сентябрь-октябрь, 2018

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

russian athletics

№ 9-10

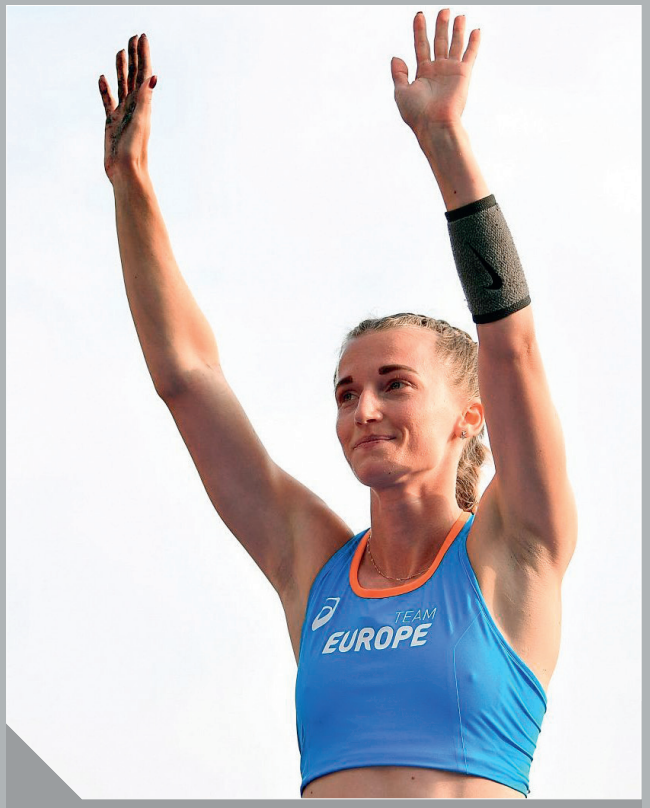
Серебряный призер чемпионата Европы 2018 года Тимур Моргунов

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

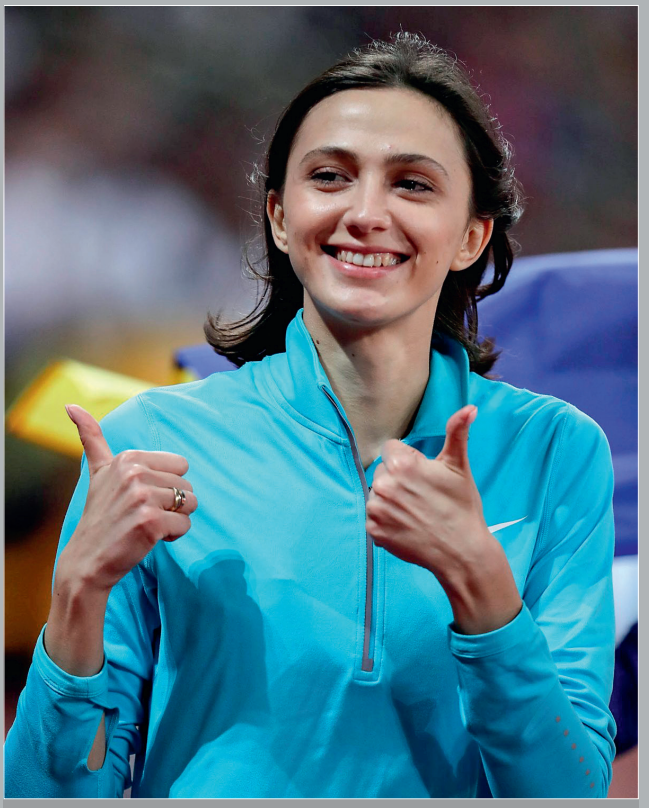
Сергей Шубенков

С 8 по 9 сентября в чешской Остраве прошел международный турнир среди команд четырех континентов – Континентальный кубок ИААФ. В состав команды Европы вошли шестеро наших спортсменов: Мария Ласицкене (прыжок в высоту), Сергей Шубенков (110 м с/б), Анжелика Сидорова (прыжок с шестом), Тимур Моргунов (прыжок с шестом), Илья Иванюк (прыжок в высоту), Илья Шкуренев (в качестве запасного).

Трое россиян – Мария Ласицкене (2.00 м), Сергей Шубенков (13.03 сек) и Анжелика Сидорова (5.85 м) одержали на этом турнире победы. В итоге команда Европы заняла второе место с 233 очками. Победителем Кубка стала команда Америки (262 очка), которая взяла реванш у Европы за 2014 год. Замкнула тройку призеров команда Азии – Океании (188 очков). Следующий Континентальный кубок ИААФ пройдет в 2022 году, но ни формат, ни место его проведения пока неизвестны.

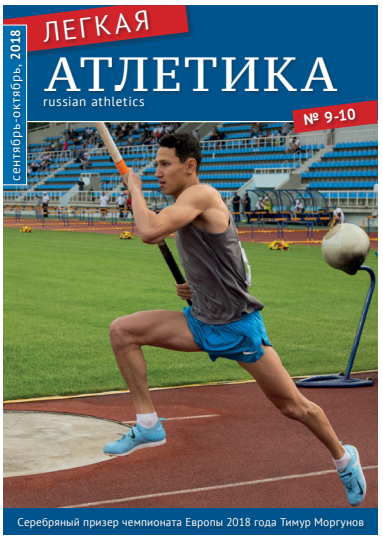


Анжелика Сидорова



Мария Ласицкене

СОДЕРЖАНИЕ:



Ежемесячный спортивно-методический журнал

Издается с 1955 года
№ 9-10 (760-761)
Сентябрь-октябрь 2018г.
Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики
ISSN 0024-4155
Индекс: 70482

На первой полосе обложки –
мастер спорта международного класса Тимур Моргунов
на турнире «Мемориал Знаменских» в Жуковском.

Актуальная тема
Президент ВФЛА Дмитрий Шляхтин. Слово о тренерах 3

Листая старые страницы
Знаменитые тренеры (журнал «Русскiй спортъ», 1912г.) 4

Теория – практике
Вадим Зеличенок, Ирина Привалова.
Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование 6

Разговор с тренером
Алексей Коротаев: тренер – это состояние души 20

За чистый спорт
Елена Иконникова.
Внутривенные инъекции и диффузии в спорте 32

Советы тренера
Михаил Зацеляпин. Ученик – это факел, который тренер должен уметь зажечь 34

Экспресс-интервью
Тимур Моргунов: я бомбанул, но мы к этому готовились 38
Александр Шалонников: Тимур отчаянно смелый 40
Константин Волков: сейчас у Тимура очень хорошая мотивация 41

«Королева спорта» в регионах
Легкая атлетика в Московской области. Интервью с Артуром Карамяном –
президентом Федерации легкой атлетики МО 43

Техника и методика
Владимир Тюпа, Евгений Аракелян.
Межиндивидуальные различия в аспекте вертикальной механической работы 50

Верность спорту
Юрий Чирков. Юбилейный старт ветеранов 54

На стадионах страны и мира
Технические результаты соревнований по легкой атлетике 60

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Главный редактор Алексей Голубев **Редакционный совет:** Андрей Крупорушников, Ксения Задорина, Елена Иконникова, Игорь Мироненко, Сергей Тихонов, Ирина Хорольская, Александр Черкашин, Наталья Юхарева
Дизайн и верстка Илья Бриткин
Фотографии Ильи Бриткина и Алексея Зубакова

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

Уважаемые читатели!

Журнал «Легкая атлетика»
по-прежнему выходит
один раз в два месяца
(6 сдвоенных номеров в год).
Оформить подписку можно в
любом отделении Почты России
(подписной индекс издания: 70482).
Онлайн-подписка доступна на сайте
агентства «Книга-сервис»
(https://www.akc.ru).

Дорогие друзья!

В этом номере журнала много слов будет сказано о тренерах – людях, которые соединяют в себе профессиональные и личные качества не только спортивного наставника, но и педагога, друга, психолога, мотиватора, администратора. Тренер – это сплав всех тех качеств, знаний, умений, навыков, которые помогают спортсмену достичь высоких результатов.

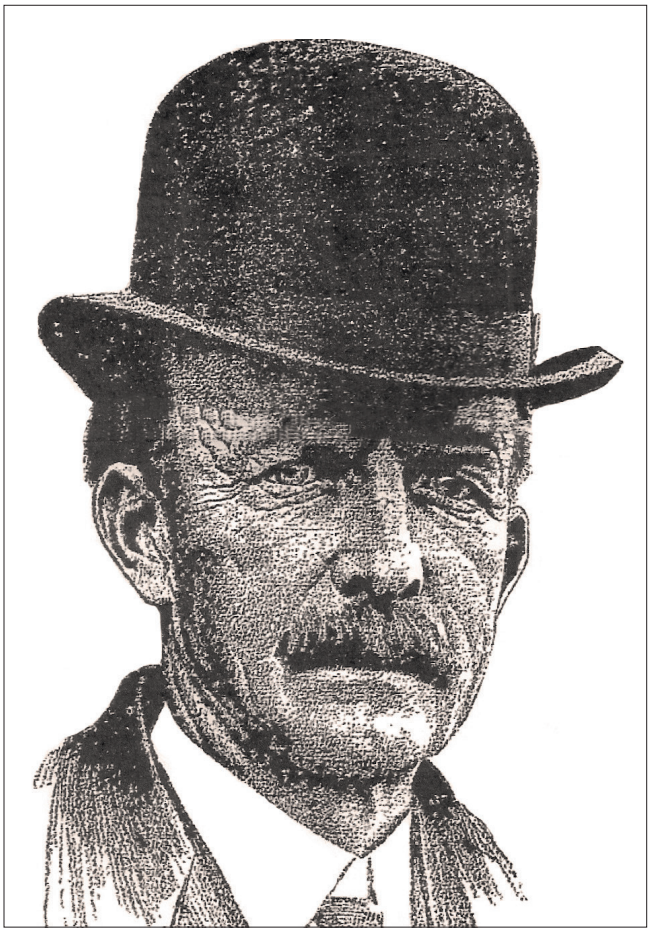
Как известно, в эту профессию приходят «по призванию сердца». Иначе быть не может. Большое заблуждение – видеть в тренере лишь узкого специалиста, готовящего своих воспитанников к спортивным рекордам. К сожалению, такое ошибочное мнение все еще встречается. Оценивая деятельность спортивного наставника, надо понимать, что великими спортсменами становятся далеко не все его ученики. Но все без исключения должны стать интересными и цельными личностями, со стержнем и характером.

Российская легкая атлетика всегда славилась своими тренерами, которые воспитали и подарили миру целую плеяду великих спортсменов. Я не буду перечислять имена наших выдающихся наставников, их очень много, а обидеть кого-то не хотелось бы. В этот юбилейный для отечественной легкой атлетики год хочу пожелать всем нашим тренерам крепкого здоровья, талантливых и благодарных учеников, удачи в достижении поставленных целей, счастья и благополучия.

Президент ВФЛА
Д.А. Шляхтин

ЗНАМЕНИТЫЕ ТРЕНЕРЫ

В этом номере мы продолжаем публикацию статей из отечественных спортивных журналов начала XX века. Как мы полагаем, благодаря им можно в полной мере судить о первых шагах российской спортивной прессы.



Майк Мерфи (1860-1913)
воспитал многих олимпийских чемпионов начала XX века

В жизни каждого атлета тренер-руководитель и товарищ в упражнениях играет выдающуюся роль. Часто большие таланты остаются незамеченными по той причине, что попадают вследствие плохого руководства в ложное русло и, наоборот, бездарные атлеты в хороших руках выдвигаются в первые ряды.

Хороший тренер-профессионал, изучивший свое дело во всей его сложности, умеет распознать и выделить все особенности своего ученика, затушевать отрицательные и использовать выгодные стороны его сложения. Но ему важно знать досконально анатомию человеческого тела, он должен быть еще хорошим психологом. Понять характер, угадывать настроение ученика имеет огромное значение. Только тогда можно правильно и с успехом проводить какой-либо метод тренировки, если он не противоречит натуре тренирующегося атлета.

Методов тренировки масса. Знать их всех невозможно. Но каждый тренер должен иметь в запасе достаточное количество их, чтобы варьировать их в зависимости от развития и характера каждого отдельного ученика. Особенно осторожным при выборе тренера надо быть атлету в начале занятий. Первоначальное направление, которое он получает, налагает отпечаток на всю его дальнейшую карьеру. В зависимости от первых шагов слагаются его привычки и наклонности, которые приобретают такую прочность, что впоследствии от них нельзя более отделаться при всем желании.

Ошибочно думать, что роль тренера ограничивается одним лишь руководством в спортивных занятиях. Известно, что не одни мускулы важны в атлетической работе; сердце, легкие и общее состояние организма имеют не меньшее значение, а все это складывается под влиянием общего жизненного режима. Поэтому дело тренера указать атлету необходимый ему режим и следить за его исполнением.

Атлет может быть феноменом мускульной силы и в то же время совершенно бессильным на состязаниях. Мало иметь силу,

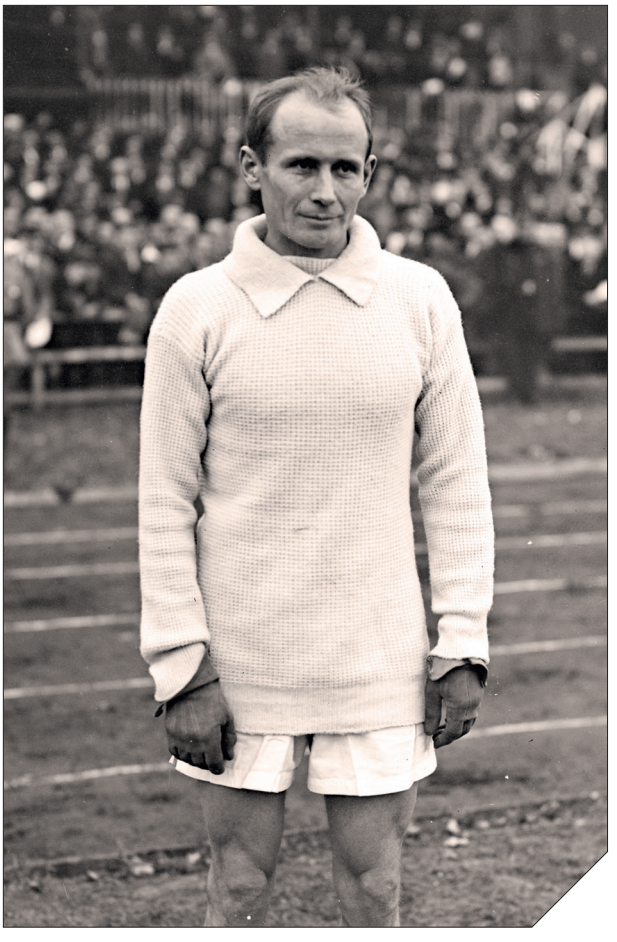
нужно уметь применить ее, а это умение является особой наукой, которой каждому атлету надо учиться у знатоков ее, каковыми являются опытные тренеры.

Часто тренерами становятся на старости лет бывшие чемпионы, которые не в состоянии более повторить даже своих собственных прежних рекордов. В этом случае их компетентность трудно оспаривать. Они не только полезны, как постоянные руководители, но не теряются и в исключительных случаях и способны оказывать своим питомцам, можно сказать, материнских услуги. Но иногда пытаются составить себе карьеру тренера разные неудачники, потерпевшие крушение во всех областях спорта, за какие они ни принимались. Если они серьезно изучали теорию, то их советы также могут быть полезны, но они, конечно, лишены того спортивного инстинкта, который заставляет ценить бесконечно выше указания бывшего чемпиона.

