976 года в Монреале благодаря допинг-контролю на анаболические стероиды были дисквалифицированы 12 спортсменов.

В начале 1980-х годов был изобретен искусственный эритропоэтин (его еще называли «гормон выносливости»), который долгое время являлся серьезной проблемой мирового спорта. В эти же годы были зафиксированы смертельные случаи в велоспорте вследствие использования данного стимулятора. Это десятилетие вообще было «богатым» на допинговые проблемы: на Пан-американских играх были зафиксированы случаи применения допинга и массовый отказ от сдачи проб, Олимпийские игры 1984 и 1988 годов тоже не избежали громких допинговых скандалов.

Развитие допингов и волна скандалов, потрясших мировой спорт, привели к очередному этапу становления антидопингового движения. В 1989 году государства-члены Совета Европы подписали Конвенцию против применения допинга. Конвенция стала





первым документом, обязывающим государства, подписавшим ее, прикладывать усилия по борьбе с допингом в спорте. На тот момент Конвенция Совета Европы была единственным международным документом, имеющим юридическую силу. Но проблема заключалась в том, что Конвенция Совета Европы охватывала только европейские государства и не распространялась на другие континенты.

Очередная череда допинговых скандалов, особенно в велосипедном спорте, показала мировому спортивному сообществу необходимость принятия срочных мер по борьбе с допингом на международном уровне. И в 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная организация, созданная с целью развития спорта, свободного от допинга. Членами ВАДА являются правительства государств, региональные общественные организации и международные федерации по различным видам спорта. Основными направлениями деятельности Агентства являются: оказание поддержки государствам в развитии национальных антидопинговых программ; подготовка и публикация Запрещенного списка; аккредитация национальных антидопинговых лабораторий; разработка образовательных программ; информирование спортсменов и их окружения об опасности допинга и по-

следствиях, связанных с его применением; осуществление контроля за выполнением решений в отношении спортсменов, нарушивших антидопинговые правила; проведение исследовательских программ. В 2003 году ВАДА разработало Всемирный антидопинговый кодекс, который содержит антидопинговые правила, санкции за их нарушения, а также другие технические и процедурные вопросы, которые имеют отношение к антидопинговой политике. Кодекс приняли 570 спортивных организаций со всего мира. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными для всех спортсменов мира. До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства с его четырьмя Международными стандартами (Международный стандарт для тестирования, Международный стандарт для лабораторий, Запрещенный список, Международный стандарт для терапевтического использования запрещенных субстанций) не носил юридически обязательного характера в рамках международного права, несмотря на широкое признание со стороны правительств и международного спортивного движения.

Для того чтобы сделать антидопинговые правила едиными для всех стран мира, чтобы сделать Всемирный антидопинговый кодекс обязательным международным документом, было решено разработать

межправительственный документ, который стал бы обязательным для всех стран мира. Таким документом стала Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, принятая в 2005 году. Особенность Конвенции состоит в том, что это межправительственный документ, поэтому Всемирный антидопинговый кодекс и его четыре стандарта в качестве приложения к Конвенции стали обязательными для всех стран мира. Россия ратифицировала Конвенцию ЮНЕСКО в 2006 году.

Таким образом, к началу 21 века оформилась мировая антидопинговая система, а антидопинговая деятельность стала носить системный характер. Сегодня участниками антидопинговой системы являются:

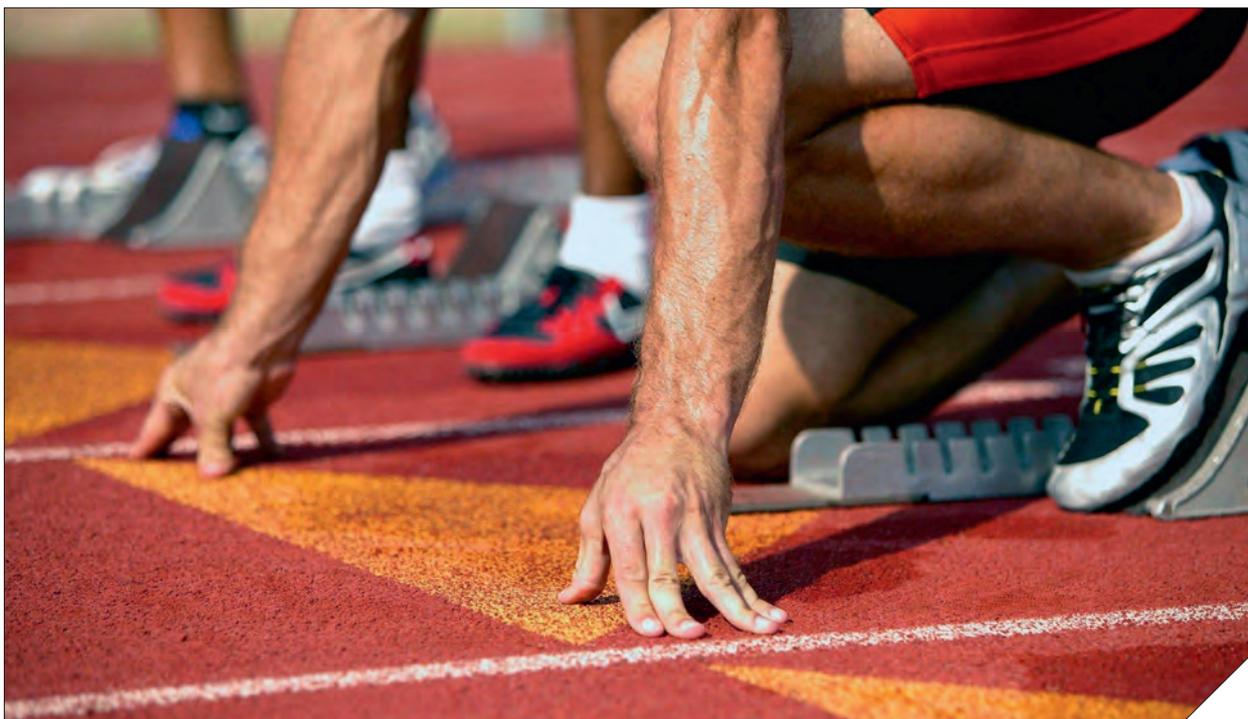
- международные организации (правительственные и неправительственные): ВАДА, Совет Европы, ЮНЕСКО, МОК. В настоящее время МОК ответственен за допинг-контроль только во время Олимпийских игр. Составлением запрещенных списков занимается ВАДА;

- международные федерации. В каждой международной федерации действует антидопинговый комитет или комиссия. Международные федерации по видам спорта ответственны за допинг-контроль и вынесение санкций в отношении спортсменов или их персонала в случае нарушений антидопинговых правил;



- национальные антидопинговые организации, основными направлениями деятельности которых являются: планирование и проведение допинг-контроля, разработка и реализация образовательных антидопинговых программ, выдача разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Мы увидели, что антидопинговое движение всегда носило, носит и будет носить догоняющий характер, отставая от постоянного развития допинга. Поэтому очевидно, что отдельными мерами проблему допинга в спорте, а также вопросы защиты здоровья спортсменов и их права на честную борьбу не решить. Для этого нужны усилия всех участников мирового спортивного движения.



КИНЕМАТИКА БЕГА ПО ДИСТАНЦИИ

Владимир Тюпа,
кандидат педагогических наук



Рис. 1. Видеограмма бега с равномерной скоростью. На дистанции Усейн Болт.

Обозначения:

1 – момент постановки ноги на дорожку, 2 – момент вертикали, 3 – момент вылета, 4 – момент разведения бедер. Перемещение бегуна между моментами 1 и 2 соответствует фазе торможения (амортизации), между моментами 2 и 3 – фазе отталкивания.

Статья, предлагаемая вниманию читателей журнала «Легкая атлетика», является одной из нескольких, в которых будет представлен материал по биомеханике бега с равномерной (устоявшейся) скоростью.

Эта статья базируется на литературных и собственных данных и является продолжением трех предыдущих публикаций в журнале «Легкая атлетика», в которых излагались биомеханические характеристики старта и стартового разбега.

Задачей всех упомянутых статей, опубликованных и еще готовящихся к изданию, является ознакомление специалистов легкой атлетики с основными положениями техники бега.

Периоды и фазы бегового шага

Бег относится к циклическому локомоторному движению. Принципиальным отличием бега от ходьбы является наличие периода полета. При анализе временных

характеристик бега – опорных и полетных периодов – можно рассматривать двойной шаг, то есть цикл бега. Однако достаточно остановиться на анализе одного шага, по-

скольку второй шаг при устоявшейся скорости бега такой же, как и предыдущий, если не считать некоторой асимметрии длины шагов. Это объясняется различной длиной ног и различным уровнем силы их мышц, а также некоторой вариативностью управления движений звеньев тела бегуна нервной системой.

В шаге содержатся периоды опоры и полета, каждый из которых, в свою очередь, делится на две фазы. В периоде опоры это фаза торможения, во время которой общий центр масс (ОЦМ) тела бегуна одновременно опускается и тормозится, а также фаза отталкивания, когда ОЦМ ускоряется и поднимается (Рис. 1 и 2).

Период полета делится на фазу подъема ОЦМ и фазу его опускания до касания стопой беговой дорожки. Наряду с этими характеристиками бегового шага различают моменты постановки ноги, вертикали и отталкивания (отрыва от опоры). Момент вертикали при точном анализе определяют по ОЦМ, когда он находится над точкой

Движения звеньев тела

Их изложение может показаться слишком примитивной темой, однако оно очень часто встречается в серьезных научных международных журналах. Однако эта тема достой-

приложения силы, то есть над центром наибольшего давления стопы опорной ноги. Но чаще всего при экспресс-анализе момент вертикали определяют по вертелу тазобедренного сустава опорной ноги, находящемуся над ее плюснефаланговым суставом. Разумеется, это относится к стартовому разбегу и бегу с максимальной скоростью, при котором пятка не касается дорожки. При беге на иные дистанции определение момента вертикали более сложное.

Кроме того, в беговом шаге различают момент разведения бедер, когда угол между ними максимален. Все указанные выше временные характеристики – периоды и фазы, а также позы бегуна – являются информативными показателями техники бега. Анализ временных характеристик, а также углов и угловых скоростей и ускорений звеньев ног в связи с изменением скорости бега или с квалификацией спортсменов позволяет проводить сравнение техники различных бегунов, а также составлять индивидуальную диагностику техники бега.

на того, чтобы на ней остановиться, поскольку весьма авторитетные авторы связывают позы бегуна в отдельных моментах и фазах бегового шага с правильной техникой.

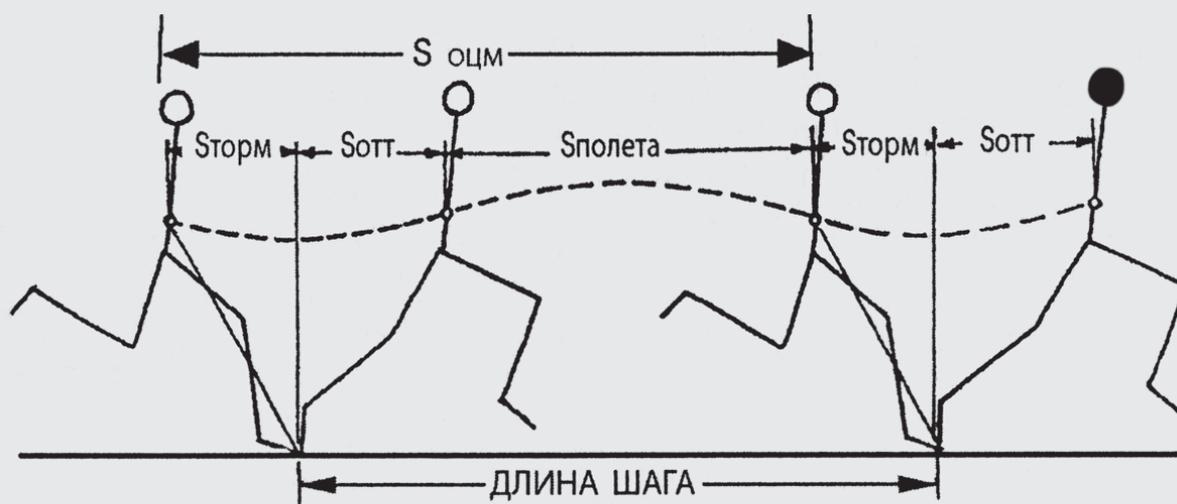


Рис. 2. Схема перемещения общего центра масс тела в беговом шаге.
Обозначения: S – перемещение общего центра масс тела бегуна.