Тренеры любят выступать и в роли организатора состязаний. Такие тренеры имеют свои выгодные и невыгодные стороны. Выгодно атлету то, что тренер в этом случае в собственных интересах чрезвычайно внимателен и готовит своему ученику почти верный успех. Но с другой стороны, он неимоверно строг, не спускает глаз с ученика в его частной жизни, так что последний оказывается скованным, как узник, что многим может показаться невыносимым.

Многие тренеры прославились в свое время настолько, что имена их гремели на всю Европу и занесены в историю спорта наряду с именами чемпионов, которых они воспитали. Вот некоторые из них: Гарри Леминг, знаменитый англичанин, первенствовавший в спортивном мире Соединенных Штатов лет 30 тому назад. Чарльз Вильсон, первый тренер Лондонского Хрустального Дворца во время его славы. В. Жорж, в былое время лучший бегун на английскую милю и до сих пор практикующий в Англии. «Чоппи» Варбюртон по прозвищу «Незабвенный», бывший чемпион мира в беге. Под его руководством ставили рекорды велосипедисты Микаэль и Шампион. Про него рассказывали, что в моменты крайней усталости он предлагал своим питомцам особую живительную микстуру, которая, как выяснилось впоследствии, была лишь подкрашенной свежей водой. Дункан, Морган, Джимми Брукс, Фред Вуд, Иолькер, Боб Патрик и Ласи Гилын – также громкие имена для своего времени. Из современных знаменитостей назовем Дика Брауна, руководившего занятиями французского бегуна Бушара и финского чемпиона Колехмайнена; Боба Гюнтера, воспитывающего английских футболистов; француза Спока, большого мастера в массаже и тренера бегунов на 1000 и 2000 метров.

Американские тренеры Мерфи и Хальнен привезли в 1908 году на Олимпийские игры в Лондон столь блестящую команду, что 22 члена ее поставили новые рекорды. Это объясняется тем, что в Америке спортивная тренировка поставлена на такую высоту, какой она не достигла еще ни в одной из европейских стран. Почти каждый университет в Соединенных штатах имеет дипломированного тренера для определенного вида спорта. Неудивительно, что американская молодежь ежегодно ставит новые мировые рекорды и берет лучшие призы на интернациональных Олимпийских играх. Пример Америки – лучшее доказательство того огромного значения, которое имеет хорошо поставленная тренировка во всех видах спорта.



Многократный олимпийский чемпион
Ханнес Колехмайнен (1889-1966)

Подведены итоги организованного Всероссийской федерацией легкой атлетики конкурса научно-исследовательских и методических работ «Лучшие практики в легкой атлетике». Напомним, на конкурс принимались работы, подготовленные индивидуально или в соавторстве с другими участниками, 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».

Наш журнал начинает публикацию лучших работ этого конкурса.

ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО РЕЗЕРВА: КАК ИСКЛЮЧИТЬ ФОРСИРОВАНИЕ

Вадим Зеличенок
Заслуженный тренер России, заведующий кафедрой ТиМ легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ

Ирина Привалова
Заслуженный мастер спорта России, олимпийская чемпионка

«Если бы мне дали восемь часов, чтобы срубить дерево, шесть из них я бы потратил на то, чтобы наточить топор»

Авраам Линкольн

Список сокращений

ИААФ	–	Международная ассоциация легкоатлетических федераций
ОИ	–	Олимпийские игры
ЧМ	–	чемпионаты мира на стадионе
ЧЕ	–	чемпионат Европы на стадионе
ЧМ20	–	чемпионаты мира среди юниоров до 20 лет
ЧЕ20	–	чемпионаты Европы среди юниоров до 20 лет
ЧМ18	–	чемпионаты мира среди юношей и девушек до 18 лет
ЮОИ	–	Юношеские Олимпийские игры до 18 лет
ЧЕ18	–	чемпионаты Европы среди юношей и девушек до 18 лет
СШ	–	Спартакиады школьников

Введение

Проблемы, связанные с форсированием подготовки юных легкоатлетов в нашей стране, впервые возникли в 50-ые годы прошлого века. Очевидно, в значительной степени они связана с проведением, начиная с 1954 года, Всесоюзных спартакиад школьников (до 1960 г. – ежегодно, затем – один раз в два года). Подготовка команд союзных республик, Москвы и Ленинграда - а именно эти сборные принимали участие в финальных соревнованиях – находилась под постоянным контролем не только соответствующих министерств просвещения и спорткомитетов, но и более высоких республиканских инстанций. Во главу угла ставился результат на СШ, а дальнейший спортивный путь юного спортсмена мало волновал спортивных руководителей и очень часто, как следствие, – личных тренеров.

Статистический сборник «Легкая атлетика в программе Всесоюзных спартакиад школьников» дает ясную картину дальнейшего спортивного пути участников СШ 1954-1976 гг. Есть очень небольшая группа великих спортсменов, спортивный путь которых начался на СШ. В их числе – победители и призеры ОИ В. Брумель, И. Тер-Ованесян, И. Пресс, Т. Пресс, В. Санеев, В. Борзов, Н. Чижова, А. Аксинин, В. Киселев, Ю. Седых, С. Литвинов, Л. Кондратьева, М. Пинигина и ряд других. Однако свыше 90 % легкоатлетов, успешно проявивших себя на СШ, не дошли до состава взрослой сборной команды, не говоря уже о серьезных победах на международной арене. Можно отметить, что с подобной проблемой сталкиваются специалисты в различных видах спорта, особенно в «поздних», т.е. там, где средний возраст высших достижений достаточно высок (25 лет и выше).

Проблема потери талантливых юношей и девушек становилась с каждым годом все более актуальной, и не только в нашей стране в связи с появлением официальных международных соревнований: в 1964, 1966 и 1968 гг. были проведены Европейские юниорские игры, затем эти соревнования получили статус ЧЕ20, которые проводятся по настоящее время с периодичностью один раз в два года. Постепенно стали появляться новые официальные турниры: начиная с 1986 года, проводятся ЧМ20; с 1999 г. – ЧМ18; с 2016 г. – ЧЕ18. Периодичность всех перечисленных соревнований – один раз в два года. Кроме того, начиная с 2010 г., один раз в четыре года проводятся ЮОИ.

В представленной работе мы попытаемся проанализировать как положительные, так и отрицательные аспекты перечисленных соревнований, сделать вывод о целесообразности их проведения с точки зрения спорта высших достижений и выяснить возможность сочетания успешных выступлений в юношеском, юниорском и взрослом возрасте, а также дать практические рекомендации по избеганию форсирования подготовки юных талантливых легкоатлетов. В процессе работы по данной теме мы проанализировали статьи ряда руководителей советского спорта (80-90 годы XX века) – заместителей председателя Госкомспорта СССР В.М. Игуменова (многократный чемпион мира, ЗМС, ЗТ России, профессор), А.И. Колесова (олимпийский чемпион, ЗМС, ЗТ СССР) и В.Л. Сыча; монографии и публикации известных спортсменов, тренеров и ученых, в числе которых – проф. В.К. Бальсевич; ЗТ СССР, проф. С.М. Вайцеховский; проф. Ю.В. Верхошанский; проф. В.Н. Губа, ЗМС СССР, ЗТ СССР, профессор В.М. Дьячков; ЗТ СССР В.Б. Зеличенок; ЗТ СССР Р.М. Зотько; ЗТ СССР М.И. Лямцев; проф. Л.П. Матвеев; проф. М.Я. Набатникова; проф. В.Г. Никитушкин; ЗМС СССР, проф. Н.Г. Озолин; ЗМС СССР, к.п.н., ЗМС Э.С. Озолин; проф. В.Н. Платонов; ЗТ РСФСР, проф. В. Попов; проф. Ф.П. Суслов; ЗМС, ЗТ СССР, проф. И.А. Тер-Ованесян; проф. В.П. Филин; проф. В.П. Черкашин, ведущие зарубежные эксперты – президент ИААФ, двукратный олимпийский чемпион Себастьян Коэ (Великобритания и Северная Ирландия); первый вице-президент ИААФ, олимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен мира, ЗМС СССР, д-р Сергей Бубка (Украина); ЗМС, ЗТ СССР, проф. А.П. Бондарчук (Украина-Канада); проф. Хельмут Дигель, бывший вице-президент ИААФ (Германия); д-р Фрэнк Дик, президент Европейской ассоциации тренеров по легкой атлетике (Великобритания и Северная Ирландия); д-р Элио Локателли, бывший директор Департамента развития ИААФ (Италия); д-р Виктор Лопес (США), председатель комиссии тренеров ИААФ. Мы также использовали материалы «круглых столов», проводимых журналом ИААФ “New Studies in Athletics” по данной теме. В журнале «Легкая атлетика» в 70-90 годы существовали разделы «Где резервы у резерва» и «Эстафета» (а еще раньше, в 50-60 годы – «Легкая атлетика в школе»), в которых публиковались методические рекомендации и велись дискуссии по различным направлениям подготовки юных легкоатлетов, печатались материалы о спортивном пути лучших зарубежных легкоатлетов, сильнейшие советские и российские атлеты делились с юными читателями своим спортивным опытом. Кроме того, мы учитывали рекомендации ИААФ, используя материалы официальных руководств по обучению легкой атлетике «Бегай! Прыгай! Метай!» и «Введение в теорию тренировки», справочника «Спортивная медицина», программу «Детская легкая атлетика» и «Юношеская легкая атлетика».

Вначале приведем несколько высказываний перечисленных экспертов.

Себастьян Коэ «Мы должны быть очень осторожны в предъявлении к юным атлетам такой физической нагрузки, которая может навредить их развитию в долгосрочной перспективе».

Сергей Бубка «Результаты в юношеском возрасте волновали нас мало. Для меня соревнования были просто игрой, доступной и увлекательной, состязанием с пространством и временем».

Фрэнк Дик «Если рано начинать специализацию, то легкой атлетики вскоре просто не будет».

Ф.П. Суслов «Слишком раннее включение узкоспециализированных и высокоинтенсивных специально-подготовительных упражнений ведет к форсированию тренировки и тормозит развитие спортивных результатов на этапе высших достижений».

Э.С. Озолин «Характер тренировочных занятий должен иметь такую направленность, чтобы юные спринтеры могли принимать участие в соревнованиях по прыжкам в длину и тройному прыжку, барьерному бегу, в различных видах спринта и эстафетах. Основными средствами подготовки являются упражнения из родственных видов легкой атлетики, а также упражнения, повышающие эмоциональность занятий».

В.Б. Зеличенок «Задачи пополнения основного состава сборной команды перспективной молодежью и закрепления ее на передовых позициях и успешного выступления в соревнованиях среди юношей и юниоров при правильно спланированной и четко организованной работе не только не исключают, но и дополняют одна другую».

Справочник ИААФ по спортивной медицине «Детей надо стимулировать к занятиям различными видами спорта, а не настраивать на специализацию в одном виде спорта и тем более в одной дисциплине».

М.И. Лямцев «Высокие результаты в юношеском возрасте закономерны, если они прочно опираются на многолетнюю разностороннюю целенаправленную подготовку».

Аналогичные оценки дают и другие эксперты, но **С.М. Вайцеховский** – в то время директор ВНИИФК – пошел еще дальше, заявив: «Нам не нужен юный чемпион, нам нужен здоровый мальчик, который может стать чемпионом, когда ему положено: в 22 года, в 26, а то и 30 лет», т.е. практически отвергая юношеский и юниорский спорт на высоком уровне.

Исследование

Мы проанализировали дальнейший спортивный путь победителей, призеров и просто участников ЧМ20, ЧМ18, ЮОИ и хотим сделать короткий отчет по каждому из этих соревнований.

Чемпионаты мира среди юниоров

Было проведено 16 турниров (1986-2016). Победителями ОИ и ЧМ в индивидуальных видах стал 231 участник ЧМ20 (118 мужчин и 113 женщин), а призерами – 576 (324 и 252, соответственно). По группам видов эти показатели выглядели следующим образом:

Группы видов	Пол	Кол-во видов	Кол-во спортсменов	Средние показатели по группам
Спринт-барьеры	М	5	64	13
	Ж	5	60	12
	Всего	10	124	12
Выносливость	М	7	126	18
	Ж	6	88	15
	Всего	13	214	16
Прыжки	М	4	66	17
	Ж	4	48	12
	Всего	8	114	14
Метания	М	4	55	15
	Ж	4	39	10
	Всего	8	94	12
Многоборья	М	1	13	13
	Ж	1	17	17
	Всего	2	30	15
Всего	М	23	324	14
	Ж	22	252	11
	Всего	45	576	13

Примечание: средние возрастные показатели по группам высчитывались согласно математическим законам округления

Данные таблицы говорят о том, что самый высокий показатель перехода из юниоров в элиту – в группе выносливости, что достаточно неожиданно. Второй неожиданный вывод – практически во всех видах, кроме многоборий, показатели перехода у мужчин выше, чем у женщин.

В пользу ЧМ20 говорят еще несколько цифр: статистика свидетельствует, что примерно 70 % победителей и призеров ОИ и ЧМ были участниками ЧМ20, при этом для дальнейшего спортивного пути будущих «звезд» не имело никакого значения, какие именно места они занимали на юниорских соревнованиях – первые, призовые или вообще не попадали в финал. Приведем примеры – элитными спортсменами стали 153 победителя ЧМ20 (91 мужчина и 62 женщины), серебряными и бронзовыми медалистами – 124 (71 и 53), заняли IV-VIII места – 162 (86 и 76), вообще не попали в финал 137 (76 и 61).

Наиболее яркие представители каждой из четырех групп:

победители – У. Болт, К. Джеймс, Д. Рудиша, А. Кипроп, Х. Гебресилласи, А. Меррит, К. Джексон, К. Клемент, К. Кипруто, Р. Косгеи, М. Бершим, Х. Сотомайор, Т. Тамго, Д. Сторль, Д. Перес, В. Кемпбелл, М. Дефар, Д. Тулу, Б. Власич, Е. Исинбаева, В. Адамс, К. Клюфт, Е. Лашманова;

призеры – И. Эль Герруж, Э. Кипчоге, К. Бекеле, А.Тейлор, М. Тарасов, А. Торкилдсен, Р. Змелик, К. Фримен, Т. Дибаба, Ф. Рибейро, С. Пирсон, С. Хейнова, М. Уокер, М. Ласицкене, Е. Елесина, К. Стефаниди, Т. Лебедева, А. Кумбернусс, С. Перкович, Ф. Дитцш;

финалисты – К. Ван Никерк, С. Балдини, Лю Сянь, С. Хольм, И. Педросо, Н. Эвора, К. Тейлор, Л. Ридель, П. Файдек, А. Феликс, А. Аяна, П. Радклифф, А. Чичерова, С. Кривелева, Ю. Морено, Б. Шпотакова, Д. Эннис;

«неудачники» ЧМ20 (не попавшие в финал) – Н. Шуман, В. Родаль, М. Фара, И. Ухов, И. Саладино, Р. Хартинг, К. Мурафуши, Т. Дворжак, М. Тот, Д. Таллент, К. Семеня, Т. Томашова, И. Привалова, Г. Гриби, К. Ибаргуен, Ю. Барбер.

В каждую группу вошли только победители ОИ и ЧМ, и по количеству эти группы различаются незначительно. Следует оценить высказывание А.И. Колесова (олимпийского чемпиона, ЗМС, ЗТ СССР, в то время – заместителя председателя Спорткомитета СССР): «Первое или третье место занял юниор – это для его будущих достижений значения не имеет, важно другое – чтобы он был в

зоне высоких достижений и по объективным данным имел базу для их роста».