Например, известный специалист по легкой атлетике L.Seagrave а. о. (2009) считает, что при беге с максимальной скоростью в момент постановки ноги на опору колено маховой ноги находится точно рядом с коленом опорной ноги (Рис. 1).

Начнем с анализа движений ног. Постановка ноги на грунт совершается впереди проекции ОЦМ на опору (Рис. 2). Далее опорная нога амортизирует в двух суставах – голеностопном и коленном. Это происходит под действием сил инерции и веса тела бегуна и длится до момента вертикали. Одновременно с этим угол в тазобедренном суставе увеличивается, в нем амортизации нет. ОЦМ опускается, а его скорость в продольном направлении снижается. Примерно к моменту вертикали начинается разгибание опорной ноги в коленном и почти одновременно в голеностопном суставах, чтобы разогнать тело бегуна под определенным углом. При этом происходит увеличение продольной и вертикальной скорости, обеспечивая период полета, который начинается с момента отрыва ноги от опорной поверхности.

Во время полета необходима смена положений ног. Маховая нога опускается для постановки на опору, а толчковая из крайнего заднего положения разгоняется вперед, становясь маховой. Разгон маховой ноги сопровождается ее сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, что приводит к ее укорочению и уменьшению момента инерции. Это позволяет быстро вынести ногу вперед, обеспечивая высокую частоту шагов.

Последующая постановка маховой ноги на опору осуществляется за счет ее разгибания в тазобедренном и коленном суставах. При этом нога удлиняется и увеличивается ее момент инерции, что облегчает ее торможение перед постановкой. Другая нога, после ее отрыва от опоры, стремительно складывается в коленном суставе. Ее голень захлестывается благодаря механизму перехода количества движения от остановившегося бедра в момент начала сгибания в тазобедренном суставе.

В периоде полета происходит разведение ног, достигающее максимального значения приблизительно к моменту наивысшего положения ОЦМ, затем начинается их сведение. Движения ног в полете не изменяют скорость ОЦМ, однако они

создают благоприятные условия для увеличения и поддержания частоты шагов в беге.

Движения таза и туловища необходимы для поддержания беговых поз в каждый момент времени. Руки, двигаясь по принципу перекрестной координации, противодействуют вращению туловища.

Движение таза характеризуется не только поступательным, но и вращательным движением. Наиболее выражено таз вращается вокруг вертикальной оси. В периоде опоры это движение дополнительно загружает опорную ногу, растягивая ее мышцы для последующего усиления их сокращения. При виде сбоку тазобедренный сустав маховой ноги проходит вперед мимо аналогичного сустава опорной ноги в момент вертикали, обеспечивая удлинение бегового шага. По данным J.Luo (1998), поворот таза относительно вертикальной оси помогает выносу маховой ноги вперед. Это движение одновременно загружает и растягивает мышцы опорной ноги в фазе амортизации, что усиливает отталкивание от опоры благодаря использованию механизма упругой деформации мышц. Кроме того, таз вращается относительно продольной оси. При виде спереди это видно по перекоосу таза, при этом тазобедренный сустав и колено маховой ноги опускаются относительно тех же суставов опорной ноги. Это движение вызвано действием сил инерции, что вовлекает таз, наряду с опорной ногой в обеспечение фазы амортизации. Жесткости таза и мышц туловища при беге придается большое значение, так как она является необходимым условием для передачи механической энергии от маховой ноги, ставящейся на дорожку, к ноге, которая находится сзади и отрывается от опоры (L.Seagrave а. о., 2009).

Движения рук происходят в основном в передне-заднем направлении, с большим размахом в плечевых суставах и небольшим изменением угла в локтевых суставах. Это компенсирует вращение таза и движения ног, помогая удерживать беговую позу и прямолинейное передвижение по беговой дорожке. Показателем правильной техники при беге с максимальной скоростью считается подъем кончиков пальцев не выше плечевого сустава.

Туловище при беге слегка наклонено вперед в периоде опоры, в полете приближается к вертикальному положению, осуществляя небольшие колебания.

Движение общего центра масс тела

На тело бегуна, стремящегося к финишу, действуют внешние силы реакции опоры, гравитации и сопротивления воздуха, которые определяют колебания ОЦМ во всех трех плоскостях.

Оперируя термином «ОЦМ», мы должны уточнить, что это такое, поскольку многие считают, что это неподвижная точка в туловище примерно в области поясницы. Однако это точка является равнодействующей координатой точек в центрах масс всех звеньев тела человека. Можно также представить, что в ОЦМ сконцентрирована вся масса тела человека. Эта точка подвижна в зависимости от изменения положений звеньев тела и может выходить за пределы тела, например, в позе низкого старта перед стартовым сигналом или при переходе над планкой в прыжках с шестом или в высоту. Для удобства восприятия можно воспользоваться наглядным примером из одного из учебников по легкой атлетике. В нем приводится рисунок согнутого тела спортсмена, лежащего на боку на листе фанеры. Этот лист покоится на остроконечной консоли в равновесном положении в горизонтальной плоскости. Понятно, что это положение возможно только в том случае, если консоль находится под ОЦМ тела спортсмена. Если изменить его позу, то ОЦМ сдвинется и придется перемещать фанеру с телом до нового равновесного положения, под другое расположение ОЦМ и так далее.

Теперь вернемся к движению ОЦМ. Его колебания во время перемещения также обусловлены анатомическими особенностями двуногого передвижения человека. Как видно из рисунка 2, траектория движения ОЦМ в сагиттальной плоскости (вид сбоку) напоминает синусоидальную кривую с периодичностью шага. В этой плоскости ОЦМ продолжает опускаться до момента вертикали, после чего он поднимается, достигая своего апогея в периоде полета. Дальше он опускается под действием силы гравитации и сил инерции до момента вертикали в периоде опоры. Величины вертикального колебания ОЦМ в шаге выражаются зависимостью:

$$S_v = 14,25 - 0,92V(\pm 1,3 \text{ см}), r = -0,62,$$

где S_v – вертикальное колебание ОЦМ при среднем значении $6,6 \pm 1,6$ см, V – скорость

бега при средней скорости бега $8,31 \pm 1,06$ м/с (собственные данные по 65 спринтерам).

Из уравнения следует, что при увеличении скорости бега вертикальные колебания ОЦМ уменьшаются. В этом можно убедиться, последовательно подставляя в уравнение разные величины скорости бега, скажем, 6, 8 и 10 м/с.

Размах вертикальных колебаний ОЦМ в шаге складывается из подъема ОЦМ от самого низкого положения в периоде опоры до момента отрыва, примерно совпадающего с моментом вертикали, и из подъема ОЦМ до самой верхней точки в периоде полета (рис.2). Их величины соответственно равны $3,9 \pm 1$ см и $2,7 \pm 1,2$ см. Величина амортизационного опускания ОЦМ в фазе торможения равна $1,8 \pm 1,8$ см. Все вышеперечисленные данные, а также те, которые будут приведены ниже, относятся к бегу со средней скоростью $8,31 \pm 1,06$ м/с.

Боковое перемещение ОЦМ во фронтальной плоскости (при виде спереди) происходит в сторону той ноги, которая становится опорной. Размах поперечных колебаний ОЦМ при скорости бега $7,7$ м/с равен $10,8$ см (собственные данные по результатам стереофотосъемки). При увеличении скорости бега колебания ОЦМ в этой и сагиттальной плоскостях уменьшаются (В.В. Тюпа, 1977). Регистрация поперечных колебаний ОЦМ требует довольно сложной методики, поэтому при анализе техники бега этот показатель во внимание не принимается.

Наиболее ценным является определение показателей техники бега по продольному и вертикальному перемещению и скорости ОЦМ. По ним рассчитываются такие информативные характеристики, как внешняя работа и мощность, производимые бегуном в периоде опоры на перемещение ОЦМ. Величины продольного перемещения и изменения скорости ОЦМ не всегда связаны со скоростью бега. Тем не менее, их средние значения дают представления о движении ОЦМ. Однако внешняя работа и мощность, которые рассчитываются по кинематическим характеристикам ОЦМ, приведенные к единицам веса тела бегуна и пути, являются очень ценными и информативными параметрами техники бега. Об этом подробно будет изложено в последующих статьях.

Теперь вернемся к кинематике движения ОЦМ. Начнем с его продольной скорости, потери которой в фазе торможения тем меньше, чем больше скорость бега:

$$\Delta V_{f.торм.} = 0,57 - 0,04V(\pm 0,05 \text{ м/с}), r = -0,64,$$

где $\Delta V_{f.торм.}$ – потери скорости в фазе торможения при среднем значении $0,24 \pm 0,06$ м/с.

Скорость разгона ОЦМ в фазе отталкивания равна $0,37 \pm 0,05$ м/с и не связана со скоростью бега при межиндивидуальном анализе. Это объясняется различной массой тела спринтеров, принявших участие в наших экспериментах. Однако, как упоминалось выше, работа и мощность, рассчитанные по этому показателю в приведенном виде, находятся в тесной взаимосвязи со скоростью бега.

Продольное перемещение ОЦМ в фазе торможения равно $38,8 \pm 6,8$ см и имеет невысокую отрицательную связь со скоростью бега на уровне коэффициента корреляции – $0,31$. Зато продольный путь ОЦМ в фазе отталкивания имеет положительную существенную зависимость от скорости бега:

Длина и частота шагов

Напомним, что бег на любой дистанции состоит из старта, стартового разбега, бега с устоявшейся скоростью (мы исключаем ускорения на средних и длинных дистанциях при тактической борьбе) и бега в состоянии утомления. Считается, что способность развивать максимальную скорость при беге по дистанции, после окончания стартового разбега, является главным фактором, определяющим победу при беге на короткие дистанции (М.Не, 2000). Эта скорость на дистанции 100 м очень высока и равна величине порядка 12 м/с у лучших спринтеров мира (А.Ито а. о., 2008).

Если исходить из кинематических показателей, то скорость передвижения спортсмена можно выразить произведением длины (l) и частоты шагов (f).

Отсюда следует, что скорость передвижения прямо пропорциональна этим характеристикам. Чем длиннее шаги и больше их частота, тем выше скорость.

Длина и частота шагов варьируются на дистанции в зависимости от техники бега, длины дистанции, степени утомления и имеют индивидуальные особенности, а также различаются при сравнении бегунов

$$S_{f.отт.} = 26,3 + 4,1V(\pm 6,2 \text{ см}), r = 0,58,$$

где $S_{f.отт.}$ – путь разгона ОЦМ при среднем значении $60,3 \pm 7,5$ см.

Вертикальная скорость вылета ОЦМ имеет отрицательную связь со скоростью бега:

$$V_v = 1,09 - 0,05V(\pm 0,07 \text{ м/с}), r = -0,58,$$

где V_v – вертикальная скорость вылета при среднем значении $0,68 \pm 0,92$ м/с.

Таким образом, у тех спринтеров, которые быстрее бегут, наблюдаются следующие особенности движения ОЦМ в опорном периоде. Это – меньшие потери скорости и несколько меньшее продольное перемещение в фазе торможения, что возможно при более постановке ноги на дорожку ближе «к себе». Кроме того, у более квалифицированных спринтеров наблюдается большее продольное перемещение ОЦМ в фазе отталкивания, а также меньшие значения вертикального перемещения и скорости, что указывает на уменьшение угла вылета ОЦМ.

разной квалификации (Э.Х. Амбаров, 1969; В.В. Тюпа, 1997; D.Glize a. V.Laurent, 1997; E.Juszkiewicz, W.Starosta, 2001).

Длина шага зависит от ряда факторов, прежде всего, от мощности сокращения мышц-разгибателей ноги и при прочих равных условиях – длины ног. Чем мощнее отталкивание и длиннее ноги, тем больше скорость вылета ОЦМ и длина шагов. Одну и ту же скорость бега можно показать при различной вариации длины и частоты шагов.

Длина шагов измеряется множеством способов – как по отпечаткам стоп на дорожке, так и по различным точкам на теле спортсмена. Однако последний способ справедлив лишь при устоявшейся равномерной скорости передвижения. Если пользоваться измерением длины шага по отпечаткам на беговой дорожке, то эта величина будет практически равна расстоянию между одной и той же точкой на любой одноименной части тела спортсмена, в том числе, в ОЦМ (рис. 1 и 2). Например, продольный путь ОЦМ в момент постановки одной ноги до момента постановки другой ноги такой же, как и длина шага. Это идеальный случай. Однако из-за разной силы мышц и длины

ног шаги всегда несколько ассиметричны, поэтому точнее измерять длину двойного шага и находить среднюю величину одного шага. Кстати сказать, с увеличением скорости бега асимметрия шагов уменьшается.

Перейдем к частоте шагов, которая выражается в известной зависимости:

$$f = 1/t_{\text{ш}},$$

где f – частота шагов, $t_{\text{ш}}$ – время шага.

Понятно, что чем меньше время шага, тем больше частота шагов. Время шага при беге складывается из времени опоры и полета. В свою очередь, время опоры состоит из времени торможения и отталкивания. Время торможения и отталкивания принято называть фазами торможения и отталкивания соответственно, а время опоры и полета – периодами. Такое деление условно и применяется при анализе техники бега. Понятно, что одна и та же величина частоты шагов может достигаться различным сочетанием величин времени торможения, отталкивания и полета. Это зависит от специализации, индивидуальных особенностей и уровня квалификации спортсмена.

Устоявшаяся (равномерная) скорость бега достигается после стартового разбега. Понятно, что скорость бега тем ниже, чем длиннее дистанция. Но обычно самый боль-

шой интерес привлекает анализ техники бега с максимальной скоростью, во время которого большинство его характеристик достигает своих экстремальных значений. Это, прежде всего, относится к длине и частоте шагов, регистрация которых не представляет особой сложности прямо во время тренировки.

Особый интерес со стороны тренеров вызывает проблема отбора способных бегунов с детского возраста. С самого раннего возраста скорость бега растет за счет увеличения длины шагов, что обусловлено удлинением тела и силы мышц-разгибателей ног. Несколько иначе изменяется частота шагов. Она растет к 8-10 годам, постепенно снижаясь с возрастом. Именно в этом периоде и отбирают перспективных юных спринтеров, руководствуясь величиной частоты шагов, поскольку этот показатель является врожденным и одним из основных для достижения результата при беге на короткие дистанции.

Однако в процессе занятий спринтерским бегом эти характеристики развиваются неравномерно на разных этапах. Так, у новичков скорость бега растет за счет длины шага, у разрядников – за счет частоты шагов, у мастеров – при примерном равенстве обоих показателей (Табл. 1).

Таблица 1. Изменение длины и частоты шагов с ростом квалификации спринтеров (по Н. А. Фесенко, 1972).

Квалификация	Количество испытуемых	Длина шагов, см	Частота шагов, ш/с	Скорость бега, м/с
Новички	30	191±4	4,14±0,07	7,88±0,12
III разряд	27	198±5	4,50±0,10	9,05±0,15
II разряд	32	216±6	4,50±0,13	9,62±0,20
I разряд	27	213±6	4,78±0,15	10,15±0,15
Мастера спорта	26	230±4	4,86±0,09	11,70±0,10

Большинство литературных данных выделяют частоту шагов как один из основных факторов скорости бега на короткие дистанции. Любопытно, что М.Сон а. К.Томазин (2005) выделяют два независимых параметра – время опоры и длину шагов. От себя добавим, что время опоры является составной частью времени шага, то есть его частоты.

Зависимость скорости бега от частоты шагов выражается высоким уровнем коэффициента корреляции:

$$f = 0,95 + 0,355V(\pm 0,26 \text{ ш/с}), r = 0,82$$

где f – частота шагов при среднем значении $3,91 \pm 0,46$ ш/с, V – скорость бега при ее среднем значении $8,31 \pm 1,06$ м/с; коэффициент корреляции очень высокий и равен 0,82 (собственные данные на выборке 65-ти спринтеров разной квалификации).

По этим же данным, длина шагов имеет хотя и существенную, но значительно менее тесную связь со скоростью бега:

$$l = 1,35 + 0,092V(\pm 0,15 \text{ м}), r = 0,55,$$

где l – длина шагов при среднем значении

2,11±0,18 м, r – здесь и в дальнейшем – коэффициент корреляции.

Похожие результаты были получены многими исследователями, в том числе К. Рачевым (1971), В.К. Бальсевичем (1974) и P.Incalza (2007).

Вышеизложенные закономерности о значении длины и частоты шагов в развитии скорости бега характерны для бега с устоявшейся скоростью на дистанциях 100 и 200 м. Однако при беге на 400 м, основным фактором является длина шага – чем выше квалификация бегунов, тем шаги длиннее при одной и той же их частоте (В.Ф. Попов с соавт., 1972; Ф.А. Гусейнов, 1982; V.Gajer a. o., 2007). В то же время в ряде публикаций подчеркивается, что при всем значении длины и частоты шагов как параметров техники бега его максимальной скорости следует добиваться за счет поиска индивидуального оптимального сочетания этих обеих характеристик (L.Guo a. Y.Tan, 1997; K.Jacobs, 2006).

Все эти данные относятся к межквалификационному анализу, в котором моделируется изменение показателей бега при росте спортивного мастерства, в упрощенном виде – при переходе от разряда к разряду и до мастера спорта и так далее. Совсем другая картина наблюдается при внутрииндивидуальном анализе, т. е. при сравнении длины и частоты шагов одного и того же испытуемого. При этом каждый испытуемый пробегает несколько отрезков с ходом с равномерной скоростью – от средней до максимальной величины. Показано, что длина и частота шагов находятся в нелинейной зависимости от скорости бега (Т.Hoshikawa a.o, 1973; M.Saito a. o., 1974). Повышение скорости бега до 7 – 8 м/с происходит за счет роста длины шагов, дальнейший рост скорости бега обеспечивается при увеличении частоты шагов, при этом длина шагов стабилизируется или даже падает. Эта общая закономерность присуща каждому бегуну, однако у всех них имеется индивидуальное сочетание длины и частоты шагов.

Теперь перейдем к анализу частоты шагов, которая как отмечалось выше, является величиной, обратной времени шага. Поэтому, естественно, увеличение частоты шагов эквивалентно уменьшению времени каждого шага. Мы помним, что время шага – это сумма времени опоры и полета. В связи с этим интересен вопрос о закономерностях

уменьшения времени опоры и полета, а также времени торможения и отталкивания. Выводы здесь однозначны – увеличение скорости бега происходит на фоне сокращения всех периодов и фаз. По данным нашего межиндивидуального анализа 115 испытуемых эти зависимости выражаются уравнениями вида:

$$t_{\text{оп}} = 0,224 - 0,0125V(\pm 0,016с), r = -0,92;$$

$$t_{\text{пол}} = 0,229 - 0,011V(\pm 0,016с), r = -0,66;$$

$$t_{\text{торм}} = 0,126 - 0,009V(\pm 0,009с), r = -0,83;$$

$$t_{\text{отт}} = 0,122 - 0,006V(\pm 0,007с), r = -0,75,$$

где $t_{\text{оп}}$, $t_{\text{пол}}$, $t_{\text{торм}}$ и $t_{\text{отт}}$ – соответственно время опоры, полета, торможения и отталкивания.

Эти зависимости показывают, что скорость бега и частота шагов связаны с временем опоры. Среднее значение времени опоры у мастеров спринтерского бега равны 0,080 – 0,100 с, у перворазрядников – 0,095 – 0,100 с, а у новичков – значительно больше, достигая величин 0,125 – 0,135 с (В.К. Бальсевич; 1974). Примечательно, что М.Сoh а. К.Томазин (2005) считают так же, как и выше цитированный автор, что с ростом скорости бега время опоры должно уменьшаться. Кроме того, они полагают, что время торможения и отталкивания должны находиться в оптимальном соотношении.

Сокращение времени опоры при росте скорости бега с точки зрения биомеханики объясняется следующим образом. Так как при беге с устоявшейся скоростью длина шага равна сумме продольного перемещения ОЦМ в периодах опоры и полета, то время опоры выражается зависимостью:

$$t_{\text{оп}} = S_{\text{оцм}}/V,$$

где $S_{\text{оцм}}$ – продольное перемещение ОЦМ в периоде опоры, V – средняя скорость бега.

Продольное перемещение ОЦМ в опоре является величиной, постоянной для одного и того же спортсмена в диапазоне скорости бега 2,5 – 9 м/с и равно 1 – 1,25 м (G.A.Savagna a.o., 1976). Поэтому при возрастании скорости бега время опоры уменьшается, что и следует из вышеприведенной формулы. Таким образом, уменьшение времени опоры, приводящее к увеличению частоты шагов при возрастании скорости бега, является принципиальной особенностью техники бега вообще. Кроме того, эта закономерность не может служить отличительным признаком технического уровня бегунов высокого класса, поскольку

ку она является особенностью двуногой локомоции человека.

В заключение следует разобраться, какие факторы определяют длину и частоту шагов и что является первопричиной повышения скорости бега. Есть мнение, притом обоснованное, что первопричиной скорости бега является не частота шагов, а их длина за счет повышения мощности сокращения мышц опорной ноги и уменьшения времени отталкивания (K.Jakalski, 2002; L.Seagrave a.o., 2009). Это было установлено ранее в результате экспериментальных исследований – время отталкивания определяется мощностью, развиваемой опорной ногой (T.Fukunaga a.o., 1978, 1980; B.V. Тюпа с соавт., 2009). Поскольку время опоры является составной частью времени шага и частоты шагов, то последняя характеристика задается, прежде всего, мощностью отталкивания. Этой же мощностью, при определенном угле отталкивания, задается и угол вылета ОЦМ, который уменьшается с ростом скорости бега, как это будет показано в следующей статье.

Итак, чтобы бежать быстрее, нужно мощнее взаимодействовать с опорой, сокращая ее время. Еще раз приходим к одному и тому же выводу, что время опоры и полета, а, значит, и частота шагов задаются опорной ногой. Однако этим обеим величинам должно соответствовать время движения маховой ноги в течение двойного шага, то есть бегового цикла. Напомним, что маховая нога, оторвавшись от опоры из крайнего заднего положения, должна разогнаться вперед и затем затормозиться перед постановкой стопы на дорожку. Однако следует отметить, что маховая нога вместе с тазом загружают опорную ногу, увеличивая мощность ее отталкивания за счет реализации упругой деформации ее мышц. Однако это,

хоть существенная, на первый взгляд, на уровне вклада порядка 40-47% силы в центре масс маховой ноги в реакцию опоры в момент вертикали и 25% – в фазе отталкивания (B.V. Тюпа, 1977), но только добавка в отталкивание опорной ногой. Однако реакция опоры, в отличие от мышц, не является движущей силой. Она лишь отражает ответное напряжение опорной поверхности, и, если опора жесткая, является необходимым условием для полноценного, без особых потерь на деформацию опоры, отталкивания. Теперь попробуем прикинуть реальный вклад маховой ноги в мощность отталкивания опорной ногой. По разным оценкам вклада механизма упругой деформации мышц, на примере прыжков вверх и в глубину, он равен величине порядка 10-15% для обеих ног. Поскольку в беге опорная нога одна и ее мышцы и так растягиваются в фазе амортизации под действием сил инерции и веса тела, то добавка маховой ноги в механизм реализации упругой деформации опорной ноги можно оценить примерно в 4-5%, что тоже немало. Так что частота шагов – вторичный фактор, который должен соответствовать первопричине бега – мощности отталкивания, определяющей длину шага как основной фактор. Понятно, что для одних спринтеров поддержание частоты шагов соответственно своей максимальной скорости бега будет лимитироваться мощностью взаимодействия опорной ноги с дорожкой и углом вылета ОЦМ, для других бегунов – мощностью разгона и торможения маховой ноги. Эти лимитирующие факторы нужно вовремя обнаружить и внести соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс для их устранения. Более подробно с вопросами о частоте шагов и о механизме движения маховой ноги можно ознакомиться в статье, опубликованной в журнале «Легкая атлетика», 2017, №3-4.