Мы также проанализировали карьеру наиболее успешных легкоатлетов, которые завоевали не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на ОИ и ЧМ нынешнего тысячелетия (приложение 1). Всего в эту условную группу вошло 116 человек, из них 90, или 78 %, начали свою карьеру на официальных юниорских соревнованиях – ЧМ20 или первенствах континентов. Если посмотреть на первую «десятку» самых элитных атлетов из этого списка, то получается следующая картина: Усейн Болт – 14 медалей (13 золотых, 1 серебряная, 0 бронзовых), Мо Фара – 12 (10-2-0), Тирунеш Дибаба 12 – (8-1-2), Кенениса Бекеле – 10 (8-1-1), Татьяна Лебедева – 10 (4-5-1), Джастин Гатлин – 10 (4-24-2), Вероника Кемпбелл – 10 (4-3-3), Ишам Эль Герруж – 9 (6-3-0), Эзекиль Кимбой – 9 (6-3-0), Вивиан Черуйот – 9 (5-3-1).

Все, кто вошли в эту группу, за исключением Д. Гатлина, выступали на ЧМ среди юниоров, а У. Болт, К. Бекеле, М. Фара, В. Кемпбелл, В. Черуойт вообще начали свою многолетнюю «звездную» карьеру на ЧМ18. Причем блистательная карьера многих спортсменов из этой элитной группы длится два-три олимпийских цикла, а иногда и дольше. Приведем несколько примеров:

– Усейн Болт 10 лет бежал 100м лучше 10.00, из них 6 лет быстрей 9.80; 12 лет – 200м быстрей 20.00;

– Лашен Меррит в течение 12 лет бежит 400м быстрей 45.00, при этом 6 лет – быстрей 44.00;

– Кенениса Бекеле 9 лет подряд пробегал 5000м быстрей 13 минут, 7 лет подряд лучше 27 минут 10000м;

– Мо Фара – результаты мирового класса от 1500м до марафона, причем 12 лет на 5000м и 8 лет на 10000м;

– Дуайт Филлипс 13 лет прыгал в длину за 8м, 7 лет – за 8.30м;

– Джонатан Эдвардс 13 лет прыгал в диапазоне 17.34м-18.29м;

– Алисон Феликс 16 лет бежала 200м быстрей 23 секунд, пять из них – быстрей 22 с; восемь лет показывала результаты лучше 50 секунд на 400м;

– Сания Ричардс 10 лет бежала 200м быстрей 23.00 и 400м быстрей 50.00, при этом она имела результат 10.91 на 100м;

– Тирунеш Дибаба – 12 лет быстрей 15 минут 5000м, с интервалом 8 лет пробежала 10000м быстрей 30 минут;

– Бланка Власич прыгала выше 2м в течение 11 лет (за исключением одного года);

– Валери Адамс 10 лет подряд толкала ядро дальше 20м, из них 3 года – за 21м;

– Сандра Петкович (сейчас спортсменке всего 28 лет) в течение девяти лет метает диск за 66м, а последние пять лет – за 70м.

Чемпионаты мира среди юношей и девушек

Сразу скажем – к сожалению, эти соревнования оказались значительно менее эффективными с точки зрения перехода в спорт высших достижений.

Вот некоторые данные. Было проведено 10 чемпионатов (1999-2017). Мы проанализировали дальнейший спортивный путь победителей чемпионатов мира среди юношей и девушек 1999-2011 гг. (победители чемпионатов 2013, 2015 и, конечно, 2017 гг. еще не достигли возраста высших достижений, и мы не включили их в анализируемую группу).

Из числа участников этих соревнований победителями ОИ и ЧМ стали 67 спортсменов (31 мужчина и 36 женщин), а призерами – 130 (67 и 63), что значительно уступают показателям юниоров.

Если с каждого ЧМ20 в среднем 36 атлетов становились победителями и призерами ОИ и ЧМ, то с ЧМ18 – 7, т.е. практически в 5 раз меньше. Более половины участников ЧМ18 не дошли не только до пьедестала крупнейших соревнований, но даже не были их участниками, не попав в составы своих национальных команд.

Интересно отметить, что по итогам самого первого юношеского чемпионата мира (1999) настоящих успехов в большом спорте добились 15 спортсменов – как минимум, вдвое больше, чем с последующих чемпионатов. Очевидно, это можно объяснить следующим обстоятельством: решение о проведении юношеских чемпионатов мира было принято в 1996 году, в большинстве стран не велась жесткая целенаправленная подготовка к этим соревнованиям, и выступление на юношеском чемпионате мира было для многих почти рядовым стартом.

В дальнейшем в ряде стран была разработана специальная программа подготовки к ЮИ18, что, безусловно, во многих случаях привело к форсированию подготовки юных легкоатлетов. Особенно в этом «отличились» маленькие страны, которым было крайне сложно завоевать медаль на ОИ или ЧМ, и соблазн показать, что у них есть свой чемпион или призер, пусть и ЧМ18, зачастую оказывался слишком большим. Мы располагаем достаточно большим количеством примеров на этот счет. Конечно, у нас нет оснований заявлять, что в систему подготовки включалось использование запрещенных средств, но любой квалифицированный специалист знает, что за счет узкоспециализированной, «острой» тренировки можно добиться быстрого прироста результатов в юношеском возрасте. В дальнейшем, как правило, этот прирост или значительно ослабевает, или вообще прекращается. Очень часто форсированная тренировка приводит к травмам (как физическим, так и психологическим), и юные спортсмены прерывают свою карьеру, «не дожив» до спорта высших достижений. Безусловно, соревнования в этом возрасте просто необходимы, в том числе международные, но статус чемпионатов мира для 16-17-летних спортсменов явно чрезмерен. И вполне обоснованным выглядит решение ИААФ прекратить проведение этих турниров (в 2017 году ЧМ18 проводился в последний раз). Думается, что первенства Европы для данной возрастной группы, которые начали проводиться с 2016 года, и других континентов значительно более целесообразны для данной возрастной группы.

Начиная с 2010, стали проводиться ЮОИ, которые также являются существенным фактором риска в долговременной программе подготовке спортсменов. Вот мнение об этих соревнованиях двух серьезных экспертов.

В.Н. Платонов: «Эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в подростковом и юношеском возрасте приводит к подготовке чемпионов и рекордсменов, однако неизбежно связана с нарушением закономерностей и принципов, лежащих в основе рациональной многолетней подготовки» и «При разработке программы Юношеских Олимпийских игр вопреки начальным устремлениям на первый план была выведена спортивная сторона дела, включая неофициальный командный зачет, стимуляцию спортсменов на спор-

тивные достижения и соответствующую им форсированную подготовку».

Позиция профессора **Хельмута Дигеля**, бывшего вице-президента ИААФ: «Во многих видов спорта Юношеские Олимпийские игры могут оказать негативное влияние на дальнейшую судьбу юных атлетов вследствие психологических и медицинских проблем. Олимпийские соревнования потребуют значительного увеличения объемов и интенсивности тренировок, что, несомненно, окажет негативное влияние на характер дальнейшего развития спортсменов. Известно, что ранняя специализация противопоказана для большинства олимпийских дисциплин».

К сожалению, опасения экспертов подтвердились. Посмотрим, каким был переход в большой спорт участников ЮОИ: Тиаго Сильва (1 ОИ-2016), Мария Кучина (1 ЧМ-2015 и 2017), Мохаммед Аман (1 ЧМ-2013), Лугелин Сантос (2 ОИ-2012), Данила Лысенко и Юлия Левченко (2 ЧМ-2017), Шерика Джексон (3 ОИ-2016 и ЧМ-2017), Пейнадо Робейлис (3 XV-2017), еще четверо выступали в финалах ОИ и ЧМ.

Вряд ли это можно считать достаточно эффективным переходом. Возможно, из числа участников ЮОИ-2014 мы еще увидим некоторых спортсменов, которые достигнут мировых вершин, но у участников ЮОИ-2010 было достаточно времени, чтобы добиться серьезных успехов. Изучение дальнейшего спортивного пути участников ЮОИ (а сейчас эта информация прекрасно отражена на веб-сайте ИААФ) говорит о том, что более половины юных спортсменов добиваются высших достижений именно на этих соревнованиях, небольшая группа доходит до юниорского возраста, а во взрослом спорте не попадает даже в составы национальных команд.

Мы располагаем значительной базой основных данных построения тренировочного процесса и выступлений в соревнованиях лидеров сборной команды России за последние 15 лет (в ряде случаев – и за более длительный срок). Более чем у 90 % картина получается примерно следующей: до начала занятий легкой атлетикой будущие чемпионы «прошли» от от одного до четырех видов спорта (в основном – игровые виды, плавание, конькобежный спорт и фигурное катание, практически все прыгуньи с шестом – гимнастику). Начав заниматься легкой атлетикой, они сочетали несколько видов (в основном родственных). Практически все спринтеры, барьеристы и прыгуны

(а они составили большую часть проанкетированных атлетов) имели следующие соревновательные сочетания: все выступали в различных эстафетах (и зачастую продолжают соревноваться на высшем уровне), спринтеры выступали также в барьерном беге и прыжках; барьеристы – в спринте, смежных барьерных дистанциях, прыжках; прыгуны – в спринте, других прыжках, в барьерном беге.

Приведем также данные по тренировке в юном возрасте сильнейших зарубежных легкоатлетов. Данные взяты из различных источников, но в основном – с веб-сайта iaaf.org, а также из интервью спортсменов. В целях экономии места мы не будем подробно расписывать, какими именно видами занимались эти спортсмены. Важно, что они серьезно (в ряде случаев почти профессионально) тренировались в различных видах спорта, как правило – в игровых. Иногда занятия другими видами предшествовали легкой атлетики, в других случаях – до определенного момента, как правило, до 15-16 лет – шли параллельно. В этой группе – спринтеры и барьеристы Д. Бейли, А. Болдон, М.Грин, Р. Гулиев, В. Ван Никерк, Л.Меррит, Д. Оливер, Л. Дукуре, Ф. Санчес, С. Ричардс, бегуны на средние и длинные дистанции Д. Рудиша, М. Фара, Г. Рапп, прыгуны Т. Да Сильва, М. Пауэлл (играл в баскетбол практически профессионально), Ф.Айдову, Ч. Аджунва, Х. Деветци, Б. Власич, Д. Сур, К. Ибаргуен, метатели В. Алекна, А. Гуджюс, Д. Назаров, С. Петкович, А. Нельсон, И. Тихон, многоборцы Т. Паппас, Т. Харди, Д. Джойнер-Керси, Г. Шуаа. В числе видов, которыми занимались эти атлеты – футбол, баскетбол, волейбол, бейсбол, регби, теннис, плавание, гольф. Мы уверены, что этот список значительно шире, но нам пока не удалось найти достоверные данные, подтверждающие это утверждение.

К сожалению, у нас очень мало данных о спортивном пути лучших средневиков и стайеров мира из Кении и Эфиопии. Очевидно, что там менее, по сравнению с Европой и Америкой, популярны игровые виды спорта, там нет водных и зимних видов, поэтому юные спортсмены раньше начинают заниматься легкой атлетикой и конкретно – бегом на средние и длинные дистанции. На наш взгляд, два обстоятельства помогают молодым бегунам упорно и эффективно тренироваться, несмотря на раннее начало занятий:

1. Очень высокая мотивация – стать успешным в спорте и обеспечить достойную жизнь себе и близким, чего в этих странах очень непросто добиться другими способами.

2. Прекрасный уровень общефизической подготовки. Например, в Кении в тренировочных лагерях, где готовятся ведущие легкоатлеты, все без исключения спортсмены по несколько часов в день, практически ежедневно, работают на огороде, где получают очень приличную нагрузку на все группы мышц. Кроме того, в провинции в Эльдорете, где родились, живут и тренируются 99 % сильнейших кенийских бегунов, сделано несколько кроссовых трасс различного уровня сложности (часть из них – очень тяжелые, с поваленными толстыми деревьями, преодоление которых представляет значительно большую сложность, чем препятствий в стипль-чезе). Тренировка на таких трассах способствует очень хорошему развитию уровня физической подготовленности.

Справедливости ради следует сказать, что есть несколько примеров (правда, немногочисленных), когда великие спортсмены очень рано начинали занятия легкой атлетикой, причем с ранней специализацией, но это не помешало им завоевать самые громкие титулы. Так, двукратный олимпийский чемпион А. Торкилдсен начал метать копье уже в 11 лет; К. Фримен стала заниматься легкой атлетикой с 6 лет, сразу выбрав спринт. Но мы уверены, что тренировочный процесс этих спортсменов включал в себя элементы из других видов легкой атлетики или из других видов спорта и не носил характер форсирования.

Когда данная работа была практически закончена, состоялся ЧЕ (Берлин, 6-12 августа 2018 г.), который принес несколько сенсационных результатов:

1. В беге на 1500м и 5000м победу одержал 17-летний норвежец Якоб Ингебридсен. Помимо совсем юного возраста чемпиона, есть несколько интересных моментов, связанных с его выступлением:

– в финале бега на 1500м выступали два его брата, при этом Хенрик (27 лет) занял четвертое место, а Филип (25 лет) – двенадцатое, в беге на 5000м Хенрик занял второе место;

– все три спортсмена тренируются у отца;

– Якоб, выступая на ЧМ20 за месяц до ЧЕ, не смог завоевать золотые медали. Он занял второе место на 1500м вслед за кенийцем Г. Манангои (18лет) и третье – в беге на 5000м; первые два места заняли кенийцы Э. Пингуа (17 лет) и С. Мбуру (18 лет). Это косвенно говорит о том, что ЧМ20 в некоторых видах выиграть сложнее, чем ЧЕ. Интересно будет следить за дальнейшей карьерой Якоба. Ближайшее будущее покажет, сможет ли он составить настоящую конкуренцию кенийским и эфиопским бегунам.

2. Прыжок в шестом выиграл 18-летний швед Арман Дюплантис (тренируется у отца) с потрясающим результатом – 6.05м. На открытых стадионах выше прыгал только С. Бубка, также на 6.05м – М. Тарасов, Д. Марков и Р. Лавиллени. Все же победа Дюплантиса была более предсказуемой, чем высшие места Ингебридсена. Арман был победителем ЧМ18-2017, ЧМ20-2018, в прошлом сезоне его лучший результат был 5.90м, а в этом – 5.92м.

Оценивая перспективы Ингебридсена и Дюплантиса с точки зрения самых высших достижений – побед на ОИ и ЧМ – мы бы все-таки отдали преимущество Дюплантису. По нашему мнению, прыжок с шестом – это такой вид легкой атлетики, где практически невозможно форсировать подготовку юного спортсмена, поскольку прыгун с шестом помимо высоких результатов в смежных видах легкой атлетики должен иметь хорошую акробатическую и гимнастическую подготовку, т.е. тренировка шестовика по определению является разносторонней.

Конечно, наш прогноз может оказаться и ошибочным.

Еще один интересный момент, связанный с блестящим выступлением двух юных скандинавских атлетов. Когда в 1996 году было принято решение о проведении ЧМ18, национальные федерации скандинавских стран, Бельгии и Нидерландов были решительно против этих соревнований и принципиально отказывались в них участвовать. В Германии федерация передала полномочия по подготовке и участию в ЧМ18 министерству образованию, сказав, что ЧМ18 федерацию не интересует. Основные причины – позднее биологическое развитие спортсменов скандинавских стран и неизбежное, по их мнению, форсирование подготовки юных спортсменов для успешного выступления на ЧМ18.

Как мы видим, взгляды руководителей национальных федераций этих стран претерпели значительную эволюцию. Помимо вышеуказанных атлетов, Д. Скипперс (Нидерланды), К. Клюфт (Швеция), К. Борли (Бельгия), Д. Сторль, Р. Хартинг и К. Шафер

(все – Германия), К. Вархольм (Норвегия) доказали возможность победных выступлений в юношеском, юниорском и взрослом возрасте.

На наш взгляд, мы привели достаточно доказательств и примеров, красноречиво свидетельствующих о том, что при правильно организованной и грамотно спланированной разносторонней подготовке успехи в юношеском и юниорском возрасте не только не оказывают отрицательного воздействия на дальнейшую карьеру во взрослом спорте, но наоборот – делают ее более успешной и продолжительной. В то же время, добиться стопроцентного перехода сильнейших молодых спортсменов в спорт высших достижений в любом случае невозможно. Приведем лишь две причины:

1. В любой тренировочной группе есть спортсмены-акселераты, которые опережают своих сверстников в биологическом развитии и зачастую имеют больший тренировочный стаж. При этом акселераты зачастую не обладают модельными характеристиками элитных спортсменов, но на каком- то этапе особенно успешно выступают в метаниях с облегченными снарядами, беге с низкими барьерами. Опытный тренер сразу видит таких спортсменов и вряд ли ставит перед ними задачу – выиграть ОИ или ЧМ. Очевидно, что в тренировке таких спортсменов можно применять более острые специализированные средства, чтобы дать им возможность проявить себя хотя бы в юношеском и юниорском возрасте.

2. Во многих развитых странах молодые люди не хотят связывать свою жизнь с профессиональным спортом, а предпочитают получить хорошее образование и найти престижную высокооплачиваемую работу. Об этом нам говорили тренеры сборных команд Германии, Великобритании и ряда других европейских стран. В таких случаях вполне оправданно также несколько форсировать подготовку в юношеском и юниорском возрасте, если заранее известно, что молодой спортсмен не будет стремиться попасть в спорт высших достижений.

В заключение мы еще раз сформулируем несколько хорошо известных принципов, которых необходимо придерживаться в тренировке юных и молодых атлетов и которые помогут избежать форсирования.

Эти принципы отражают также официальную позицию ИААФ по данному вопросу.

1. Легкая атлетика – достаточно «поздний» вид спорта, возраст высших достижений в настоящее время достиг 26-27 лет, хотя нередко бывают исключения – примеры приведены в данной работе. Необходимо рассчитывать не менее чем на 10-12 лет тренировок, т.е. не менее 10 000 тренировочных часов, чтобы добиться результатов международного класса.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать сенситивные периоды развития детей, биологический и социальный возраст. Тренер должен думать, как возрастные изменения в пропорции тела повлияют на тренировочные возможности и на результат юного спортсмена. Поэтому система подготовки должна в большей мере ориентироваться на биологический, а не на паспортный возраст.

На слайде – три юных спортсмена, всем им по 14 лет. Но биологический возраст одного – 16 лет, другого – 14, третьего – 12. Понятно, кто из них будет сильнейшим в данный момент (совсем не обязательно, что то же самое будет через 2-3 года). Соответственно, и тренировочный процесс всех троих должен существенно различаться. Необходимо учитывать потенциал всех учеников – дети с поздним развитием могут быть очень успешными позднее.

3. Тренер должен учитывать, как изменения пропорций тела будут влиять на результат. Следует избегать упражнений, которые дают большую нагрузку на растущие части тела в период максимального роста.

4. Тренер должен помогать детям понять, какие изменения происходят в их организме в процессе роста.

5. Разносторонняя тренировка общих навыков создает широкую основу для достижения результата и достаточную переносимость нагрузки для того, чтобы выполнять повышающиеся требования к построению специальной тренировки.

6. Отмечая необходимость разносторонней подготовки в подростковом возрасте, специалисты считают, что в этом периоде приоритетным должно быть развитие скоростных качеств, которые требуются не только для спринтерского бега, но и для любого вида легкой атлетики, не исключая марафонский бег. Кроме того, следует обращать самое пристальное внимание на обучение «школе легкой атлетики», то есть

овладение техникой как можно большего числа легкоатлетических дисциплин, а также на развитие гибкости и координации – эти физические качества являются уделом юных спортсменов и в зрелом возрасте с трудом поддаются тренировке.

7. Основные технические навыки нужно приобретать в нескольких легкоатлетических видах, чтобы найти подводящие методы для перехода к построению специализированной тренировки в отдельных видах.

8. Высокий уровень овладения основными легкоатлетическими навыками, безупречная координационная техника и высокая скорость выполнения упражнений являются важными признаками таланта и плацдармом для будущих элитных результатов.

9. Знакомство с системой подготовки юных российских легкоатлетов свидетельствует, что на начальных этапах многолетней системы основное внимание уделяется развитию физических качеств, в основном – скоростно-силовых (далеко не всегда с учетом сенситивных периодов), и недостаточное обучению технике, развитию гибкости и координации.

10. Следует использовать принципы «Детской легкой атлетики ИААФ» и «Юношеской легкой атлетики ИААФ» начиная с самых младших возрастных групп и частично – до 14-15 лет, особенно для проведения соревнований. Желательно, чтобы соревнования были командными, с примерно одинаковым соотношением мальчиков и девочек, и проводились по принципу многоборий, с одинаковым количеством станций спринтерско-барьерной, прыжковой и метательской направленности для всех участников. Правила соревнований должны быть максимально простыми.

Вывод

Основной вывод, который следует сделать по итогам данной работы – можно считать доказанным, что при правильно организованной системе отбора, хорошо спланированной многолетней подготовке и рационально организованной соревновательной деятельности высокие результаты в юном возрасте не только не препятствуют дальнейшей спортивной карьере, но и делают ее более успешной и длительной. Форсирования можно и необходимо избегать, что не скажется отрицательно на результаты в юном возрасте, но, безусловно, принесет большую пользу на этапе высших достижений.

Приложение 1

Легкоатлеты, завоевавшие не менее двух золотых медалей в индивидуальных видах на Олимпийских играх и летних чемпионатах мира в 2000-2017

№	Имя, фамилия	Страна	Вид легкой атлетики	Медали	I	II	III
1	Усейн Болт	JAM	100, 200	14	13	1	-
2	Мо Фара	GBR	5000, 10000	12	10	2	-
3	Тирунеш Дибаба	ETH	5000, 10000	12	8	1	3
4	Вероника Кемпбелл	JAM	100, 200	11	4	3	3
5	Кенениса Бекеле	ETH	5000, 10000	10	8	1	1
6	Татьяна Лебедева	RUS	длина, тройной	10	4	5	1
7	***Джастин Гатлин***	***USA***	100, 200	10	4	4	2
8	Ишам Эль Герруж	MAR	1500, 5000	9	6	3	-
9	Эзекель Кимбой	KEN	3000 с/п	9	6	3	-
10	Вивиан Черуйот	KEN	5000 ,10000	9	5	3	1
11	Элисон Феликс	USA	200, 400	9	5	2	2
12	***Кармелита Джетер***	***USA***	100,200	9	3	2	4
13	***Роберт Коржаневски***	***POL***	с/х 20, 50	8	7	1	-
14	Валери Адамс	NZL	ядро	8	6	2	-
15	Мезарет Дефар	ETH	5000, 10000	8	4	2	2
16	***Анита Влодарчик***	***POL***	молот	8	4	2	2
17	Мария Мутола	MOZ	800	8	4	1	3
18	***Бернар Лагат***	***USA***	1500,5000	8	2	4	2
19	***Шейли Фрейзер***	***JAM***	100, 200	7	6	1	-
20	***Морис Грин***	***USA***	100, 200	7	5	1	1
21	Елена Исинбаева	RUS	шест	7	5	-	2
22	Барбора Шпотакова	CZE	копье	7	4	2	1
23	***Вергилиус Алекна***	***LIT***	диск	7	4	2	1
24	Лашен Меррит	USA	400	7	3	3	1
25	***Герд Кантер***	***EST***	диск	7	2	4	1
26	***Бритни Риз***	***USA***	длина	6	5	1	-
27	Кастер Семеня	RSA	800, 1500	6	5	-	1
28	***Дуайт Филлипс***	***USA***	длина	6	5	-	1
29	Юпси Морено	CUB	молот	6	4	2	-
30	Джефферсон Перес	ECU	с/х 20	6	4	2	-
31	Габриэла Сабо	ROU	1500, 5000	6	4	1	1
32	Андреас Торкилдсен	NOR	копье	6	3	3	-
33	Алмаз Айана	ETH	5000,10000	6	3	-	2
34	Бланка Власич	CRO	высота	6	2	3	1
35	Дафни Шипперс	NED	100, 200, 7борье	6	2	2	2
36	***Келли Холмс***	***GBR***	800, 1500	6	2	2	2
37	***Бримин Кипруто***	***KEN***	3000 с/п	6	2	2	2
м38	Кристиан Тейлор	USA	тройной	5	5	-	-
39	Сандра Перкович	CRO	диск	5	4	1	-
40	***Эштон Итон***	***USA***	10борье	5	4	1	-
41	Джессика Эннис	GBR	7борье	5	4	1	-
42	Феликс Санчес	DOM	400с/б	5	4	1	-
43	Роберт Хартинг	GER	диск	5	4	1	-
44	Салли Пирсон	AUS	100 с/б	5	3	2	-
45	***Джереми Уоринер***	***USA***	400	5	3	2	-
46	***Юнис Барбер***	***FRA***	длина, 7борье	5	3	2	-
47	Уильсон Кипкетер	DEN	800	5	3	1	1
48	Керрон Клемент	USA	400с/б	5	3	1	1
49	Дерарта Тулу	ETH	10000, марафон	5	3	1	1
50	Катерин Ндереба	KEN	марафон	5	2	3	0
51	***Роман Шеберле***	***CZE***	10борье	5	2	3	-
52	Катерин Ибаргуен	COL	тройной	5	2	2	1

53	Элуид Кипчого	KEN	3000с/п	5	2	2	1
54	Сянь Лю	CHN	110м/б	5	2	2	1
55	Примоз Козмус	SLO	молот	5	2	2	1
56	Нельсон Эвора	POR	тройной	5	2	1	2
57	Коджи Мурафуши	JPN	молот	5	2	1	2
58	Анна Чичерова	RUS	высота	5	2	1	2
59	***Тори Бови***	***USA***	100, 200	5	2	1	2
60	Дэвид Рудиша	KEN	800	4	4	-	-
61	Каролина Клюфт	SWE	7борье	4	4	-	-
62	Асбель Кипроп	KEN	3000с/п	4	4	-	-
63	Ван Ниикерк	RSA	200, 400	4	3	1	-
64	Кристина Огурогу	GBR	400	4	3	1	-
65	***Тианна Бартолетта***	***USA***	длина	4	3	1	-
66	Хонг Лиу	CHN	с/х 20	4	3	1	-
67	Конселиус Кипруто	KEN	3000с/п	4	2	2	-
68	***Рашид Рамзи***	***BHN***	800, 1500	4	2	2	-
69	Дэвид Сторль	GER	ядро	4	2	2	-
70	Шимон Циолковский	POL	молот	4	2	2	-
71	Элуид Кипчоге	KEN	5000, марафон	4	2	2	-
72	Хестри Клоете	RSA	высота	4	2	2	-
73	Татьяна Томашова	RUS	1500	4	2	2	-
74	***Франкоиз Мбанго***	***CMR***	тройной	4	2	2	-
75	Иван Тихон	BLR	молот	4	2	1	1
76	Яргелис Савиньи	CUB	тройной	4	2	1	1
77	Сания Ричардс	USA	100, 200	4	2	1	1
78	Керами Джеймс	GRN	400	4	2	1	1
79	Кристиан Олссон	SWE	тройной	4	2	1	1
80	Дерек Дроун	CAN	высота	4	2	-	2
81	Бершон Джексон	USA	400с/б	4	2	-	2
82	Павел Файдек	POL	молот	3	3	-	-
83	Франка Дитц	GER	диск	3	3	-	-
84	***Мариам Джамаль***	***BHN***	800, 1500	3	3	-	-
85	Фийят Кипейонг	KEN	800, 1500	3	2	1	-
86	Хабиба Гриба	TUN	3000с/п	3	2	1	-
87	***Томас Маевски***	***POL***	ядро	3	2	1	-
88	Зузана Хейнова	CZE	400с/б	3	2	1	-
89	Трен Харди	USA	10борье	3	2	1	-
90	Саид Шахин	QAT	3000с/п	3	2	1	-
91	***Джоуад Гариб***	***MAR***	марафон	3	2	1	-
92	***Абель Кируи***	***KEN***	марафон	3	2	1	-
93	Мелани Уокер	JAM	400с/б	3	2	1	-
94	Эдна Киплагат	KEN	марафон	3	2	1	-
95	Олимпиада Иванова	RUS	с/х 20	3	2	1	-
96	Тайсон Гей	USA	100, 200	3	2	1	-
97	Грег Рутерфорд	GBR	длина	3	2	-	1
98	Энжело Тейлор	USA	400, 400с/б	3	2	-	1

99-116 По 2 золотые медали завоевали: ***Ивано Брунетти (ITA, ходьба), Мишель Перри (USA, 100с/б), Гезахегне Абера (ETH, марафон),*** Яна Питтман (AUS, 400с/б), Константинос Кентерис (GRE, 100, 200), Тедди Тамго (FRA, тройной), Матей Тот (SVK, с/х 50км), Реубен Косгеи (KEN, 3000с/п), Брианна Макнил (USA, 100с/б), Ирвин Саладино (PAN, длина), Ольга Каниськина (RUS, с/х 20км), Елена Лашманова (RUS, с/х 20км), Стивен Кипротич (UGA, марафон), Стив Хукер (AUS, шест), Катерина Стефаниди (GRE, шест), Нафиссату Тиам (BEL, 7борье), Мария Ласицкене (RUS, высота).

Примечания:

1. ***Жирным курсивом*** выделены спортсмены, которые не выступали на чемпионатах мира или континентов среди юниоров

2. Результаты и места спортсменов взяты с веб-сайта ИААФ по состоянию на 1 августа 2018 г., с учетом пересмотра призовых мест по итогам повторного допинг-контроля участников ОИ-2008 и 2012, ЧМ-2009 и 2011.

3. Если спортсмены выступали и в прошлом, и в нынешнем веке, в таблицу были включены спортсмены, которые добились наибольших успехов в 2000-ые годы. Поэтому карьера таких «звезд» как Морис Грин, Хайле Гебресилассие, Майкл Джонсон, Ян Железны, Иван Педросо, Джонатан Эдвардс, Хайке Дрехслер, Елена Елесина, выигравших ОИ-2000, в данной работе не изучалась, поскольку своих главных успехов они добились в 90-ые годы.

АЛЕКСЕЙ КОРОТАЕВ: ТРЕНЕР – ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Алексей и Елена Коротаевы пять лет назад приехали в станицу Динская Краснодарского края и начали тренировать детей в детско-юношеской спортивной школе. И вот ныне их воспитанницы Дженнифер Акиниймика (на 60 и 100 м), Олеся Солдатова (на 400 м) уже как два года сильнейшие в России в своем возрасте. А команда Краснодарского края в спринтерских эстафетах, составленная из учеников Коротаевых (Анастасия Зуй, Ксения Савкина, Олеся Солдатова, Дженнифер Акиниймика) – неоднократный победитель и призер чемпионатов России среди юношей. Кроме того, этим летом Олеся Солдатова стала бронзовым призером юношеского чемпионата Европы в беге на 400 м.

Предлагаем беседу с Алексеем Коротаевым.

– Алексей, расскажите, как началась ваша тренерская деятельность?