Выводы

1. Скорость бега имеет положительную взаимосвязь с длиной и частотой шагов, а также с временем опоры.
2. Частота шагов, при беге с равномерной скоростью, задается мощностью отталкивания, которая определяет и длину шага.

3. Оптимальное индивидуальное сочетание длины и частоты шагов важнее, чем достижение максимальной величины любого из этих показателей.

ХЛАДНОКРОВИЕ

Рассказ Иоганна фон Като, опубликованный в журнале «Русский спорт» в далеком 1912 году, представляет собой типичный образец спортивной литературы начала XX века.



Когда Гарри Флетч увлекся спортом, ему было еще только 12 лет. Его старший брат Джон был усердным посетителем атлетического клуба и состязаний и иногда брал его с собой. Пример действовал заразительно. Спорт стал мечтой Гарри и любимым ежедневным занятием, хотя ему еще далеко не все удавалось и далеко не всюду его принимали.

Как только Гарри минуло 14 лет, он записался в полноправные члены атлетического клуба. Он сделал бы это, конечно, и раньше, если бы позволял устав. Его брат Джон пробовал даже хлопотать на общем собрании членов клуба, чтобы для него было сделано исключение. Но ему ответили, что преждевременное развитие организма вредно отзывается на росте и здоровье, и Гарри пришлось покориться и терпеливо дожидаться достижения того возраста, который клуб считал предельным.

К 17 годам из Гарри выработался типичный бегун со стройной, худой, но мускулистой фигурой, превосходным дыханием и проч-

ным, «трудоспособным» сердцем. Тренер клуба Миллер, бывший чемпион на 100 ярдах, сразу угадал наклонность Гарри к бегу на милю и приложил, как обычно, все усилия, чтобы выработать в нем все нужные для такого бега качества. Гарри ценил опытное руководство Миллера, занимался усердно и быстро совершенствовался. Его охотно выдвигали в участники местных и национальных чемпионатов, и вскоре имя Гарри Флетча стало известным в спортивных кругах далеко за пределами его родного города.

Между тем Джон Флетч, постоянно носившийся с мыслями посмотреть другие страны, получил место чиновника в Австралии и предложил Гарри отправиться туда вместе с ним. Гарри был обрадован до глубины души. Единственным огорчением была для него предстоявшая разлука с товарищами по клубу, которые успели стать его лучшими друзьями.

Когда весть об отъезде Гарри Флетча разнеслась среди его товарищей по спорту,

клубные заправилы решили было сначала устроить в его честь особое состязание, чтобы дать ему возможность еще раз показать свои силы и попробовать поставить новый рекорд. Внезапно пришло приглашение на матч от соседнего города. Вражда с ним была старинная и сильно волновала обе стороны. В предыдущем году победителем на состязаниях вышла противная сторона. Необходимо было восстановить свою честь и отстоять прежнюю славу клуба. Что касается бега, то все указывали на Гарри как на главную опору клуба и первого кандидата на первенство. Поэтому ему было предложено тренироваться в целях выступления на предстоявших олимпийских играх. На них же он должен был показать свои успехи за последнее время и по возможности поставить новый рекорд.

Накануне матча Гарри сильно нездоровилось. Его мучила мигрень, из-за которой он ничего не ел за обедом и вечером с трудом заснул. Если бы не опасение повредить авторитету клуба, он охотно отказался бы от участия в состязании. Но он принимал слишком близко к сердцу спортивные интересы своего города. Поэтому он пересилил себя и на следующий день с утра отправился в клуб.

Матч начался в 2 часа дня. Состязания быстро следовали одно за другим с переменным успехом. В состязаниях по метанию победа была на стороне родного города Гарри, но эстафетный и барьерный бег с блеском выиграла противники. Напряжение росло в

многочисленной публике, собравшейся на состязание. Победителей приветствовали все с большим и большим шумом.

Трудно было еще сказать, на чьей стороне будет окончательная победа. Состязания в прыжках дали почти одинаковый результат для обеих сторон. Все дело должны были решить последние состязания в беге, которых ждали поэтому с особенным нетерпением.

Главным противником Гарри по бегу на 1000 ярдов был известный в стране бегун Робертсон. За последним уже числилось несколько местных и национальных рекордов, и в беге на 1000 ярдов он считался непобедимым. Гарри, однако, не терял надежды на успех, так как был в превосходной форме и, несмотря на плохо проведенную ночь, чувствовал большое присутствие духа и внутреннее спокойствие. В ожидании звонка он беседовал с тренером Миллером, который давал ему последние инструкции.

— Держись позади Гилля, близ внутреннего барьера, — говорил ему Миллер, — и постарайся выдвинуться вперед на последнем кругу. Ты должен победить.

«Ты должен победить». Гарри несколько раз повторил себе эти слова. Но в то время, как раньше, бывало, он говорил это с мужеством и уверенностью в своих силах, теперь инстинкт подсказывал ему, что борьба будет тяжелая и, если не подвернется счастливый случай, то поражение для него неминуемо.



– Если счастье не изменит мне, быть может, и выиграю, – сказал он громко.

– Надейся больше на свой ум и свое хладнокровие, чем на счастье, – ответил ему Миллер. – Сейчас страсти разгорелись. В Робертсоне уже замечается какая-то нервозность. Волнение – гибель для спортсмена. И если ты будешь умен, то уж благодаря одному тому, что останешься один спокойным при всеобщем волнении, легко одержишь победу.

– О, в этом ты можешь быть уверен, если знаешь мою натуру, – задумчиво произнес Гарри. Мне кажется, что если бы даже смерч прилетел на наш стадион и то я не потерял бы спокойствия.

В этот момент прозвучал звонок к старту. Гарри поднялся не торопясь, прямо направился к своему месту и, не отвечая на враждебные взгляды противников, приготовился к бегу. Толпа кругом кричала, шумела, суетилась. Всеобщее напряжение достигло, очевидно, своего апогея. Между тем, на горизонте показалось маленькое черное облачко, на которое сначала никто не обратил внимания.

Больше бегунов потревожил резкий северный ветер, поднявший по беговой дорожке облако пыли. Однако, состязание продолжалось.

– Все готовы? – прозвучал обычный вопрос у старта.

И вслед затем грянул выстрел. Робертсон сразу выдвинулся вперед. Флетч, следуя совету своего тренера, держался за своим товарищем по клубу Гиллем. Остальные отстали на первом же кругу,

На втором кругу Гарри обогнал Гилля и ускорил бег. Всем стало сразу видно, что из клубных кандидатов только он один мог еще побороться с Робертсоном.

Вдруг послышались удары грома. Маленькое облачко на горизонте быстро разросло в огромную черную тучу, которая заслонила солнце и сверкала ослепительными молниями. На трибунах публика засуетилась. Многие покинули свои места. Бегуны упорно продолжали свое дело, заканчивая третий круг. Впереди по-прежнему шел Робертсон, за ним, почти по пятам, Гарри Флетч.





Внезапно по плацу пронесся сильный вихрь и раздался глухой, мягкий удар... под землей. Трибуны затряслись, площадь перед ними видимо заколыхалась.

— Землетрясение, землетрясение, — слышались крики на трибунах.

Толпа врассыпную бросилась бежать. Удары грома стали чаще, ветер еще сильнее.

— Неужели бросать? — подумал Гарри. — Сочтут за труса.

И он продолжал бежать по своей дорожке. Впереди по-прежнему мерно бежал Робертсон. Они кончали уже последний круг, как раздался второй подземный удар. Тут Робертсон не выдержал и растерянно оглянулся. Гарри совершенно спокойно продолжал бежать. Робертсон хоть и бежал еще, но крайне неровно, испуганно и в течение следующей секунды уже отстал от Гарри.

— Что бы ни было, я должен закончить свое дело, — думал Гарри.

Он напряг все свои силы и, возбуждаемый необычностью условий, в которых приходилось состязаться, бежал быстрее обыкновенного. Последние 50 ярдов он пролетел стрелой. Члены жюри, также не оставившие своих мест, отметили исключительное для 1000 ярдов время — 2 мин. 12 сек. Это был новый национальный рекорд.

Землетрясение вскоре улеглось, и состязание возобновилось при новом наплыве публики. В честь Гарри Флетча, нового чемпи-

она, атлетический клуб его города устроил прощальный банкет. В речах его благодарили от имени города за то, что он отстаивал доброе имя своей родины и того клуба, к которому принадлежал с детства. Кроме официального приза, ему была еще поднесена особая золотая медаль с надписью: «За хладнокровие».



ОЛИМПИЙСКОЕ СЧАСТЬЕ ДОРАНДО ПЬЕТРИ



Во время Олимпиады 1908 года в Лондоне итальянец Дорандо Пьетри выиграл марафон. Точнее, он упал за пару метров до финиша, а сердобольные судьи подняли его на руки и помогли пересечь финишную черту. Однако оргкомитет турнира дисквалифицировал Пьетри и лишил его первого места. Чрезвычайная воля к победе не осталась незамеченной. Присутствовавший на трибунах корреспондент «Daily Mail» Артур Конан Дойл был впечатлен усилиями итальянского атлета. В своем репортаже он написал так: «Величайшие усилия итальянца никогда не будут вычеркнуты из истории спорта независимо от решения судей». Специально для Пьетри по заказу королевы Александры была изготовлена точная копия Кубка победителя (только из позолоченного серебра), который и был вручен ему в ходе церемонии награждения. Кроме этого, итальянский марафонец выиграл то, на что совершенно не рассчитывал — денежные призы. Около 300 фунтов стерлингов собрали для него английские болельщики и еще столько же — итальянские. В итоге Пьетри на эти деньги открыл в родной Италии собственную пекарню.

ЛУЧШИЙ ПРЫГУН, НЕ УМЕЮЩИЙ ПРЫГАТЬ

История спортивных соревнований знает немало случаев мошенничества. Один из них произошел на Олимпийских играх 1904 года в США. Соревнования по прыжкам с шестом неожиданно для всех выиграл японец Савао Фуни, продемонстрировавший более чем странную «технику». Вместо того, чтобы прыгать как все остальные, он спокойно подошел к планке, глубоко воткнул шест в песок и, взобравшись по нему, перелез через препятствие. К нему тут же подбежали судьи, которые стали объяснять Савао

правила состязаний. Мол, тут прыгать надо, дорогой. Тот улыбнулся, покивал головой и побегал. А перед планкой вновь становился и проделал все по-старому. Опешившие судьи сначала присудили хитрому японцу победу, но потом подумали и отменили свое решение. Савао очень обиделся и потом еще долго давал интервью, что на Олимпийских играх процветает дискриминация по расовому признаку. А в правилах прыжков с тех пор значится, что перехваты руками по шесту делать запрещено.