– Мы вообще дальневосточники. В 90-х годах хотели реализовать американскую мечту – заработать деньги. Поэтому приехали в Москву, но через 9 лет все это закончилось катастрофой. Представьте ситуацию, мне 49 лет, работы толком нет, денег нет, жилья нет. Короче, ничего нет. Я год уговаривал супругу уехать из Москвы, и вот в 2013 году мы переехали на Кубань, потому что там жили родители Лены.

В поисках работы я по привычке читал районную газету и наткнулся на объявление, что в детско-юношескую спортивную школу требуется тренер по легкой атлетике. Потом мы узнали, что туда пришел новый директор Светов Владимир Игоревич, который

занимался легкой атлетикой, и удивился, что нет ни одного тренера по этому виду спорта. Именно он заставил насильно дать объявление в газету, хотя многие считали, что никто не откликнется. И тогда у меня возникла просто шальная мысль. Зная, что Лена занималась легкой атлетикой и у нее есть диплом тренера, я предложил ей устроиться в школу и работать вместе. Захотелось жить по мечте, делать то, что я знаю, и то, что люблю. Ведь с 12-13 лет я мог вместо уроков изучать книжки по спорту, тогда больше по футболу. И многие схемы, которые сейчас тренеры применяют, я их еще в 70-х годах вырабатывал. И этим все время живу, хотя никому об этом не говорил. Постоянно все смотрю, читаю, анализирую. Могу перед сном думать, могу во сне, для меня спорт – это общий процесс. Даже тренерам по футболу, которые закончили ВШТ, много объяснял по технике и тактике.

Мы поехали в школу на встречу, поговорили. Я обещал Лене помогать, это понравилось – и нас взяли. С этого все и началось. Лене дали зарплату 15 тысяч. Они, видимо, думали, что мы быстро откажемся. Да, было нелегко, даже с набором. Ходили по школам, приглашали на собеседование, искали на школьных соревнованиях, на «Шиповке юных». А когда все-таки укомплектовали группу, руководство повысило зарплату до 28 тысяч, и на эти деньги мы жили.

Настя Зуй была из первого набора, из которого потом все отсеялись. Она из проблемной семьи, может быть, мы и отказались бы от нее, но она была первой. Если бы не она, у нас, возможно, ничего бы не получилось. Она была девочка способная. Но ее родители ни во что не верят и ничего не хотят, трудно было организовать правильное питание. Для среднестатистической России оно было нормальное, а для идеального варианта для спорта – нет. И вот она буквально через полгода стала третьей на первенстве края, а через 1,5 года – чемпионкой. На это люди уже отреагировали и стали к нам приходить. И девочки в группе стали относиться к тренировке с большим интересом.

Потом через полгода пришла Олеся Солдатова. Причем мы пригласили другую девочку, а она пришла с ней за компанию. Это был 2014 год, она 2002 года рождения, декабрьская, ей было еще 11 лет. Она пришла больная, и я Лене вообще запрещал ее тренировать, говорил, чтобы убрала этого ребенка. Потому что боялся, что с ней может что–то произойти. У нее были сосудистые проблемы, головные боли. Лечили какими-то лекарствами. Она хотела от них избавиться,

кто–то видно сказал, что спорт ей поможет. Худая была, просто жуть. Но Лена очень добрая, она детей любит. Нужно сказать, Лена – сама по себе учитель, и пока они маленькие, она с ними любит заниматься. К тому же она меня оттеняет, если я бываю жестким, то она служит своего рода буфером.

Мы полтора года занимались здоровьем Олеси. Она не показывала никаких результатов и была слабейшей в группе. Но я стал замечать, что Олеся очень упертая, у нее сильный характер и огромное желание. И вот постепенно она окрепла и вдруг на краевых соревнованиях, где особо никого не было, одержала победу. И после этого сразу морально изменилась – ее стало невозможно остановить, все выигрывает.

– А как вы здоровье ей поправили?

– Прежде всего, правильное питание, легкие тренировки только в аэробном режиме, потом стали немного добавлять пороговые тренировки. Главное было не перебарщивать. Когда нагружаешь, нужно понимать, за сколько спортсмен восстановится.

Иди сам поработай

Мне тяжело общаться с тренерами, особенно с заслуженными. Они говорят или думают, что мои ученики еще ничего не достигли и мое мнение еще недостойно внимания. Я привык к этому. Мне это говорили на районном, краевом уровне, теперь и на всероссийском. Причем все считают, что нашей заслуги в прогрессе Дженнифер Акиниймики мало, она ведь так талантлива. Но никто не знает всех нюансов работы с ней. А работать с ней очень тяжело. Она смелая, решительная, готова к соблазнам, но ей нужно дать сформироваться, набраться жизненного опыта.

Лет тринадцать назад у меня был разговор с одним из тренеров из мира легкой атлетики. Он мне говорил, что без стероидов ничего не сделаешь. Я пытался оспаривать, а он тогда сказал: «Иди сам поработай, потом скажешь». Конечно, я не из-за этого начал работать, но иногда думаю, что возможно и из-за этого тоже, пытаясь доказать обратное. Если люди неправильно тренируются, питаются, не соблюдают режим, то после этого им кроме стероидов, конечно, ничего не поможет. Это проблема и ее надо решать.

Нужно правильно выстроить всю цепочку: питание, режим, тренировка, восстановление. Но все это должно опираться на правильную ментальность.

Олеся Солдатова

К нам приезжал один мальчик, но оказалось, что он не был готов ментально. Он не понимал, что кушать, когда спать. Чтобы что-то получить, нужно поработать, а он хотел все сразу. Искал выгоду.

– Поясните, пожалуйста, значение слова «ментальность».

Синоним ментальности – психология – система мышления. Ее можно при желании поменять. Если она выстраивается, все остальное решается само собой. Например, Дженнифер, несмотря на ряд своих недостатков, может меняться. А для меня прежде всего – формирование правильной личности. Это тяжкая работа, но я ставлю себе эту цель. По большому счету, мне более важно, какими они будут людьми, насколько реализуются в жизни.

Нужно начинать с детства

Когда ямайский тренер Глен Миллс начал работать с Усейном Болтом, то обнаружил у него проблемы со связками колен. Поэтому он приходил к Усейну в 8 часов каждый вечер и закачивал пресс и спину. И когда они создали мышечный корсет, ушла нагрузка с колен. Если ты не полностью атлет, нагрузка может идти на колени, на другие проблемные места. Порой и у заслуженных спортсменов нет хорошо развитого брюшного пресса, что-то гипертрофировано, а что-то нет.

Важен также и связочный аппарат, его тяжелее всего создать взрослому человеку, нужно начинать с детства.

Упражнения с тяжестями развивают основные мышцы, а это должна быть другая работа. Нагрузки с небольшими весами, большим количеством повторений, «мелкие» упражнения, то, что многие не любят из-за лени. А это основа.

Мышца может сформироваться за 28 дней, а связочный аппарат только через 80-90 дней. И часто эта ставшая сильной мышца может создать непосильную нагрузку для еще слабых связок и они не выдерживают. Это одна из причин травматизма.

Поэтому такая мелкая подводящая работа для меня основная. И мы очень много времени ей посвящаем. Практически вся разминка на этом построена.

Много разных упражнений беру у лыжников, конькобежцев. Это могут быть и беговые упражнения, которых мы делаем гораздо больше, чем потом в основной части.

Разминку начинаем с приседаний и отжиманий

У нас разминка длится фактически минут 40, а сама тренировка может потом всего 20 минут занимать. И есть время посмотреть на детишек, как они себя чувствуют, скорректировать психологические проблемы.

– Сколько у вас в начале медленного разминочного бега?

– Разминочный бег мы можем сделать только на новом треке, когда я прошу пробежать и посмотреть стадион. Иногда еще по какой-то причине, но это очень редко. А вместо этого мы начинаем разминку с приседаний и отжиманий. Обычно это 10 серий из 10 приседаний и 10 отжиманий.

Эти упражнения я взял у Виктора Николаевича Селуянова, который применял их для борцов, чтобы снять напряжение с рук. У меня был свежий мозг, что помогло воспринять его идеи. Когда я послушал его, понял, что многие мысли совпадают, а потом я посмотрел его научные раскладки. Он просто приложил биохимию на практику, на спортивную тренировку и сделал это грамотно. И во всех своих работах Виктор Николаевич писал, что он дает общую картину, а дальше вы сами можете продолжать. Я посмотрел, какие он микроциклы рекомендует, потом стал ими сам играть, соблюдая принцип заменяемости нагрузок. Я люблю составлять эти микроциклы, просто хожу, думаю, даже когда пищу готовлю. И появляются порой какие-то новые идеи.

– Итак, 10 приседаний и 10 отжиманий...

– Мы делаем эти 10 серий без отдыха, тонизируем мышцы, запускаем сердце в работу, но не бегаем по кругу. Присед до угла 90 градусов в коленном суставе, глубоких приседаний с весом или без мы вообще не делаем. Вариации приседаний – с широким разведением колен. Стараемся подбирать упражнения такие, чтобы затрагивали много мышц, а не одну. Это оптимизирует усилия, время.

По времени эти 10 серий занимают 6-7 мин. Частота сердечных сокращений (ЧСС) доходит до 140-150. А дальше – общая разминка. Это еще 10 мин. Упражнения для всех мышц тела, начиная с пальцев и запястий, сверху вниз. Потом я люблю что-нибудь агрессивное, прыжки, отталкивания, разножки. Пульс уже к 150 поднимается. И затем начинаем беговые упражнения.

– Какие?

– Обычные. Бег с высоким поднимание бедра, захлест голени, «ножницы» (смена прямых ног) и так далее. Когда я сам немного занимался, мне нравились «ножницы», особенно, когда растолкаешься, тебя самого выбрасывает вперед в ускорение. Девочкам тоже это нравится. Со стороны иногда наблюдаю, как они сами «ножницы» подключают и потом ускоряются. Мне кажется даже, это скорее ментальное упражнение, хочется, чтобы они поймали ход, получили эту радость. Но не делаем на нем акцента. Это разминочное упражнение.

Много делаем конькового хода – прыжки вперед и в сторону, нагрузка хорошая, укрепляем связки колена. Его используем и как загрузочное упражнение. Иногда включаем бег спиной вперед. Многоскоки – в ограниченном количестве. Вниз мы не прыгаем, избегаем даже мелких прыжков, это очень опасно, только запрыгиваем на что–либо. Хотя прыжковые упражнения мне очень нравятся. Сейчас девочки уже стали сильнее, и я подумываю, как их включать больше.

Упражнения делаем на отрезке 10 м, затем ускорение. Возвращение назад – это отдых. Также мы часто, особенно перед соревнованиями, чтобы сократить время разминки, делаем несколько упражнений подряд без отдыха, скажем, захлест, потом высокое бедро, «ножницы» и ускорение. Через 10 метров смена. Причем мы все время стараемся работать в аэробном режиме, то есть на пульсе 140-150. Это и в основной части, где могут быть отрезки или силовая работа со штангой или на тренажерах.

Я слежу, чтобы пульс ниже 130 не опускался. Если ниже, назначаю иногда денежный штраф в 100 рублей. Когда девочки начинают лениться, это быстро приводит их в чувство. Правда, такие штрафы были всего несколько раз. У нас на тренировке нет такого, что бы девочки сидели, тренировка может быть меньше по времени, но с необходимым уровнем интенсивности.

В последний год стал давать задания, которые поднимают ЧСС за 180 – к 190-200, но на минимальное время. Пульсометры есть, но не у всех, поэтому я просто подхожу, за 6 секунд измеряю и все. Да и так все видно. После беговых упражнений разминка заканчивается. Девочки переодеваются и готовятся к основной, более жесткой работе.

1,5 км в неделю

Беговая работа у нас небольшого объема. Например, Дженифер в неделю набегала только 1,5 км. Для дистанции 200 м исполь-

Елена и Алексей Коротаевы

зуем отрезок 170 м, применяем и 150 м, но 170 ближе к 200 м. И я не вижу полную картину выхода с виража на 150-метровом. Мне важно, как набирается скорость, и как на прямой происходит свободный бег на расслаблении.

Олеся более 300 м не бегает. Отрезки 500-600 м не используем. Пробовали, но она плохо переваривает, а если плохо переваривает и ей не нравится, есть дискомфорт, я всегда убираю эту нагрузку. Если не нравится, не надо делать. Зачем? Ведь она на тренировку приходит уже в плохом настроении, ей не хочется. Позитив– это основа, человек должен хотеть работать. Этому тонкому миру мы уделяем очень много внимания. Это для меня все. Даже в допинге, я считаю, ментальности – половина, то есть веры в то, что он поможет. А после бега на 300 м Олеся приходит в кайф. Кроме того, она на 500 м скорость непроизвольно сбрасывает и быстро не бежит. Поэтому 300 м один или два раза мне достаточно.

По теории Селуянова аэробный режим для быстрых волокон можно отрабатывать на отрезках 30 метров, через 1-1,5 минуты отдыха. До 20-30 повторений. Пульс поднимается до 150, но отрезок короткий и закисление не происходит, поэтому создаются условия для развития митохондрий в быстрых волокнах, которые и работают и тонизируются. Для спринтера – это лучше любого кросса. Кроме того, в кроссе трудно осуществлять контроль. Они убежали, а как бегут? Кто-то может анаэробный порог перейти. Потом скорость медленная, усилия тоже, и нет силовой тонизации. И морально кроссы переносятся нелегко. А работу с ускорениями дети как раз любят.

– Можно подробнее о недельном цикле?

– Понедельник и вторник работаем. Утром беговая тренировка, вечером пресс-спина, либо днем пресс-спина, вечером снова беговая. Среда – силовая тренировка. После этой серьезной нагрузки уходим на отдых (окончание среды и четверг) до пятницы. В пятницу – как в понедельник и во вторник. Суббота – только силовая и отдых в воскресенье.

В подготовительном периоде после отдыха в начале цикла в понедельник мы часто начинаем, конечно, после полноценной разминки, с тренировки 20-0 раз по 30 м через 1,5 мин отдыха. Она проходит на пульсе от 150 и чуть выше, пульс всегда в аэробной зоне. За время отдыха он опускается до 130-135. 20 раз оптимально, но хорошо до 30. Скорость – 90-95 %, почти максимальная, часто в шиповках. Эту работу всегда делаем в течение года.

Старт высокий, но перед соревнованиями, начинаем выставлять колодки, и могу сделать спарринг. Когда со старта – по команде, а обычно произвольно.

– Засекаете ли время?

– Только если перед соревнованиями или, когда хочу взбодрить, дать больше эмоций, но тут возникает больше погрешностей технических. Эта тренировка еще и работа над техникой. Тут же просматриваем видео и корректируем.

В 11 часов идем в тренажерный зал, где работаем только на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Закачиваем спину и пресс постоянно.

Вечером массаж, вытяжка. Во вторник беговая работа на отрезках – утром и вечером, в середине дня – пресс-спина. Отрезки в небольшом объеме. Если, например, 100-170 м, то утром буквально 3 отрезка и вечером в зависимости от состояния 2 или 3. А если по 300 м, то 2 утром и 1-2 вечером.

В неделю получается 6 раз по 100-170 м, и то они разбиты на утро и вечер.

300 м Олеся бежит примерно на 85 % от максимума, сейчас уже может и 2 раза сделать за одну тренировку. Отдых до полного восстановления, даже больше даю, но они в это время двигаются, делают легкие беговые упражнения. Пульс в норму пришел, потянулись, снова подвигались. Это примерно 10-12 минут, иногда даже 15 минут даю. У них есть чем заняться.

Весной на прикидке Олеся 37 секунд разменяла. Это здорово для ее возраста. В среду утром – чисто силовая тренировка, статодинамика. После этого вечером – массаж, растяжка. Почему мы делаем статодинамику? Потому что это работает! На ней я их в стресс ввожу, а стресс – это гормон роста. И мы завершаем этой работой двух или трехдневный микроцикл. После нее я им даю двое суток на восстановление, до пятницы. В пятницу уже не делаем по 30 м рывки, а чередуем с нагрузкой вторника. Если бегали по 170 м, то в пятницу – по 300 м. В субботу – развивающая силовая тренировка, массаж.

Силовая работа идет не меньше 2 часов

Я в свое время был экономически успешен и у меня даже был свой тренер.

Он говорил, что надо ставить «физику», а техника на нее ляжет. Я это запомнил. Поэтому мы много работаем над развитием силы и смысл этой работы в создании

мышечной ткани. И становясь сильнее, девочки потом сами начинают бежать гораздо лучше. Мы стараемся делать упражнения на все главные мышцы, на разных тренажерах в статодинамическом режиме.

В каждом упражнении делаем по 3 подхода через минуту, это называется сплит. Для тонизации нужно 1-2 сплита, развивающая нагрузка – 3 сплита и больше. Олеся делает 3-4 сплита для приседаний. Для других упражнений – меньше. Например, в приседании находим среднее положение, ближе к нижнему, и медленно с небольшой амплитудой двигаемся. Чистую статику не делаем. Селуянов был прав, и я сам это пробовал. От нее тут же бьет давление в голову, а в этих медленных движениях подобного не происходит. Может быть, у кого-то давление чуть поднимается, у кого сосуды слабые.

Когда мышца не расслаблена, кислород в нее не поступает, и она начинает закисляться. Она надувается, тонус увеличивается. Но после этого восстановление идет очень быстро. Это даже лечебное упражнение – очень хорошее для сосудов. А в конце добавляю пампинг (наполнение мышц кровью – прим.ред), быстрые короткие движения, два подхода по 20-30 раз, мышца надувается, потом отпускаешь, и вся обогащенная кровь идет прямо в мышцу.

Для сгибателей в коленном суставе на тренажере – один-два сплита – это уже хорошая нагрузка. Столько же и для приводящих и отводящих мышц бедра. В упражнении для сгибателей бедра (задней поверхности) мы достаточно низко опускаем голени. Но мышцы не расслабляем до конца, а поднимаем до угла меньше 90 градусов. Поскольку у нас спринтеры, подъем мы делаем резко, спринтер должен взрываться, и потом медленно опускаем.

Прошагивания – ходьба выпадами, мы их делаем в усложненном варианте, садимся глубоко, чтобы нагрузить ягодичные мышцы, и затем выходим вверх, вынося высоко бедро и поднимаясь максимально на стопе. Еще берем гантели, которые выносятся поочередно вверх, так что работают практически все мышцы тела. Для усложнения еще добавляем статодинамику, когда в глубоком выпаде делаем задержку. В это время я считаю, обычно 2–3 секунды. Максимально пять секунд, но это очень жестко. 20 шагов – это большая нагрузка. Неподготовленные люди таких 10 шагов не выдерживают.

Олеся сразу заходит прямо в боль и может держаться бесконечно, пока не упадет, любую боль терпит. Можно еще больше грузить, но я придерживаю. Хотя эти тренировки порой проходят нелегко, даже с боем, но после этого мы всегда смеемся. Появляется эйфорическое состояние.

Тренировка как спектакль

Вообще, у меня тренировка проходит как спектакль. Я сам человек энергетический, стараюсь задать гормональный фон. Тренер – это состояние души. Чувствую, например, уровень тренировки невысокий, могу наорать. У нас вся тренировка так строится, что мне нужно подопечных завести. Но после тренировки, конечно, я опустошен. Их вытащил, но все отдал.

Статодинамика еще хороша тем, что ты все видишь. Темп движения, качество углов. Легко контролировать ЧСС, подошел и измерил. Если пульс во время отдыха уходит ниже 130 ударов в минуту, то поднимаем его, делая легкие беговые упражнения или, например, подтягивания, отжимания. Ну а если вдруг к анаэробному порогу подошли (170-180), то сразу снижаем нагрузку.

У меня было две мультиварки

Правильной системе питания мы уделяем не меньше внимание, чем самой тренировке. Например, мы проводили мастер–классы родителей по питанию. Ведь мы отказались от обедов в школе, и это было нелегко, мы привозили свое питание. На второй год нас перестали пускать, так как многим это не нравилось. Мы добивались через главврача, привозили еду, чтобы она стояла в холодильнике в школе. На сборах, соревнованиях – та же проблема. Денег на питание не выдают, а девочки не едят многое из той пищи, которая оплачена централизовано. Нам приходится самим подкупать продукты. Часто, когда выезжаем на соревнования, питаемся сами. На прошлогодней Спартакиаде у меня было две мультиварки, и я готовил еду пять раз в день 24 дня. Еще и тренировал, ментально с ними работал. У нас была цель, и все хорошо выступили, но после этого у меня был большой спад.

Кроме того, на сборах предлагается трехразовое питание, которое не подходит к нашему режиму питания и дневного сна. Но, к сожалению, на сборах сборной России не придают этому значению. Спортсмены

наедаются, желудок набивают, и вся энергетика уходит на переваривание пищи. Никто это не учитывает. Нужно менять систему, идти вперед, заниматься развитием, воспитанием. С этого ментальность и начинается. Заставь контролировать питание, и спортсмен начнет все контролировать и прислушиваться к своему организму, начнет контролировать свои поступки – это все одно целое. Нельзя это разрывать.

Я объясняю и спортсменам, и родителям, надо вкладываться, если хотите чего–нибудь добиться. Поэтому перед поездкой сбрасываемся на еду, и никаких компромиссов с другим рационом. Продукты должны быть качественные, свежие. Тепловая обработка минимальная, овощи от 3-5 минут, свежее мясо – 20-30 минут.

Дробное питание

У меня 20 лет назад в 90-е годы было ножевое ранение в желудок, потом несколько операций, но образовались спайки, и я весил всего 55 кг. Наверное, так и загнулся бы, если бы не один врач. Он работал в США и Китае, у него была другая система мышления. Он организовывал мне лечение, подобрал лучшую диету, все разжевал детально. А у меня была мотивация максимальная – либо умру, либо выживу. Я это все быстро впитал и потом по ходу жизни просто совершенствовал.

Почасовое, дробное питание, маленькие перерывы между едой. Так мы и детей учим. Для них перерыв максимум 4 часа.

Для спортсмена важно тратить минимальную энергию на питание. Чем меньше затратили энергии, тем больше ее останется на тренировку. Плюс комфорт в желудке, ничего не должно мешать тренировке. В животе много энергетических центров. Сейчас мы систему питания еще больше усложняем, в идеале нужно развести белки и углеводы. Причем углеводы только сложные. Кроме, может быть, бананов.

– Они сейчас уже через каждые 2 часа хотят есть?

– Да, хотя, когда изначально мы прививали эту систему, я приезжал к ним домой, мог сесть и смотреть, как они будут кушать. А через 3-4 месяца они уже привыкли, и организм сам стал просить. И то, что не нужно, он сам не будет хотеть, просто это нужно жестко отслеживать. И это, конечно, хорошо уже делать в детстве. Что они едят? Брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, чечевица. Они это все обожают. Из мясных блюд предпочитаем курицу. Причем правильно приготовленную.

Олеся Солдатова и Дженнифер Акиниймика

Примерный рацион

Первый прием – завтрак: овсянка на воде, перед овсянкой выпивают 300 г воды как минимум. Овсянку заливают кипятком и настаивают. Она хороша для начала дня, так как создает пленку на чистом желудке, делая его более защищенным. А вот гречка утром может создавать микротравмы стенок желудка из–за своей жесткости. За полчаса до еды выпивают аминокислоты или быстро усваиваемый протеин. Пул аминокислот мы держим 24 часа в сутки. Кстати, после овсянки допускаются уже по вкусу сырок, ветчина без хлеба, разрешаю даже небольшую булочку, яйцо.

Чай или кофе не употребляем категорически. Что происходит, когда вы чай пьете после еды. Желудочный сок разбавляется, теряет свою консистенцию, и пища хуже перерабатывается. Чай запрещен даже в чистом виде. Кофе – тоже. Кофеин сначала возбуждает, потом тормозит. Смотрю, как на соревнованиях некоторые идут к кофемашине и берут одну, вторую чашечку. Затем идут на разминку, а старт через 40-60 минут, когда уже торможение наступает.

Второй прием происходит обычно после тренировки – белковый по содержанию, это курица и овощи (клетчатка). Три года мы ездили с контейнерами, чтобы сразу принимать пищу после тренировки.

Третий – обед, часов в 12-13. Здесь может присутствовать растительный белок. Из первых блюд может быть только чечевичный, гороховый или куриный суп. С лапшой из твердых сортов пшеницы. Никаких компотов. Картофель у нас исключен практически вообще. По большому счету все сводится к пониманию того, что будет в крови после еды. И насколько меньше и качественней тратится энергия.

После сна перед вечерней тренировкой всегда паста с сыром, это уже – *четвертый прием*. А после тренировки – *пятый прием,* ужин, здесь присутствует мясо или рыба.

И, наконец, перед сном – *шестой прием:* творог, сметана или казеиновый протеин в зависимости от ситуации. В творог можно добавить мед, ягоды или фрукты. Правда, Олеся ничего не добавляет. Да и все правила питания соблюдает со свойственным ей упорством. И, конечно, нужно пить не менее 3 литров чистой воды в день. Девочки постоянно пьют по чуть-чуть. В том числе и на тренировке – до 1,5 литров. Зачем нам нужна густая кровь?

О воспитании и восстановлении

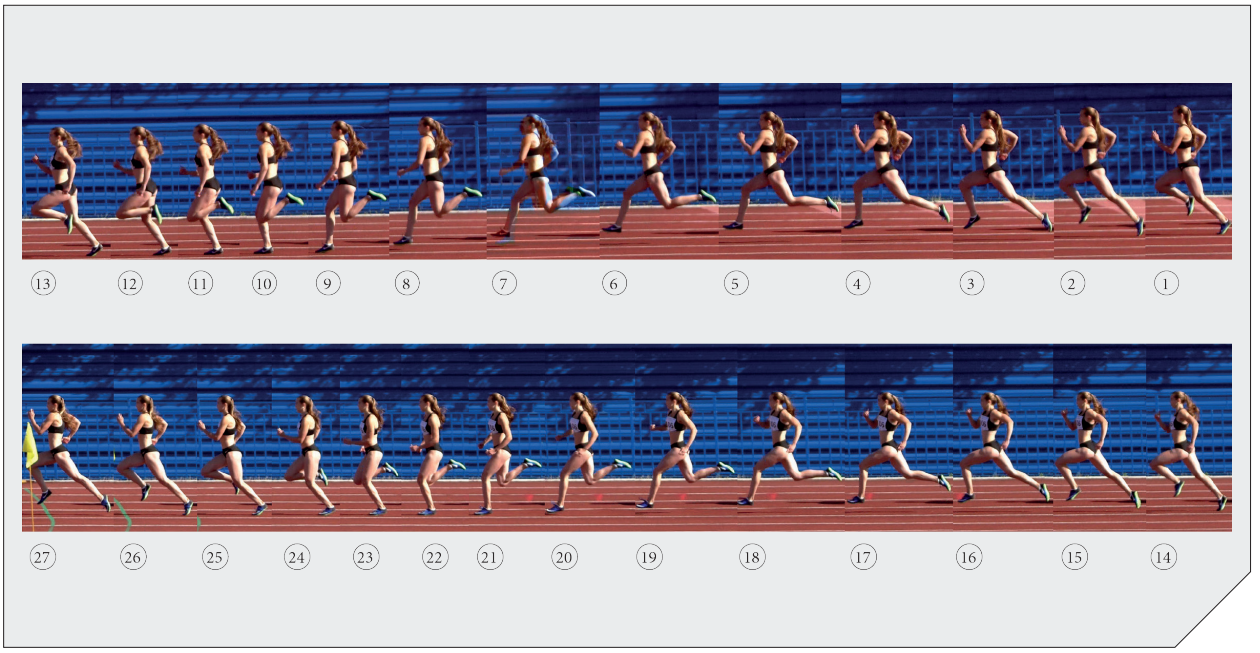
Некоторые интересуются: они пьют воду, когда хочется, или же постоянно, так как это вошло в привычку? На мой взгляд, это все вопрос воспитания. Есть основные инстинкты, есть приобретенные. Спортсменам нужно формировать только самое необходимое. Тогда все будет идти само собой. У нас эта работа была уже проведена. Но еще мы научили детей и родителей вкладывать деньги не только в питание, но и в восстановление, у нас есть для этого человек, мы долго его искали. Он реабилитолог и работает с детьми с церебральным параличом. У него медицинское образование, но массаж (платный) он делает не классический, а применяет мягкие техники и снимает напряжение позвоночника. Мне он нужен на каждой тренировке. Но пока наши просьбы дать ему ставку остаются без результата.

Мы внимательно следим за здоровьем воспитанниц, постоянно обследуем, делаем анализы, у нас врач–кардиолог, бывшая спортсменка, понимает, что и как нужно отслеживать. Обязательно полноценный сон – до 10 часов в день. Олеся и Настя ложатся спать в 21 час.

Близкие люди

Мы рекомендуем нашим подопечным книги, фильмы, много разговариваем о психологии. Перед тренировкой могу что–то прочитать или рассказать. Они для меня близкие люди, с ними хочется поделиться. Я их учу и учусь у них. Они постоянно дают мне пищу для размышлений. Проблемы поступают, и мы их решаем.

Дети сейчас другие, их нельзя зацикливать долго на чем-то одном. Информации очень много. Если вовремя ребенка не увлечь, то в 15-16 лет у него уже будут другие интересы. Я сейчас живу по мечте и этому пытаюсь научить. Дженнифер меньше верит, она любит более осязаемые вещи, поэтому пытаюсь объяснить ей так, чтобы она сначала поняла, а потом поверила. Мир очень большой, надо сначала его увидеть и потом сделать свой выбор. Для этого нужно выйти на какой-то уровень. И потихоньку мы этот мир раскрываем. У нас партнерские отношения, хотя многие считают, что все строится на тоталитарных подходах. Я же думаю, все базируется на технологической цепочке. Правильно поесть, выспаться, потренироваться, восстановиться – да, это жестко. Другое дело, они уже привыкли и ждут порой, чтобы я поддал огня. Наш главный принцип в работе – научить детей подчинять все свои действия воображаемому результату. Насколько подчинишь, настолько будешь ближе к цели. Олеся очень многое подчинила, не все, но очень многое. Я понимаю, они не машины, они еще не воины. Ведь путь спортсмена – это путь воина. И потому наш девиз звучит так: нет никакого соперника, кроме тебя самого.



Глубокий профессиональный подход Алексея Коротаева к своему делу хорошо прослеживается в том, как он анализирует киноограмму одной из своих воспитанниц. На ней представлен двойной шаг Олеси Солдатовой в районе 120-го метра дистанции в финале бега на 400 м на чемпионате России среди юношей в Калуге 16 июня 2018 года, где она победила с личным рекордом 53,44. Изучив киноограмму, Алексей Коротаев высказал несколько замечаний:

– Хочу отметить несколько технических моментов, над которыми мы собираемся работать, чтобы улучшить технику и соответственно результаты спортсменки. Первое и самое главное - при постановке ноги на опору ее колено согнуто и не выпрямляется. Это хорошо видно на кадре 9-12 и 21-24. Из-за этого отсутствует должная упругость на опоре. Она ниже садится, и потом приходится прилагать излишние усилия для отталкивания. Конечно, есть объективная причина – у Олеси плоскостопие. Кроме того, у нее недостаточное природное разгибание ноги в коленном суставе. Это очень трудно решаемая задача, но мы пытаемся ее решить.