АНЕКДОТЫ И ШУТКИ О СПОРТЕ

Едет мужик на машине. Вдруг видит, его бегун обгоняет. Ну, мужик удивляется, прибавляет газу, обгоняет бегуна. Через некоторое время тот его опять догоняет, рукой радостно машет и исчезает вдаль. Мужик в недоумении жмет на газ и вновь догоняет бегуна. Через пять минут тот снова мужика обходит на повороте. Ну, тогда мужик выжимает педаль до отказа, равняется с бегуном и опять ненадолго. Снова бегун уходит вперед и скрывается вдаль. Едет себе мужик дальше и вдруг видит — сидит этот бегун на дороге в полном расстройстве. Мужик останавливается, выходит из машины, подходит к бегуну. Тот говорит: «Нет, все-таки невезение страшная штука. Представляешь, на скорости 200 километров лопнула левая кроссовка!»

Толкатель ядра был очень вежлив. Толкнул ядро в сторону зрителей и извинился.

Наша жизнь — это кросс, в котором каждый стремится вырваться вперед, чтобы придти к финишу последним.

Каждый спортсмен имеет того тренера, чьи издевательства над собой согласен выносить.

Анекдот времен Холодной войны. Матч по легкой атлетике СССР — США. Бегут двое. Наш победил. Советские газеты сообщили: «В беге на 100 метров советский спортсмен был первым. Американский бегун — последним». Американские газеты пишут: «Наш спортсмен был вторым, русский — предпоследним».

Тренировочный лагерь легкоатлетов. Полицейский спрашивает единственного свидетеля: «Неужели Вы не могли догнать грабителя? Вы же — спринтер». А спортсмен ему с гордостью отвечает: «Да я его сразу обогнал и был лидером, а когда оглянулся назад — парень уже исчез».

На трибуне стадиона строгая жена обращается к мужу:

— Не очень-то увлекайся этой блондинкой, которая бежит впереди.

— Не ревнуй, милая, это олимпийская чемпионка, я все равно не смогу ее догнать.

Комментатор: «Только что совершил прыжок с шестом новый рекордсмен мира. Зрители

с нетерпением ждут, когда же он, наконец, приземлится».

Решил заняться спортом. Выбрал бег. Добежал до компьютера. Сажу. Бегаю глазами по монитору и чувствую: «Спорт — это мое!».

Врач говорит пациенту:

— Вам нужно больше двигаться.

— Да ведь я чемпион нашего города по бегу на десять километров!

— Ну вот, а если последуете моему совету, то станете чемпионом мира.

Неудачная попытка метателя ядра из Польши прервала удачную попытку прыгуна из Кении.

На соревнованиях по легкой атлетике малоизвестный бегун принял допинг и прибежал последним — чтобы никто ничего не заподозрил.

Австралийский спортсмен по тройным прыжкам в длину при тесте на допинг оказался переодетым кенгуром.

Здоровому человеку спорт не нужен, а больному — вреден!

Для смягчения последствий падения обычно используется мат.

Бег с барьерами был бы гораздо более зрелищным видом спорта, если бы барьеры имели жесткое крепление.



Подрезал и убежал

МЕМОРИАЛ ЗНАМЕНСКИХ

ЖУКОВСКИЙ (30.06-1.07)

Мужчины

100 м (30) (-0.3): Д.Огарков (Лпц-Брн) 10,44; И.Образцов (Ул) 10,48; Д.Лопин (Кр) 10,51; Р.Перестюк (Кр) 10,52; И.Садеев (Ул) 10,69; Р.Кислых (Блг) 10,72.

200 м (1) (0.1): И.Садеев (Ул) 21,23; А.Ефимов (Ул) 21,29; П.Савин (Тмн) 21,42; Д.Огарков (Лпц-Брн) 21,59; А.Новиков (М) 21,68; А.Галацков (Ул) 21,71.

400 м (30): Р.Верховых (Ект-Чл) 46,25; А.Денмухаметов (Ект-Чл) 46,38; А.Галацков (Ул) 46,45; П.Ивашко (Х-М-Прм) 46,66; М.Филатов (СПб) 46,71; Р.Семакин (Блг) 47,34.

800 м (1): С.Дубровский (Блг) 1.46,73; К.Холмогоров (Прм-М) 1.47,04; Д.Переметов (Кр) 1.47,99; А.Бутранов (М.о.) 1.49,51; С.Перегудов (Кр) 1.49,73; Е.Шаров (Брнл) 1.49,85. Юниоры (30): Н.Савлуков (Орб) 1.50,32; Е.Тетера (М) 1.50,55; А.Челейкин (Чбк) 1.52,13; Н.Беликов (СПб) 1.53,09; А.Матвеев (Орел) 1.54,04; А.Зорин (М.о.) 1.54,58.

1500 м (30): В.Смирнов (СПб-Чл) 3.40,0; С.Дубровский (Блг) 3.40,1; Е.Кунц (Брнл-М) 3.40,7; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 3.43,0; А.Бутранов (М.о.) 3.46,7; В.Попов (Чбк-Орб) 3.51,8.

10000 м (30): Чемпионат России В.Никитин (М-Прм) 28.16,43; Е.Рыбаков (Кмрв) 28.29,52; Р.Ахмадеев (Кз) 28.33,40; А.Лейман (Кр) 28.43,07; М.Стрелков (М-Орел) 28.46,16; А.Рыбаков (Кмрв) 28.47,37.

110 м с/б (30) (-0.3): К.Шабанов (М-Пск) 13,74; Ф.Шабанов (М-Пск) 13,90; В.Зюков (М-Брн) 14,14; А.Гилязов (Кз) 14,29; Л.Фофана (М) 14,50; А.Тарасов (М, ФСО) 14,95.

400 м с/б (1): Т.Чалый (Крс-М.о.) 50,28; А.Скоробогатько (Тмн-Кр) 50,77; Н.Андрянов (М.о.-Нс) 51,24; Р.Чубровский (Нс) 52,08; А.Черепнин (Томск) 53,07; В.Куликов (Чл) 53,39.

3000 м с/п (30): М.Якушев (Ект) 8.24,9; Ю.Клопцов (М-Брнл) 8.30,7; И.Лукиянов (М) 8.32,2; И.Надыров (Брнл) 8.37,7; Д.Неделин (Пнз) 8.49,6; М.Рыбаков (Слх-Чбк) 9.03,6.

Высота (30): Д.Лысенко (М.о.-Уфа) 2,28; И.Ухов (М) 2,25; С.Поздняков (М-Брн) 2,22; И.Иванюк (Смл-Брн) 2,22; Н.Анищенков (М-Чл) 2,19; М.Веревкин (М-Ивн) 2,10.

Шест (30): Т.Моргунов (М.о.-Чл) 5,92; Г.Горохов (М-Брн) 5,45; И.Мудров (Ярс) 5,45; Е.Лукияненко (Кр-М) 5,30; И.Долбин (М) 5,15; Д.Желябин (М-Ств) 5,15.

Длина (1): А.Меньков (Крс) 8,41 (2.0); Д.Богданов (М-Влг) 7,95 (1.9); П.Шалин (М-Лпц) 7,95w (3.6); А.Петров (М-Брн) 7,87w (2.5); П.Караваяев (М-Пск) 7,66 (1.2); В.Муравьев (Крс) 7,60w (4.1).

Тройной (30): В.Павлов (М-Влг) 16,02 (0.0); С.Лаптев (М-Прм) 15,99 (0.1); О.Брайко (СПб) 15,53 (0.2).

Ядро (30): К.Лядусов (М-Р/Д) 19,84; М.Афонин (М-Як) 19,15; И.Березуцкий (М) 17,00; А.Чижеликов (М) 16,47.

Диск (30): В.Бутенко (М-Ств) 61,60; Г.Сидорченко (М-Ств) 61,42; А.Добренский (М.о.-Нл) 58,30; А.Подольский (М-Р/Д) 55,75; А.Сысоев (М) 55,63.

Молот (30): Д.Лукиянов (М.о.-Р/Д) 75,20; А.Романов (М.о.) 73,78; А.Сокирский (Кр) 73,27; Н.Башан (Срн) 73,14; А.Эшбеков (Нс) 66,97; Е.Коротовский (М-Смл) 58,79.

Копье (1): Д.Тарабин (Кр-М.о.) 79,67; Н.Орлов (М.о.) 69,03; С.Слюсаренко (М.о.) 62,32.

Женщины

100 м (30) (-0.6): К.Сивкова (М) 11,42; Д.Акиниймика (Кр) 11,73; Е.Черняева (СПб-Влг) 11,81; А.Полищук (Ект-Чл) 11,81; Е.Гафурова (М) 11,92; А.Кукушкина (М.о.-Слх) 12,20.

200 м (1) (0.2): А.Полищук (Ект-Чл) 23,68; Е.Черняева (СПб-Влг) 24,01; А.Попова (М) 24,22; Н.Котлярова (М-Птрз) 24,55; Е.Зуйкевич (Клнг) 24,73; К.Разгуляева (М) 25,02.

400 м (30): Е.Реньжина (М-Тула) 51,67; П.Миллер (Кр-Брнл) 51,92; А.Мамина (М.о.-Ект) 52,56; Я.Глотова (М.о.-Лпц) 53,31; Е.Аникиенко (М-М.о.) 53,58; А.Жданова (Ект) 53,59.

800 м (1): А.Гуляева (М-Ивн) 2.00,11; Е.Купина (Курск) 2.02,10; С.Тхакур (М, ФСО) 2.04,16; А.Калина (М.о.-СПб) 2.04,63; Д.Александрова (Курск) 2.05,53; Е.Соколова (М.о.-Брн) 2.05,90.

1500 м (30): А.Гуляева (М-Ивн) 4.04,76; Е.Коробкина (М-Лпц) 4.10,78; М.Поспелова (М-Ярс) 4.13,14; А.Шевченко (СПб) 4.13,55; А.Калина (М.о.-СПб) 4.13,85; Е.Соколова (М.о.-Брн) 4.15,77.

10000 м (30): Чемпионат России Е.Седова (Нс-СПб) 32.45,94; Л.Лебедева (М-Й-О) 32.57,11; С.Симакова

(М-Лпц) 33.01,25; Г.Гайнетдинова (М.о.-Уфа) 33.13,91; А.Белокобыльская (Нс) 33.17,86; И.Сергеева (Курск) 33.42,83.

100 м с/б (30) (0.0): В.Червинская (Кр-Ект) 13,18; А.Николаева (М.о.-Смр) 13,30; Е.Галицкая (СПб-Р/Д) 13,48; В.Погребняк (Томск-Брнл) 13,48; Е.Блескина (Чбк-Крс) 13,83; Т.Дементьева (Кр) 13,86.

400 м с/б (1): И.Колесниченко (М) 55,23; В.Храмова (Смр) 56,65; В.Рудакова (М-Прм) 56,89; И.Такунцева (Ект-Крг) 57,30; К.Зимарева (М.о.) 59,97; Ю.Зубарева (М) 60,48.

3000 м с/п (1): Н.Леонтьева (М-Як) 10.02,80; А.Салова (М-Курск) 10.24,38; В.Мара (Смф) 10.40,85.

Шест (30): А.Сидорова (М-Чбк) 4,70; Т.Швыдкина (М-Брн) 4,45; А.Гатауллина (М) 4,35; Л.Петрова (Чл) 4,10.

Длина (1): Е.Соколова (М-Блг) 6,70 (2.0); Е.Конева (Кр-Хб) 6,34 (0.2); Е.Соловьева (М) 6,31w (3.3); В.Косолапова (Влг) 6,15w (3.5); А.Евстюнина (Пртз) 6,13w (3.6); М.Бучельникова (М) 5,72w (3.7).

Тройной (30): Е.Конева (Кр-Хб) 14,52w (3.2); Д.Нидбайкина (М-Брн) 13,99 (-1.0); Н.Евдокимова (Кз) 13,73 (1.3); О.Вельмайкина (Смр) 13,37 (-0.1); М.Сунцова (М) 12,50 (-0.2).

Ядро (30): А.Авдеева (Смр) 17,61; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,51; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,08; В.Зырянова (Хб) 16,19; В.Кунова (Р/Д-Нс) 15,91; Е.Бурмистрова (СПб) 15,91.

Диск (30): Е.Панова (М-Влд) 63,02; Е.Строкова (М-Н-Н) 58,63; Ю.Мальцева (М-Сргт) 56,69; Н.Широбокова (СПб-Омск) 55,19; А.Белякова (Кр) 53,09; А.Витюгова (М-СПб) 50,94.

Молот (30): Е.Царева (М.о.-Р/Д) 73,22; Н.Полякова (М-Брн) 68,86; С.Палкина (Смр) 68,06; А.Лысенко (М-Влд) 63,18; А.Бородулина (М-Ярс) 63,05; Н.Поспелова (Ект-Ств) 61,05.

Копье (1): Е.Старыгина (М.о.-Р/Д) 58,75; М.Сафонова (Врж) 58,12; С.Печникова (СПб-Влд) 54,06; К.Зыбина (СПб) 51,13.

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

КАЛУГА (15-17.06)

Мужчины

100 м (15) (1.8): В.Скулин (Ир) 10,67; В.Касторных (Лпц) 10,94 (в п/ф 10,87); А.Михайловский (Хб) 10,97 (в п/ф 10,86); А.Короев (Влдк) 11,05 (в заб. 10,99); И.Кобелев (Чита) 11,14 (в п/ф 11,02); Д.Палашов (Кр) 11,21 (в п/ф 11,02).

200 м (16) (1.7): В.Касторных (Лпц) 21,83; И.Моргунов (Орел) 21,91; И.Гончаренко (Кр) 21,98; Н.Богданов (Орб) 22,14; А.Михайловский (Хб) 22,20; Н.Овсянников (Ир) 22,21.

400 м (16): А.Распутин (Кр) 48,15; Я.Черушев (Чл) 48,86; А.Воронков (М) 49,09; А.Берендяев (М) 49,64; Р.Кутуев (Н-Н) 49,64; В.Шепелев (Н-Н) 49,69.

800 м (16): Н.Беликов (СПб) 1.51,23; А.Храмов (Кр) 1.51,50; Э.Захаров (Кз) 1.53,66; А.Зорин (М.о.) 1.54,16; А.Матвеев (Орел) 1.54,79; Д.Некрасов (Лпц) 1.55,79.

1500 м (17): Д.Тундыков (Срн) 3.51,84; А.Гольцрихтер (Ект) 3.58,20; А.Попов (Абк) 3.58,40; М.Точилкин (М.о.) 4.01,76; А.Зорин (М.о.) 4.02,17; А.Матвеев (Й-О) 4.03,19.

3000 м (15): Д.Тундыков (Срн) 8.21,24; А.Попов (Абк) 8.22,32; А.Гольцрихтер (Ект) 8.35,25; М.Чистяков (Мрм) 8.44,63; А.Зорин (М.о.) 8.44,98; Д.Егоров (Чбк) 8.47,71.

110 м с/б (91,4 см) (15) (1.7): Т.Батаев (Омск) 14,03; А.Зиняков (СПб-Л.о.) 14,24 (в п/ф 14,23); Ю.Никитников (Тмб) 14,49; А.Степин (М) 14,50 (в п/ф 14,24); М.Кетух (Кр) 14,61; И.Микрюков (Иж) 14,73 (в п/ф 14,42).

400 м с/б (84 см) (16): Д.Захаров (М.о.) 51,89; Ф.Иванов (М) 53,34; И.Васильев (СПб) 53,34; Д.Ефимов (Клг) 54,29 (в заб. 54,22); В.Ростокин (Влг) 54,41; В.Герасименко (ЮФО) 56,30 (в заб. 55,63).

2000 м с/п (16): А.Урицкий (Кр) 6.02,48; И.Якимов (Ект) 6.03,48; К.Герасимов (Кз) 6.04,01; Д.Тюрин (Чл) 6.08,41; В.Лакомкин (Кстр) 6.09,91; В.Кожухов (Влг) 6.14,71.

4х100 м (17): Москва (А.Чермошанский, Д.Кулешов, Э.Вожов, А.Февралев) 42,78; Иркутская о. (Э.Полухин, А.Скуденко, Н.Овсянников, В.Скулин) 43,02; Московская о. (С.Морозкин, П.Петрушин, А.Сигитов, Д.Титов) 43,05; Нижегородская о. (А.Трошин, Р.Кутуев, Д.Биляк, Д.Омельчак) 43,82; С.-Петербург (Д.Вешняков, Д.Кон, И.Кручинин, А.Зиняков) 43,89; ЮФО (К) (В.Герасименко, А.Кадуха, Д.Палашов, И.Панфилов) 44,09.

4x400 м (17): Москва (А.Берендяев, А.Воронков, Ф.Иванов, Д.Шеверной) 3.16,16; Нижегородская о. (Д.Билак, Р.Кутуев, Д.Омельчак, А.Трошин) 3.18,52; Липецкая о. (А.Баранов, В.Касторных, Е.Осипов, Д.Некрасов) 3.18,71; Иркутская о. (Э.Полухин, С.Величко, Н.Овсянников, А.Скуденко) 3.20,21; Свердловская о. (А.Пирогов, И.Гайсин, Т.Анютин, А.Ломакин) 3.20,26; Челябинская о. (И.Гришин, В.Клопов, Г.Ассеев, Я.Черушев) 3.21,43.

Высота (17): Е.Ермаков (Н-Н) 2,08; А.Ухтин (Кнш) 2,08; Д.Ходаницкий (Ивн) 2,08; И.Галиханов (Уфа) 2,05; Д.Долин (Лпц) 2,00; В.Гагальский (Птрз) 2,00.

Шест (16): Д.Качанов (М) 5,25; М.Шмыков (Ир) 4,90; П.Кобелев (СПб) 4,70; Ф.Скляров (СПб) 4,60; М.Вахрушев (Чл) 4,50; А.Минаев (СПб) 4,30.

Длина (16): А.Чермошанский (М) 7,42w (2.7); А.Кадуха (Кр) 7,38 (1.6); Д.Сморгунов (Влдв) 7,10w (2.9); Е.Караваев (СПб) 7,00 (1.7); Е.Богатиков (Р/Д) 7,00w (2.7); К.Саушкин (М.о.) 6,83 (1.1) (в кв. 7,03).

Тройной (17): В.Александрин (М) 14,78 (0.5); Д.Гайнутдинов (Кз) 14,61w (2.1); С.Гуревич (Смр) 14,36 (1.6); И.Сураев (Смр) 14,30w (4.3); Д.Берген (Хб) 14,20w (3.8); И.Вашкеев (Ств) 14,17 (-0.5).

Ядро (5 кг) (15): Г.Кивнишвили (Хб) 18,84; Т.Магаев (М) 17,17; С.Бородаев (Ств) 17,03; Н.Горбунов (М.о.-Лпц) 17,02; Г.Анушкевич (Ств) 16,93; Д.Юдин (Врж) 15,85.

Диск (1,5 кг) (17): С.Козлов (М) 53,47; С.Бородаев (Ств) 53,14; С.Рухов (Влг) 51,90 (в кв. 52,55); Д.Юдин (Нс) 50,86; Р.Носов (Орб) 49,44; А.Кузнецов (Врж) 48,70.

Молот (5 кг) (16): С.Зверев (Ств) 69,26; О.Якушкин (Смр) 65,46; И.Вакуленко (Р/Д) 63,68; В.Моисеенко (Ств) 60,82; Н.Беленников (Ств) 58,78; В.Шульга (Брн) 56,88.

Копье (700 г) (17): В.Шумилов (Кстр) 59,73; К.Якубовский (Кр) 56,18; Р.Скворцов (М.о.) 52,00; Г.Бакрушев (Клг) 51,97; М.Крицкий (Ялта) 51,91; Е.Брюшенко (ЮФО) 49,93.

Десятиборье (16): А.Комаров (Смл) 7728 (11,21-6,92-16,30-1,97-51,23-14,57-49,65-4,20-52,10-4.43,87); А.Елфимов (Ярс) 7448 (11,45-7,13-16,67-1,94-53,42-14,88-44,75-4,70-49,30-5.08,68); А.Ширкунов (Ул) 6966 (11,63-6,65-13,08-1,82-51,99-14,51-40,98-4,70-39,04-4.48,70); М.Бурдин (Кз) 6371 (11,75-7,05-13,92-1,85-55,05-15,50-29,37-3,70-46,09-5.02,33); В.Вербицкий (Р/Д) 6304 (11,87-6,21-12,84-1,79-53,76-15,53-35,71-3,90-42,17-4.46,49); Д.Веселов (Чл) 6272 (11,69-6,64-11,77-1,82-53,66-15,49-29,49-3,80-42,91-4.44,12).

Женщины

100 м (15) (1.9): Д.Акиниймика (Кр) 11,44; В.Ермолаева (СПб) 11,66; А.Паронова (М) 11,90 (в п/ф 11,74); Д.Гавриляк (СПб) 11,92; П.Чернобай (Прм) 12,09 (в п/ф 12,06); М.Бурцева (Влдв) 12,20 (в п/ф 11,95).

200 м (16) (-0.1): И.Болдырева (М.о.) 24,36; В.Ермолаева (СПб) 24,55 (в заб. 24,51); П.Чернобай (Прм) 24,77; Н.Комбарова (Чл) 24,91 (в заб. 24,48); П.Бабочкина (Нс) 24,97 (в заб. 24,83); С.Карпова (Н-Н) 25,08 (в заб. 25,01).

400 м (16): О.Солдатова (Кр) 53,44; С.Шевнина (Ект) 54,51; К.Коротченко (М.о.) 55,10; Л.Васильева (Чбк) 55,29; Е.Зорина (Иж) 56,33; В.Лабутина (Хб) 57,50.

800 м (16): А.Чернова (Ярс) 2.09,32; А.Секретарева (Н-Н) 2.10,18; О.Родиошкина (Ир) 2.10,57; Е.Рудакова (СПб) 2.12,15; Я.Озерова (М) 2.13,15; У.Андреева (У-У) 2.14,93.

1500 м (17): А.Еремянц (Кр) 4.26,50; В.Николенко (Блк) 4.32,23; Я.Озерова (М) 4.37,01; А.Минуллина (Чл) 4.38,21; Д.Полева (Чл) 4.39,50; В.Комбалина (Кр) 4.39,54.

3000 м (15): В.Николенко (Блк) 9.53,48. А.Ильина (СПб) 10.00,15; С.Вахрушева (Иж) 10.03,03; А.Минуллина (Чл) 10.04,04; Д.Быкова (Брн) 10.07,71; Т.Панарина (Орб) 10.15,83.

100 м с/б (76,2 см) (15) (-0.3): И.Болдырева (М.о.) 13,67; С.Ильина (СПб) 13,94 (в п/ф 13,84); В.Солдатенкова (Брн) 14,20 (в п/ф 14,00); М.Бакосова (Кр) 14,38 (в п/ф 14,34); В.Самойлова (М) 14,46 (в п/ф 14,21); А.Бозюкова (Врж) 14,48.

400 м с/б (16): В.Чехович (Ярс) 60,03; М.Тарабанская (М) 60,43 (в заб. 60,13); О.Топольскова (Ств) 61,13; А.Муравьева (Крс) 61,22; М.Заякина (Прм) 62,60 (в заб. 62,49); А.Мурзаева (Ярс) 63,38 (в заб. 63,15).

2000 м с/п (16): Е.Домнина (Мгн) 6.50,98; С.Врублевская (Хб) 7.12,97; С.Минина (Прм) 7.16,68; А.Подоксенова (Ект) 7.25,00; А.Тилинина (Р/Д) 7.28,97; А.Самиева (Уфа) 7.30,06.

4x100 м (17): Краснодарский кр. (А.Войнова, Д.Акиниймика, Н.Андрюхина, О.Солдатова) 46,68; Челябинская о. (В.Щербинина, Н.Комбарова, Д.Моисеева, Д.Муранова) 47,53; Нижегородская о. (К.Демина, С.Карпова, И.Рыкалина, М.Девяткина) 47,67; С.-Петербург (А.Замчалова, Д.Гавриляк, В.Ермолаева, К.Лурсманишвили) 47,68; Воронежская о. (М.Жукова, Ж.Толоконникова, А.Горина, А.Бозюкова) 48,07; Московская о. (В.Горлова, И.Болдырева, С.Улитина, М.Тарабанская) 48,14.