Второе, что мне не нравится, и что проявляется чаще всего на финише, когда Олеся начинает прикладывать максимальные усилия. Начинается поперечное движение плеч, правое плечо – левая нога, левое плечо – правая нога, и появляется раскачка из стороны в сторону (кадры 4-6 и 15-17-18). Потом возникает закрепощение в плечевых суставах, и они чуть поднимаются. Все это приводит к уменьшению скорости.

Третье замечание – менее значительное, так как 400 м все-таки длинный, а не короткий спринт. Однако оно тоже требует определенной корректировки. Дело в том, что ноги Олеси остаются слишком долго сзади (кадры 3-5, 17-19). Это идет от того, что она стоит долго на опоре и дольше проталкивается, а это лишние усилия. А поскольку мы сейчас хотим поднять и короткий спринт, то от этого тоже нужно уходить. Необходимо, чтобы работа ног проходила больше впереди, и подбор их (вынос вперед после отрыва от опоры) был быстрее.

Но Олесе еще только 15 лет, а мы не сторонники резких изменений, потому что существует опасность разрушить ее природный бег. Поэтому стараемся не столько изменить, сколько скорректировать ее бег. Уменьшить недочеты, пусть даже не окончательно, ведь главное ее преимущество – высокий уровень силовых качеств.

С Алексеем Коротаевым беседовал
Сергей Тихонов

ВНУТРИВЕННЫЕ ИНЪЕКЦИИ И ИНФУЗИИ В СПОРТЕ

Елена Иконникова
антидопинговый координатор ВФЛА

Вопрос, связанный с использованием в спорте внутривенных инфузий и инъекций, вызывает дискуссии среди спортсменов, тренеров и других специалистов. В спорте десятилетиями бытует мнение, что инфузии помогают при быстром восстановлении после физической нагрузки и регитратации. Доказано, что утомление после физической нагрузки – это не патология и такое состояние не является медицинским обоснованием назначения внутривенной инфузии. Также имеются доказательства, что пероральное восполнение жидкости эффективнее, чем применение внутривенных инфузий.

Внутривенные инъекции и инфузии относятся к запрещенному методу в соревновательный и во внесоревновательный периоды: внутривенные инфузии запрещены в спорте с 2005 года, внутривенные инъекции – с 2012 года. Они включены в Запрещенный список по той причине, что в спорте ими злоупотребляли в целях сокрытия применения запрещенных субстанций, увеличения уровня объема плазмы, изменения картины гематологического паспорта. Кроме того, применение внутривенных инъекций/инфузий без медицинского обоснования может нанести здоровью серьезный ущерб. В частности, неграмотное проведение процедуры внутривенных вливаний может привести к флебиту (воспаление вены), заражению крови, гипергидратации, нарушению электролитного баланса, закупориванию кровеносных сосудов и т.д.

До 2018 года допускалось использование внутривенных инъекций при соблюдении следующих условий: необходимо было использование шприца, объем вводимой жидкости не должен был превышать 50 мл в течение 6 часов, сам вводимый препарат должен быть не запрещен к использованию в спорте. Во всех остальных случаях требовалось разрешение на терапевтическое использование.

С 2018 года изменились дозировки и часовой интервал для внутривенных инфузий. В частности, формулировка звучит следующим образом: «запрещены следующие методы: «внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики». Такое же условие осталось и на 2019 год. В остальных случаях применение внутривенных инъекций и инфузий запрещено, даже если вводимый препарат разрешен.

В том случае, если препарат разрешен, но остальные условия не соблюдены, необходимо получать разрешение на терапевтическое использование запрещенного метода.

Давайте рассмотрим на примерах:

Пример №1. Спортсмену планируют провести инфузию не в рамках госпитализации, хирургического вмешательства или клинического исследования. Если субстанция разрешена (например, железо), планируемый объем вводимой внутривенно жидкости не превышает 100 мл в течение 12 часов, то оформления терапевтического разрешения на метод – внутривенные инфузии – не требуется. Если вводимый препарат запрещен (например, инсулин), а объем вводимого препарата не превышает 100 мл в течение 12 часов, то необходимо оформление разрешения на терапевтическое использование запрещенной субстанции. На метод в данной ситуации, т.е. на использование инфузии, разрешение получать не надо. Если планируется ввести более 100 мл запрещенной субстанции (например, инсулин), то необходимо подавать запрос на терапевтическое использование как запрещенной субстанции (инсулин), так и запрещенного метода (внутривенные инфузии в объеме более 100 мл). Когда вводимый препарат разрешен, а планируемый объем инфузии превышает 100 мл, то необходимо получение терапевтического разрешения на метод – на применение инфузии.

Пример №2. Спортсмену планируют провести инфузию во время госпитализации/ хирургического вмешательства/клинического исследования. Если в данной ситуации планируется проведение инфузии разрешенным препаратом (например, физраствор) в объеме, превышающем 100 мл в течение 12 часов, то разрешение на терапевтическое использование не требуется. Если вводимый препарат запрещен (например, инсулин), а планируемый объем меньше, больше или равен 100 мл в течение 12 часов, то в данной ситуации необходим запрос на терапевтическое использование запрещенной субстанции; разрешение на метод в указанном случае не нужно.

Описанные выше варианты и процедуры действительны и на 2019 год. Требования и условия по внутривенным инъекциям и инфузиям на 2020 год станут известны в октябре 2019 года – с момента выхода Запрещенного списка-2020.

Для получения разрешения на терапевтическое использование запрещенного метода нужно заполнить запрос: должен быть указан диагноз, отсутствие разрешенной альтернативы, подробное описание субстанции, которую планируют вводить, скорость инфузии. Также необходимо приложить к запросу медицинскую документацию, подтверждающую необходимость использования запрещенного метода.

Еще один момент – оказание срочной медицинской помощи. В данной ситуации в целях недопущения нанесения серьезного вреда здоровью спортсмена необходимо оказать медицинскую помощь в требуемом объеме. Если сразу после этого установлено, что был применен запрещенный метод и/или запрещенная субстанция, то необходимо подать запрос на терапевтическое использование, имеющее обратную силу (ретроактивное разрешение на терапевтическое использование).

Более подробно вопросы, связанные с оформлением разрешений на терапевтическое использование, будут рассмотрены в следующей публикации.

УЧЕНИК – ЭТО ФАКЕЛ, КОТОРЫЙ ТРЕНЕР ДОЛЖЕН УМЕТЬ ЗАЖЕЧЬ

Михаил Зацеляпин
Заслуженный тренер России

Я работаю тренером по легкой атлетике вот уже более 50 лет. За это время набрался большого опыта, которым я хочу поделиться с молодыми тренерами. И если раньше я думал, что из любого новичка сделаю олимпийского чемпиона, то сейчас с первого взгляда могу определить, есть ли у него предпосылки для большого спорта или нет. Но это только физические данные. А характер, силу воли, желание, уровень мотивации можно определить только с течением времени. За эти годы я подготовил 21 мастера спорта, из них 10 мастеров спорта международного класса. Но олимпийца, а именно призера Олимпийских игр в списке моих воспитанников нет. А мог бы быть. В 2016 году мой ученик Илья Шкуренев на чемпионате России по десятиборью набрал сумму 8601 очко. На тот момент это был лучший результат сезона в мире. Но все знают, что Шкуренева, как и Елену Исинбаеву, на Олимпиаду не допустили. Таким образом, они расплатились за чужие грехи. Вопрос, за что с ними так поступили? Например, Илья – это 8 лет безупречных тяжелейших тренировок. А возраст 25 лет – одним словом, кровь с молоком!

Я хотел бы поделиться своим опытом с молодыми и не очень молодыми тренерами, рассказать о двух беспрецедентных случаях, которые произошли с моими учениками. Один такой случай я назвал «эффект Шкуренева». В преддверие зимнего чемпионата Европы в Праге, во время разминки в манеже института физкультуры, ему на ноги упали футбольные во-

рота, сделанные из металлических труб. Была рассечена кожа на надкостнице. Спортсмена отправили в травмпункт, где ему зашили рану, однако нога распухла, и встать на нее было невозможно. А впереди, через 25 дней, чемпионат Европы в Праге! Илья уехал к родителям в село и вернулся в Волгоград где-то дней через 11. К тому моменту опухоль не прошла, и на ногу встать по-прежнему было больно. Илья провел в Волгограде несколько дней и уехал в Москву на 5-дневные сборы. После всего произошедшего он едет на чемпионат Европы в Прагу. Результаты, показанные им на этом турнире, превзошли все ожидания! Илья Шкуренев становится чемпионом Европы, установив 3 личных рекорда в отдельных видах и в сумме очков. Хочу обратиться ко многим тренерам, которые боятся предоставлять большой отдых своим воспитанникам и тренируют их до последнего дня. Случаи преднамеренного большого отдыха были у меня и раньше, но не более 4-5 дней, и давали результат. За много лет до этого случая я был в Москве и решил сходить на ипподром, чтобы узнать, как там готовят лошадей к скачкам. Оказалось, что у каждой лошади есть свой интервал или, как лучше сказать, время отдыха. Одна стоит тихо, без особых движений, и ее не трогают. А другая делает много движений – вот ей и дорога на скачки.

А теперь я хочу рассказать о другом десятиборце, точнее о другом случае, который я назвал так: «эффект Сысоева». Краткая справка: Алексей Сысоев – трехкратный чемпион России, участник трех чемпионатов мира и Олимпиады в Пекине. На тот момент ему было 20 лет, и именно он тогда впервые стал чемпионом страны среди взрослых. Итак, Алексей был включен в команду для участия в чемпионате мира в Финляндии. На сборы в Москву он приехал со своим наставником – заслуженным тренером России Николаем Каратаевым. Последний был всегда известен как человек очень требовательный, ответственный, не допускающий никаких отклонений от тренировочного процесса. До самого последнего дня он проводил двухразовые тренировки. Наступило время соревнований. В первый день все прошло достаточно гладко. Однако на второй день Алексей подходит к тренеру и говорит, что у него совершенно нет сил, и он прекращает свое участие в турнире. Кто, где и когда сталкивался с подобным: спортсмену всего 20 лет, а у него уже нет сил для полноценных состязаний! После возвращения в Москву Николай Каратаев признал свою ошибку. Дело в том, что в чемпионате участвовали еще два десятиборца – Алексей Дроздов и Александр Погорелов. В течение последней недели перед турниром они выходили всего один раз в день на разминку (и то не каждый день!). В итоге Погорелов занял почетное пятое место с результатом 8246, а его товарищ по команде Дроздов расположился на десятом – 8038. Воистину лучшее – враг хорошего!

Теперь я хотел бы остановиться на условиях проведения тренировочного процесса. Далеко не у всех есть эти условия, и многие занимаются в школьных залах, коридорах и даже подвалах. Хочу сказать этим тренерам: не падайте духом и не опускайте руки! Я тоже через все это прошел. Главное – постоянно искать способных учеников. Их хотя и мало, но они встречаются.

Алексей Сысоев

Я 20 лет работал по школам или просто на улице. Трудно представить, но я без манежа подготовил 11 мастеров спорта, из них 5 – мастеров спорта международного класса. Главное – гореть самому и твердо идти к цели. А ученик – это факел, который тренер должен уметь зажечь.

Хотелось бы подсказать молодым тренерам: почаще смотрите вокруг. Наверное, есть юноши и девушки, которые могли бы добиться лучшего результата в другом виде спорта, а не в том, который им предлагается сейчас. Если какой-то ученик талантлив, изучите его особенности, и если надо, то быстро смените направление в своей работе. В Волгограде был случай, когда один тренер занимался прыжками в высоту 10-12 лет, но выше первого разряда никто из его учеников не поднялся. И тут появилась одна девочка – Лена Романова, таланту которой суждено было раскрыться в другой дисциплине – в 1992 году она стала олимпийской чемпионкой в беге на 3000 метров.

Я тоже в начале своего пути мечтал подготовить великого прыгуна в высоту. Но где и как? Попались два здоровых парня. И я быстро переключился на метание молота. Оба стали мастерами спорта международного класса, а один из них, Григорий Шевцов, показал 81м 12см – это был четвертый результат в мире! Попутно с метателями у меня занималась и многоборка В.Курочкина, ставшая мастером спорта международного класса (6418 очков). Кстати, ее сестра толкнула ядро на 18м 90см. А прыгун в длину А.Буйволов показал результат 8м 06см. Поэтому не бейся головой в стенку, за которой ничего нет. Отступи, оглянись, начни сначала что-то другое...

Хочу обратиться к руководству Всероссийской федерации легкой атлетики. Почему тренеров по прыжкам с шестом и десятиборью единицы? Ведь всего нас тренеров в России 7200 человек. Например, мы с Евгением Трофимовым учились в одной группе в институте физкультуры. Прошло 50 лет нашей трудовой деятельности. У нас в Волгограде сейчас условия лучше, чем где бы то ни было. Есть свой институт физкультуры. Однако за прошедшее время ни один выпускник института не выразил желания работать тренером

Илья Шкуренев

по многоборьям или по прыжкам с шестом. На этот вопрос я отвечу сам. Дело в том, что каждый понимает: прыжки с шестом – это путь в неизвестность, заниматься этой дисциплиной трудно и опасно. Ведь можно, как говорят сами прыгуны с шестом, и «в ящик сыграть». Все идут по наиболее легкому пути. Например, приходишь в школу в 6-7 класс и говоришь: «Кто хочет стать чемпионом по бегу?». В ответ одобрительный гул. Набираешь группу, идешь в другие 2 класса – в итоге еще 2 группы. Начинаешь работать с 3 группами. Через 1-2 месяца половины учеников нет. Разбежались. Идешь снова, и так может продолжаться долгие годы. Приходят проверяющие: «Ну, молодец, вот это массовость!» А где результат? Особенно сейчас, когда проснулась Африка – будет ли он? Посмотрите на наших 25 лучших бегунов, начиная со 100 метров и до марафона. Есть Шубенков, а раньше был Борзаковский. Я думаю маловато для такой великой страны.

А в технических видах мы чувствуем себя гораздо увереннее. И привлечь тренеров к занятиям техническими видами весьма несложно. Просто оплата за одну группу в этих видах должна быть, как минимум, в два раза больше.

Хочу сказать несколько слов о запрещенных препаратах. В разговорах некоторых тренеров можно услышать: «Как готовить спортсменов высокого класса без запрещенных препаратов?». А я отвечу: можно! За последние 12 лет своей работы я подготовил 3 мастера спорта международного класса по многоборью. И за эти годы никто из них не принял ни одной таблетки. Вот эти воспитанники:

1. Алексей Сысоев – сумма 8497 очков. Трехкратный чемпион России. Занимал 5 и 6 места на чемпионатах мира. Участник Олимпийских игр 2008 года.

2. Илья Шкуренев – 8601 очко. Победитель и трехкратный призер чемпионатов Европы. Занимал 4-е место на летних и зимних чемпионатах мира.

3. Евгений Саранцев – 8128 очков. Двукратный победитель и призер Кубка России по многоборьям, победитель и призер Командных чемпионатов страны по многоборьям.

Евгений Саранцев

Сейчас запрещенные препараты у нас в России процветают в юношеском и юниорском возрасте. Достаточно напомнить о промелькнувшем зимой этого года сообщении о скандале на турнире в Иркутске, когда зональные соревнования покинули 35 спортсменов после известия о прибытии допинг-контроля.