4х400 м (17): Московская о. (М.Тарабанская, М.Изотова, Е.Краснова, К.Коротченко) 3.47,39; Липецкая о. (А.Павлова, А.Ульянова, А.Пожидаева, А.Ненахова) 3.49,09; Красноярский кр. (А.Муравьева, Е.Веселкова, Ю.Кондратьева, А.Савина) 3.49,90; Нижегородская о. (М.Девяткина, А.Секретарева, Е.Ирешева, Л.Васильева) 3.50,48; Ярославская о. (А.Мурзаева, А.Москаленко, А.Смирнова, А.Чернова) 3.52,01; С.-Петербург (В.Ткачева, Е.Рудакова, А.Лукашкина, Д.Кушнир) 3.52,99.

Высота (16): Н.Спиридонова (Пск) 1,86; Н.Андрюхина (Кр) 1,84; М.Кочанова (СПб) 1,84; А.Халикова (Смр) 1,82; Е.Уткина (Брнл) 1,75; Е.Колесникова (Л.о.-СПб) 1,75.

Шест (15): Т.Калинина (М) 3,90; А.Благодарова (СПб) 3,80; В.Соловьева (Кр) 3,65; И.Ревенко (Чл) 3,65; М.Постникова (Чл) 3,65; Р.Тимофеева (Омск) 3,50.

Длина (16): В.Горлова (М.о.) 6,08 (1.5); М.Баталова (Прм) 6,00 (0.8); Д.Кушнир (СПб) 5,93 (1.2); А.Ряполова (Блг) 5,82 (-0.1); Д.Русакова (Кр) 5,74w (2.1); В.Воловликова (Р/Д) 5,70w (2.7).

Тройной (17): М.Привалова (М) 13,00 (-0.9); М.Кочанова (СПб) 12,99 (0.3); А.Белова (М) 12,89 (-0.2); В.Сыкалова (СПб) 12,76 (1.8); Н.Спиридонова (Пск) 12,61 (0.5); А.Казарова (Кр) 12,53 (0.0).

Ядро (3 кг) (15): В.Игнатьева (М.о.) 15,81; Д.Шинкевич (Хб) 15,29; И.Данчук (Р/Д) 15,16; В.Евдокимова (М) 14,98; В.Путилина (Кр) 14,60; Л.Зеленкова (СПб) 14,30.

Диск (16): В.Игнатьева (М.о.) 53,85; Я.Мельникова (М) 45,99; Е.Забродова (М-Кр) 40,72 (в кв. 41,53); Е.Донченко (М) 40,64; Ю.Коршунова (М-Тверь) 38,25; В.Таранова (Брн) 36,79.

Молот (3 кг) (16): А.Григорьева (Ярс) 62,67; В.Якименко (М) 62,32; Д.Кулешова (Брн) 59,43; А.Лаптева (Ств) 58,16; А.Наумова (Влд) 57,35; Ю.Мороз (Брн) 54,05.

Копье (500 г) (17): В.Червякова (Кстр) 51,68; А.Перова (СПб) 48,88; А.Дурманова (М.о.) 48,83; В.Ефимова (М.о.) 43,28; В.Путилина (Кр) 42,67; Д.Залома (Кр) 42,15.

Семиборье (17): В.Комарова (М-Смл) 5619 (14,41-1,79-13,36-25,11-5,85-35,60-2.28,10); В.Комарова (Смл) 5381 (14,74-1,76-12,41-25,83-5,72-35,55-2.27,04); Ю.Сохацкая (Кз) 5281 (14,67-1,67-12,64-26,05-5,74-38,77-2.32,27); А.Войнова (Кр) 4898 (14,58-1,43-11,80-25,73-5,25-35,83-2.23,87); В.Солдатенкова (Брн) 4864 (14,15-1,64-11,45-26,51-5,53-27,59-2.37,11); А.Быковская (Блг) 4769 (15,42-1,70-14,18-28,13-5,07-26,24-2.28,15).

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

ЧЕБОКСАРЫ (9-10.06)

Мужчины

Ходьба 20 км (9): С.Широбоков (Срн-Иж) 1:17.25; Р.Евстифеев (Срн) 1:20.55; К.Фролов (М-Чбк) 1:21.28; С.Шарыпов (Срн-Иж) 1:23.01; А.Тряпкин (Срн) 1:24.15; А.Шевчук (Чл) 1:24.54.

Ходьба 50 км (9): С.Бакулин (Срн) 3:42.20; Д.Чепарев (Срн) 3:54.20; А.Терентьев (М) 3:59.14; А.Кудашкин (Срн) 4:09.12; З.Слива (М) 4:17.43; Р.Георгиев (Чбк) 4:18.19.

Юниоры

Ходьба 10 км (10): С.Илькаев (Срн) 40.58; А.Гарин (Иж) 41.13; И.Бабуркин (Иж) 41.36; С.Раков (Срн) 41.57; В.Анчин (Срн) 42.16; А.Ижендеев (Чбк) 43.18.

Юноши

С.Кожевников (Срн) 42.27; В.Солдатов (Срн) 43.32; М.Пьянзин (Срн) 43.46; И.Корчемкин (Иж) 44.02; А.Селин (Чл) 44.19; Д.Грамачков (Чл) 44.58.

Женщины

Ходьба 20 км (9): Е.Лашманова (Срн) 1:23.39; С.Бродацкая (Срн) 1:27.42; Р.Каграманова (Кмрв) 1:20.50; М.Новикова (М-Чбк) 1:31.15; М.Никифорова (Кмрв) 1:31.57; А.Таушканова (Чл) 1:32.28.

Ходьба 50 км (9): К.Афанасьева (Чбк) 4:14.46; А.Бушкова (Иж) 4:22.36; О.Шаргина (Чл) 4:27.13; А.Овсянникова (Чл) 4:40.00; Н.Мокеева (Чбк) 4:49.33; Л.Степанова (Чбк) 4:59.44.

Юниорки

Ходьба 10 км (10): Э.Хасанова (Срн) 42.20; Ю.Липанова (Срн) 46.53; Д.Голубечкова (Срн) 48.38; С.Абдулкина (Чбк) 51.40.

Девушки

Ходьба 5 км (10): Е.Рябова (Срн) 22,20; Ю.Халилова (Чл) 23,12; А.Захарова (Срн) 23,15; А.Колчина (Срн) 23,15; Э.Муратова (Срн) 24,02; Л.Эшниязова (Срн) 24,12.

КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

СМОЛЕНСК (29-31.05)

Мужчины

100 м (29) (-1.6): И.Образцов (Ул) 10,49; Р.Перестюк (Кр) 10,55; Д.Огарков (Лпц-Брн) 10,55; К.Чернухин (М-СПб) 10,56; Д.Лопин (Кр) 10,56 (в заб. 10,51); К.Петряшов (Влгд-СПб) 10,72 (в заб. 10,69).

200 м (30) (4.0): Я.Ткалич (Смл) 20,87; А.Ефимов (Тула) 20,88; Р.Перестюк (Кр) 20,95; К.Петряшов (Влгд-СПб) 21,09; В.Колесниченко (М-Н-Н) 21,11; И.Садеев (Ул) 21,37.

400 м (29): М.Филатов (СПб) 46,16; Д.Кудрявцев (Тмн) 46,25; П.Ивашко (Х-М-Прм) 46,53; Т.Чалый (Крс-М.о.) 46,64; А.Галацков (Ул) 46,76; П.Савин (Тмн) 46,79.

800 м (30): К.Холмогоров (Прм-М) 1.50,35; Д.Переметов (Кр) 1.50,49; А.Бутранов (М.о.) 1.50,88; А.Харитонов (М-СПб) 1.50,93; Е.Шаров (Брнл) 1.51,01; Н.Вербицкий (М.о.-У-У) 1.51,03.

1500 м (29): В.Смирнов (СПб-Чл) 3.41,53; С.Дубровский (Блг) 3.42,19; К.Плохотников (Кр) 3.42,70; Е.Николаев (М.о.-Уфа) 3.43,11; А.Харитонов (М-СПб) 3.44,99; Н.Горин (М-Срн) 3.45,31.

5000 м (30): Е.Рыбаков (Кмрв) 13.37,32; А.Рыбаков (Кмрв) 13.37,63; Е.Кунц (Брнл-М) 14.02,35; А.Попов (Врж) 14.06,43; М.Стрелков (М-Орел) 14.22,10; С.Петров (М-Чбк) 14.33,03.

110 м с/б (29) (-1.4): С.Шубенков (Брнл) 13,35; Ф.Шабанов (М-Пск) 13,87; К.Шабанов (М-Пск) 14,04; К.Киреев (Р/Д) 14,18; С.Солодов (СПб) 14,26 (в заб. 14,16); А.Дремин (Чл) 14,28.

400 м с/б (30): А.Скоробогатько (Тмн-Кр) 51,53; Т.Чалый (Крс-М.о.) 51,90; И.Логинов (М-Влд) 52,65; Н.Андрьянов (М.о.-Нс) 52,78; А.Черепнин (Томск) 53,33; А.Федотов (Ул) 54,37.

3000 м с/п (29): М.Якушев (Ект) 8.28,04; Ю.Клопцов (М-Брнл) 8.34,85; И.Лукиянов (М) 8.35,95; А.Ольков (М.о.-Курск) 8.36,20; И.Надыров (Брнл) 8.42,35; Н.Александров (Ярс) 8.45,06.

4x100 м (29): С.-Петербург (Д.Шкурюпатов, К.Петряшов, К.Чернухин, М.Рафилович) 39,73; Краснодарский кр. (Д.Хомутов, Д.Лопин, Р.Перестюк, А.Кудрявцев) 40,07; Ульяновская о. (П.Князев, И.Образцов, А.Галцков, И.Садеев) 40,12; Курская о. (А.Шмыгарев, М.Федяев, А.Федоров, Р.Толмачев) 41,35; Курская о. 2 (А.Воробьев, А.Агибалов, Н.Шалапуда, Р.Емельянов) 41,56; Волгоградская о. (Н.Галочкин, М.Маркелов, М.Лобков, А.Гайдарь) 42,18.

4x400 м (30): С.-Петербург (К.Колесов, А.Руденко, А.Кухаренко, М.Филатов) 3.07,17; Тюменская о. (П.Савин, П.Тренихин, А.Скоробогатько, Д.Кудрявцев) 3.07,84; Курская о. (И.Попов, А.Чернышов, А.Федоров, М.Фадеев) 3.09,15.

Высота (29): И.Ухов (М) 2,34; Е.Коршунов (М-Брн) 2,28; М.Веревкин (М-Ивн) 2,25; И.Иванюк (Смл-Брн) 2,25; Д.Цыплаков (Кр-Хб) 2,19; М.Акименко (М-Нл) 2,19.

Шест (29): Д.Желябин (М-Ств) 5,40; Т.Моргунов (М.о.-Чл) 5,30; И.Гертлейн (М, ФСО) 5,30; И.Просвирин (Ярс) 5,30; А.Грипич (Кр-М) 5,15.

Длина (29): И.Глазунов (Кр-Хб) 7,68 (0.5); Д.Богданов (М-Влг) 7,66 (1.3); В.Муравьев (Крс) 7,64 (1.3); А.Петров (М-Брн) 7,60 (0.8); О.Радеев (Чл) 7,39 (0.7); Д.Леванов (Чбк, ЮР) 7,17 (1.3).

Тройной (30): А.Юрченко (Смр) 17,04w (4.3); И.Глазунов (Кр-Хб) 16,67 (1.9); В.Павлов (М-Влг) 16,64w (2.5); С.Лаптев (М-Прм) 16,08w (2.8); И.Потапцев (Томск) 16,00w (3.5); Р.Ндимбе (СПб) 15,45 (1.1).

Ядро (29): А.Лесной (Кр) 20,64; К.Лядусов (М-Р/Д) 20,00; П.Деркач (М-Н-Н) 18,69; А.Тихомиров (СПб) 18,08; Н.Пронин (Тула) 17,23; В.Рыжиков (Смл) 17,12.

Диск (31): А.Худяков (М) 62,83; А.Добренький (М.о.-Нл) 59,60; А.Сысоев (М) 57,12; А.Горбачев (Врж) 55,82; Т.Лукашев (М) 48,80; М.Качанов (Врж) 47,67.

Молот (29): Д.Лукиянов (М.о.-Р/Д) 75,71; Е.Коротовский (М-Смл) 75,57; А.Романов (М.о.) 64,51; А.Сокирский (Кр) 73,84; С.Литвинов (Срн) 72,75; И.Терентьев (Срн) 69,89.

Копье (30): Д.Тарабин (Кр-М.о.) 82,69; В.Иордан (М.о.) 77,27; В.Панасенков (М.о.-Смл) 77,02; Б.Бездольный (Кр) 73,64; А.Дорошев (Кр) 70,58; И.Филиппов (М.о.-Смл) 69,69.

Женщины

100 м (29) (-0.6): Д.Акиниймика (Кр) 11,63; К.Хорошева (Пнз-Тула) 11,69; Е.Черняева (СПб-Влг) 11,72; А.Полищук (Ект-Чл) 11,79; А.Григорьева (СПб-Влг) 11,81; И.Белова (Срн) 11,89.

200 м (30) (0.3): П.Миллер (Кр-Брнл) 23,15; К.Хорошева (Пнз-Тула) 23,27; А.Полищук (Ект-Чл) 23,73 (в заб. 23,59); М.Сизова (Н-Н-Чбк) 24,26.

400 м (29): К.Аксенова (Ект-Слх) 52,72; А.Мамина (М.о.-Ект) 52,79; Е.Зуйкевич (Клнг) 53,28; А.Жданова (Ект) 53,70; Е.Федосеева (СПб) 54,24; Е.Купина (Курск) 54,60.

800 м (30): Е.Купина (Курск) 2.04,35; В.Харитоновна (Томск) 2.05,44; Д.Александрова (Курск) 2.05,95; М.Поспелова (М-Ярс) 2.06,10; Е.Сторожева (СПб) 2.06,42; Е.Алексеева (М.о.-Ств) 2.06,63.

1500 м (29): Е.Сторожева (СПб) 4.11,99; Д.Александрова (Курск) 4.12,63; М.Поспелова (М-Ярс) 4.13,01; О.Вовк (Р/Д) 4.13,44; Е.Соколова (М.о.-Брн) 4.14,30; А.Купаева (Мрм) 4.14,87.

5000 м (30): Е.Коробкина (М-Лпц) 15.38,27; Н.Колоскова (М-Влдв) 15.51,58; Е.Ишова (М.о.-Чбк) 15.59,39; Л.Лебедева (М-Й-О) 16.20,46; А.Белокобыльская (Нс) 16.50,36; А.Коношанова (Ир) 17.07,26.

100 м с/б (29) (0.0): В.Червинская (Кр-Ект) 13,34; В.Погребняк (Томск-Брнл) 13,52; И.Решеткина (М-СПб) 13,52; Е.Галицкая (СПб-Р/Д) 13,68 (в заб. 13,61); Е.Блескина (Чбк-Крс) 13,71 (в заб. 13,67); Е.Думен (Кр-Чрк) 13,93.

400 м с/б (30): В.Рудакова (М-Прм) 57,70; В.Рудакова (М-Прм) 58,37 И.Такунцева (Ект-Крг) 59,52; В.Чехович (Ярс) 61,26; С.Ткаченко (Влг) 61,81; Ю.Зубарева (М) 61,99.

4х100 м (29): С.-Петербург (О.Белкина, Е.Черняева, Е.Блескина, А.Григорьева) 44,69; Пензенская о. (В.Муромская, К.Хорошева, Т.Миронова, И.Никитина) 45,29; Курская о. (Д.Малых, Ю.Петрищева, М.Розымова, Е.Алтухова) 47,24; Смоленская о. (В.Борисова, Д.Гинейко, А.Филиппенко, Д.Ходченкова) 48,29.

4х400 м (30): С.-Петербург (Е.Цыганская, В.Алымова, Е.Тюрина, Е.Федосеева) 3.41,55; Москва-2 (С.Кузнецова, Д.Тихонова, Ю.Зубарева, Ю.Кузнецова) 3.44,11; Курская о. (Е.Котельникова, О.Ряднова, А.Рыбкина, Е.Шмыгарева) 3.45,89; Московская о. (А.Еремеева, Е.Соколова, А.Агапова, В.Храмова) 3.48,00; Москва-1 (А.Лузина, А.Немыкина, А.Устинова, А.Булахова) 3.48,71.

Высота (29): Т.Ермаченкова (Л.о.-СПб) 1,88; Е.Степанова (Крс) 1,88; Е.Кононова (СПб) 1,85; Н.Аксенова (Брнл) 1,85; С.Воронина (Влг) 1,85; А.Халикова (Смр) 1,82.

Шест (29): А.Краснова (М-Ир) 4,50; Е.Бондаренко (М.о.-Р/Д) 4,40; Т.Швыдкина (М-Брн) 4,40; А.Садовникова (Чл) 4,30; Л.Петрова (Чл) 4,10; М.Захаруткина (М, ФСО) 4,10.

Длина (29): Е.Соколова (М-Блг) 6,42 (2.0); Я.Никулина (Хб) 6,39w (2.5); Е.Кропивко (М-Ств) 6,33 (0.7); Е.Машинистова (М-Крс) 6,30 (1.4); Ж.Зеликова (Кр) 6,06 (1.0); В.Васейкина (М-Брн) 5,97 (1.9).

Тройной (30): Е.Конева (Кр-Хб) 14,45 (0.9); В.Косолапова (Влг) 14,09w (2.4); Н.Евдокимова (Кз) 13,91w (3.0); А.Крылова (Кз) 13,67 (2.0); И.Гуменюк (СПб) 13,51 (-0.7); Д.Нидбайкина (М-Брн) 13,42 (-2.3).

Ядро (29): И.Тарасова (М-Р/Д) 17,96; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,96; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,68; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,96; А.Бугакова (М-Тверь) 16,95; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,68.

Молот (29): Е.Царева (М.о.-Р/Д) 70,81; С.Палкина (Смр) 69,79; А.Лысенко (М-Влд) 65,73; О.Шишиморова (Брн-Лпц) 61,87; Н.Поспелова (Ект-Ств) 61,49; Е.Долматова (СПб) 59,20.

Копье (31): Е.Старыгина (М.о.-Р/Д) 59,00; М.Сафонова (Врж) 57,02; С.Печникова (СПб-Влд) 56,85; К.Зыбина (СПб) 53,74; В.Кучина (М-Лпц) 50,45; А.Адысева (М) 50,20.

КУБОК ЕВРОПЫ В БЕГЕ НА 10000 М

ЛОНДОН (19.05)

Мужчины

10000 м: Р.Рингер (Герм) 27.36,52; М.Амдуни (Фр) 27.36,80; Й.Криппа (Ит) 27.44,21; А.Мечаал (Исп) 27.50,56; А.Йи (Вбр) 27.51,94; Э.Вернон (Вбр) 27.52,32.

Женщины

10000 м: Ч.Салпетер (Изр) 31.33,03; А.Бобочел (Рум) 31.43,12; Ш.Артер (Вбр) 32.15,71; К.Рутковская (Пол) 32.31,40; Ф.Боуден (Вбр) 32.33,10; С.Дуарт (Фр) 32.34,07.

КУБОК МИРА ПО ХОДЬБЕ

ТАЙЦАН (5-6.05)

Мужчины

Ходьба 20 км (6): К.Икеда (Яп) 1:21.13; Ван Кайхуа (КНР) 1:21.22; М.Стано (Ит) 1:21.33; Т.Яманиши (Яп) 1:21.53; Б.Пинтадо (Экв) 1:22.21; Цзинь Сянцян (КНР) 1:22.35; И.Фуджисава (Яп) 1:22.54; А.Мартин (Исп) 1:23.22... 16. В.МИЗИНОВ 1:23.56.

Ходьба 50 км (5): Х.Араи (Яп) 3:44.25; Х.Кацуки (Яп) 3:44.31; С.Маруо (Яп) 3:44.52; М.Закальницкий (Укр) 3:44.59; Ван Цинь (КНР) 3:45.29; Ван Жуй (КНР) 3:48.01; Р.Аугустин (Пол) 3:48.22; П.Карлстром (Шв) 3:48.54.

Юниоры

Ходьба 10 км (5): Чжан Яо (КНР) 40.07; Ван Чаочао (КНР) 40.12; Х.Флорес (Гват) 40.17; Сунь Шуай (КНР) 40.24; Ш.Саказики (Яп) 40.55; Й.Альгав (Эф) 40.56.

Женщины

Ходьба 20 км (5): М.Гонзалес (Мекс) 1:26.38; Циеян Шеньцзи (КНР) 1:27.06; Ян Цзяю (КНР) 1:27.22; Э. Де-Сена (Бр) 1:28.11; Э.Джорджи (Ит) 1:28.31; А.Драхотова (Чех) 1:28.40; М.Перес (Исп) 1:28.50; К.Гарсия (Перу) 1:28.56... 26. Я.СМЕРДОВА 1:32.42.

Ходьба 50 км (5): Лян Жуй (КНР) 4:04.36; Инь Хан (КНР) 4:09.09; К.Таллент (Авсл) 4:09.33; П.Перес (Экв) 4:12.56; Ма Файин (КНР) 4:13.28; Й.Ордоньес (Экв) 4:14.28; Ли Маокуо (КНР) 4:14.47; Д.Такач (Исп) 4:16.37.

Юниорки

Ходьба 10 км (6): А.Гонсалес (Мекс) 45.08; Г.Морехон (Экв) 45.13; Н.Фуджи (Яп) 45.29; Ли Вэнсю (КНР) 45.51; М.Бекмеж (Турц) 46.14; Ма Ли (КНР) 46.49.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

ПО МАРАФОНУ

ВОЛГОГРАД (30.04)

Мужчины

А.Реунков (М-Чл) 2:12.20; С.Киселев (Кз) 2:13.17; М.Максимов (СПб) 2:14.30; А.Трошкин (Пнз) 2:15.08; А.Аплачкин (М-Брнл) 2:15.34; А.Полтанов (Иж) 2:17.36; А.Именин (Рз) 2:18.31; В.Угаров (Ир) 2:19.26; Р.Кашапов (Н-Ч) 2:19.49.

Женщины

С.Трофимова (Як) 2:28.55; А.Прокопьева (М.о.-Чбк) 2:30.24; Н.Тихонова (Чл) 2:30.40; М.Ковалева (Омск) 2:31.25; Е.Букина (Чл) 2:32.42; Т.Архипова (Чбк) 2:33.54; Н.Сергеева (Хб) 2:35.19; А.Слепнева (Прм) 2:36.48; М.Осокина (Прм) 2:36.56; Н.Юламанова (Тлт) 2:38.31.

15 лет управляя расстояниями

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» является одной из самых крупных в мире железнодорожных компаний, обеспечивающей значительный объем грузовых и пассажирских перевозок, обладающей высокими финансовыми рейтингами, квалифицированными специалистами во всех областях железнодорожного транспорта, большой научно-технической базой, проектными и строительными мощностями, значительным опытом международного сотрудничества.

100% акций компании, владеющей железнодорожной сетью протяженностью 85,3 тыс. км, принадлежит государству.

ОАО «РЖД» ежегодно перевозит более 1 млрд пассажиров и выполняет свыше 45,3% грузооборота всей транспортной системы страны (с учетом трубопроводного транспорта).



Заслуженный мастер спорта России

Сергей Шубенков

после успешного выступления
на Командном чемпионате страны
в Смоленске