Мое мнение: всех, кто покидает соревнования и не является для участия в финальных состязаниях без уважительных причин, направлять на допинг-контроль в Москву. Проезд за свой счет. Не надо оправдываться: мы, мол, не видели, не знали, не думали, что так получится. А впереди Олимпиада 2020 года. Поехать хотят многие, а поедут ли?

ТИМУР МОРГУНОВ: Я БОМБАНУЛ, НО МЫ К ЭТОМУ ГОТОВИЛИСЬ

В сезоне 2018 года российский прыгун с шестом Тимур Моргунов стал серебряным призером чемпионата Европы в Берлине, выиграл «Бриллиантовую лигу», улучшил личный рекорд, прыгнув на 6 м, и вошел в символический «Клуб шести метров». В этом клубе помимо него состоят еще 23 спортсмена. Все они – шестовики, в разное время преодолевшие высоту 6 м. Тимур стал шестым представителем СССР и России, вступившим в это элитное сообщество. Напомним, клуб был основан в 1985 году, когда Сергей Бубка первым в истории спорта преодолел планку на высоте 6 метров.

О том, как входил в сезон

– Вышло так, что я достаточно долго ждал разрешения от ИААФ для выступления на международных турнирах в нейтральном статусе. И такие смешанные чувства были, когда получил его. С одной стороны, была радость. Но был и страх. Как я буду выступать, не всегда есть возможность участвовать в соревнованиях с тренером, английский язык знаю не очень хорошо, элементарно волновался, как все пойму, как буду чувствовать себя в секторе. Были нюансы. Кстати, в Марокко на первом своем турнире я тоже очень волновался. Чуть не «забаранил», растерялся на начальной

высоте и смог ее взять с большим трудом. Понимаете, выступал впервые, соперники все именитые. Думал, как бы не облажаться. Но после 3-4 стартов все же обрел уверенность.

Про обстановку в секторе на ЧЕ в Берлине

– Я был удивлен, честно. Оказывается, ребята все очень дружелюбные, открытые. Все реально искренне радуются друг за друга, как-то все очень эмоционально. У нас все-таки это как-то иначе. Другая культура, что ли, хотя тоже все по-доброму друг к другу относятся. Я знаю, что многие из них общаются друг с другом и вне соревнований. Ездят в гости, отдыхают вместе. Это было для меня в новинку, очень необычно.

О Дюплантисе

– На мой взгляд, Дюплантис и его результат – это на 90 процентов его скорость. У него там какой-то дикий результат в беге на 100 м. Из-за этой скорости он может брать более жесткие шесты. Я, например, не имею столь высокую скорость и поэтому не могу прыгать с такими шестами.

Про идеал в прыжке с шестом

– Мне кажется, идеала нет, так же, как и нет какого-то определения, мол, прыгун с шестом должен быть атлетичный, высокий или, например, координационно развитый. Да, многие считают идеалом Сергея Бубку. Но мне кажется, что у каждого спортсмена есть какие-то свои сильные качества. И прыгает он за счет них, это его особенность. И прыжки у каждого свои.

Бомбанул или нет

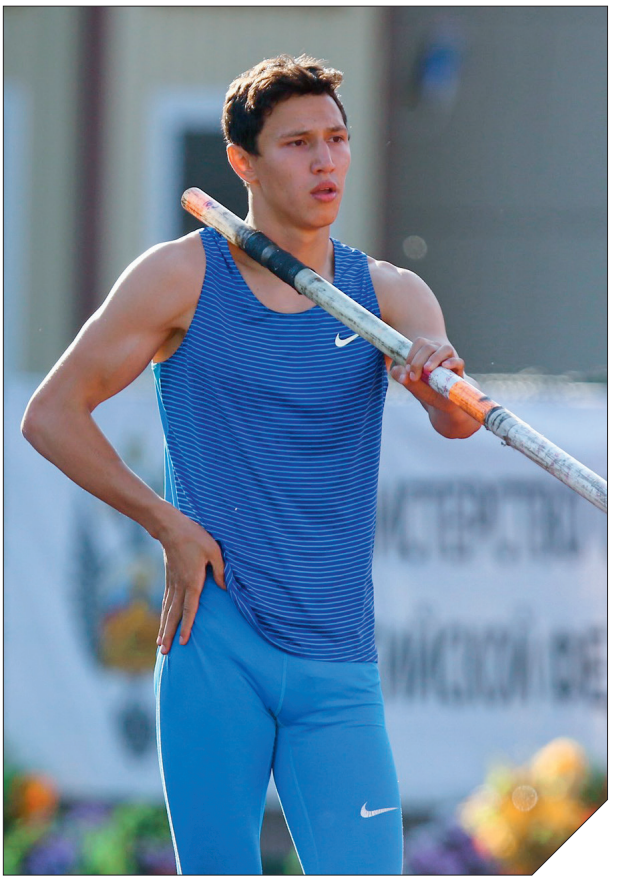
– Вот спорно это: и про прорыв в этом сезоне и то, что бомбанул. Мы шли к такому результату медленно и планомерно, и он закономерен. Зимой мы планомерно готовились к Европе. Да, была небольшая травма задней поверхности бедра в зимнем сезоне, поэтому не мог прыгать высоко. Опять же не было международных стартов и должной конкуренции. Можно, конечно, сказать, что мы боремся с собой, с результатом. Но ... конкуренция нужна, она вытягивает из тебя каждый раз по сантиметру, без нее никуда. Я реально приятно удивлен этому результату. Да, мы готовились, я думал, что готов на 5.90, 5.95. Но был удивлен, что удалось прыгнуть выше, да еще и удержать высокий результат в сезоне.

Про Александра Шалонникова

– Он разный, не диктатор, строгий в меру, но по большей части он очень к нам снисходителен, что ли. Всегда прислушивается, мы много советуемся, обсуждаем все нюансы и детали подготовки и выступлений. Он всегда спрашивает, как ты считаешь, как лучше. Да, бывают моменты, он сказал – я сделал. Но бывает и так, что я, например, говорю, нет, на фиг, давайте палку жестче возьмем, и все, он не спорит. Мы друг другу доверяем, и это очень важно! У нас было много ошибок, мы много экспериментировали и продолжаем это делать. Знаете, шест – очень техническая дисциплина. И здесь, на мой взгляд, нужно неимоверно тонкое понимание между тренером и спортсменом.

О предстоящей работе

– Заканчивал сезон с небольшими травмами, на усталости. Сейчас залечиваю их. Восстанавливаюсь и потихоньку тренируюсь. Сейчас в основном занимаемся верхом – канат, верхний плечевой пояс. Главная задача в подготовке к следующему сезону – улучшить скорость и технику, это два моих слабых момента, над которыми и будем трудиться.



АЛЕКСАНДР ШАЛОННИКОВ: ТИМУР ОТЧАЯННО СМЕЛЫЙ

Александр Шалонников – заслуженный тренер России, старший тренер-преподаватель отделения прыжков с шестом Спортивной школы олимпийского резерва № 1 по легкой атлетике имени Елены Елесиной г. Челябинска, тренер Тимура Моргунова

О Тимуре

– Если говорить о Тимуре и его сильных сторонах, конечно, у него очень хорошая мышечная координация и отличное мышечное чувство. Он прекрасно чувствует шест, разгибание шеста. Для прыгуна это очень важно. Не у всех эти ощущения развиты. Это, конечно, гены, господь Бог его одарил. Он трудолюбив, это важно. Тимур любит тренироваться, любит много прыгать. И еще он смелый, я бы даже сказал, он отчаянно смелый. Понимаете, у него какая-то смелость на грани отчаяния, что ли. Очень он рисковый.

Про прорыв

– Знаете, он ведь уже 2,5 года назад прыгал на 5.80 м. Другой вопрос, что не было допуска на международные старты, а дома, в России, без конкуренции было тяжело. Начал бы прыгать там раньше, уверен, и успех этого года случился бы не в 2018 году. Но, все идет, как идет.

О возвращении в спорт

– Да, было дело, в 2015 году он ушел из спорта, не было денег, только женился, ждали они ребенка, он в Копейске идти на завод работать собирался. А я за преемственность поколений, и она у нас работает. Звоню своему ученику, первому тренеру Тимура – Вячеславу Свистуну, спрашиваю, а где тот талантливый мальчишка? Я его еще давно заприметил, такой талант не заметить было нельзя. Все узнал, взял его телефон, позвонил, спросил, сколько денег ему нужно, все устроил, ну и все, начали тренироваться. Но знаете, такой как он не потерялся бы все равно, не я, так кто-нибудь другой вернул бы его в спорт. Такие ребята, как он, должны прыгать.

Про планы на будущее

– С техникой, в принципе, у него неплохо. Есть недочеты, будем работать, но в целом нормально. А вот скорость надо увеличивать, сразу хват сможет поднять, а это залог высоких прыжков. Посмотрите на Дюплантиса, он же прыгает только из-за своего бешеного разбега. Да, техника у него тоже хорошая, прыжок хороший. Но как бежит! Так что скорость будем поднимать.

КОНСТАНТИН ВОЛКОВ: СЕЙЧАС У ТИМУРА ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ МОТИВАЦИЯ

Про результат Тимура Моргунова в этом сезоне, будущее прыжков с шестом, тренерскую кухню и сына Матвея мы поговорили с нашим прославленным шестовиком, заслуженным мастером спорта СССР, серебряным призером Олимпийских игр 1980 года в Москве, вице-чемпионом мира и чемпионом Европы Константином Волковым.

Про Тимура Моргунова

— В 2015 году перед юниорским чемпионатом Европы я работал с Тимуром две недели на сборах. Александр Петрович (Шалонников – примечание автора) не смог быть на сборах и попросил поработать с Тимуром. Моргунов тогда выиграл чемпионат России среди юниоров с результатом 5.20 м. Мне удалось ему дать понимание некоторых моментов, и он их схватил налету. На юниорском чемпионате Европы он стал пятым с результатом 5.25 м. Тогда его ограничило только отсутствие нужных шестов. Никто не предполагал, что он будет так мощно прогрессировать в технике прыжка. После соревнований я сказал Тимуру и Саше (Александр Шалонников), что Тимур реально уже готов на 5.60 м, что он в следующем сезоне и сделал. Ну, дальше у него все пошло. Сейчас у него очень хорошая мотивация и мощный жизненный позитив, которые являются залогом дальнейшего роста. Но, к сожалению, есть и существенные негативные факторы, которые могут его сильно тормознуть.

Слева направо: Тимур Моргунов, Арман Дюплантис, Рено Лавиллени

Про Армана Дюплантиса

– Дюплантис, на мой взгляд, первый прыгун нового поколения, который выйдет на новый уровень прыжков. Он был заточен на это с самого раннего детства. И кстати, сегодня Дюплантис – самый быстрый прыгун с шестом. В беге на 100 м его официальный результат – 10.57 сек. Чуть быстрее бежит норвежец Лиллефос, который на 1,5 года младше Армана. Для сравнения, Моргунов и Лавиллени имеют официальный результат порядка 11 секунд.

О прыжке с шестом

– Первый фактор, который определяет высоту прыжка, – скорость разбега. Второй фактор – умение перевести горизонтальную скорость в вертикальную с наименьшими потерями. Третий – КПД техники прыгуна. Первый фактор, к моему недоумению, тренеры по прыжку с шестом, особенно в России, сильно недооценивают. И это еще мягко сказано. О втором и третьем вообще ничего не знают. Все тренеры работают по каким-то общепринятым шаблонам, и кто-то иногда случайно добивается какого-то результата. Есть старые шаблоны, которые остались от основателей советской школы шеста – В.М. Ягодина В.Я. Розенфельда, И.И. Никонова, Ю.Н. Волкова, но их почти никто не развивает.

О подготовке иностранцев

– Отец Дюплантиса Грег очень неплохо разбирается в третьем факторе подготовки прыгунов с шестом, но во втором факторе, на мой взгляд, они пока немного не догоняют. У Лиллефоса со вторым и третьим пунктами подготовки пока все очень плохо. Отсюда и результат, только 5.60м, хотя он и чемпион Европы среди юношей. Наш Дмитрий Качанов, он того же возраста, имеет 5.25м. Низкую скорость разбега ничем радикально не компенсируешь. Законы физики обойти невозможно.

Про сына Матвея

– Если говорить о скорости разбега и сравнивать сына с Дюплантисом, то Матвей младше Армана на 5 лет. Весной на первенстве Иркутской области он пробежал 100 м за 12.1 сек, обогнав всех сверстников-спринтеров. В настоящий момент Матвей прыгает на 17 см выше, чем Мондо (Арман Дюплантис – прим. автора) в его возрасте.

Про будущее прыжков с шестом

– Будущее прыжков с шестом выглядит очень интересно. Я думаю, что года через четыре начнется дуэль века «Дюплантис – Волков». Эти парни разогреют интерес к прыжкам с шестом до высшей точки и доведут мировой рекорд до отметки в районе 6.40 м.

С Тимуром Моргуновым, Александром Шалонниковым и Константином Волковым беседовала Наталья Юхарева

Константин Волков с сыном Матвеем

В этом номере журнала мы начинаем рубрику, посвященную региональным федерациям легкой атлетики. Эти общественные объединения, расположенные в самых разных частях нашей огромной страны, занимаются нужным и благородным делом – участвуют в развитии и популяризации «королевы спорта» на региональном уровне. От их деятельности во многом зависит общая картина развития отечественной легкой атлетики, ее успехи и достижения на всероссийском и мировом уровне сегодня и в перспективе.

В настоящее время членами ВФЛА являются 76 региональных федераций. Конечно, они в чем-то могут быть не похожи друг на друга, и эти различия, как правило, зависят от особенностей самих регионов.

Обращаясь к этой теме, мы хотим показать, как и чем сегодня живут региональные легкоатлетические федерации, как решают свои насущные проблемы, а главное – располагают ли они организационным и практическим опытом, который может быть полезен всему легкоатлетическому сообществу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Первая публикация рубрики посвящена Федерации легкой атлетики Московской области – одной из самых больших и успешных в структуре ВФЛА. В июне 2018 года ее президентом стал Артур Карамян – главный тренер Государственного бюджетного учреждения Московской области «Центр спортивной подготовки олимпийских видов спорта». В ходе состоявшейся беседы он подробно рассказал нам об истории и

Президент Федерации легкой атлетики МО
Артур Карамян

сегодняшнем дне федерации, поделился своими планами по дальнейшему развитию легкой атлетики в Московской области.

Наше прошлое

Наша федерация начала свою активную деятельность с 1998 года, когда ее возглавил заслуженный тренер России Виктор Григорьевич Хохлов, талантливый организатор, который много сделал для поднятия авторитета федерации и развития легкой атлетики в Московской области.

До этого федерация существовала лишь на бумаге, чисто формально.

Что же касается меня, то я с Виктором Григорьевичем начал работать с 2005 года. Я тогда жил и работал в столице Армении г. Ереване и вдруг звонок: в спортивный клуб «Метеор» (г. Жуковский) требуется тренер по горизонтальным прыжкам. Я согласился и приехал в Подмосковье. С этого момента мы с ним и начали работать. В 2009 году я уже стал старшим тренером по резерву в центре по легкой атлетике.

Нашим главным достижением в работе я считаю то, что мы принимали участие в подготовке таких атлетов мирового уровня, как ЗМС Мария Ласицкене и МСМК Данил Лысенко (прыжки в высоту), а также МСМК Тимур Моргунов (прыжки с шестом). Все они не были уроженцами Московской области, но мы их вовремя заметили и пригласили с личными тренерами к себе на работу. Мария у нас в Московской области с 2009 года, а Данил и Тимур появились у нас позже. Они не пришли к нам в Центр спортивной подготовки готовыми звездами, кто-то был мастером спорта, а кто-то всего лишь кандидатом в мастера. И уже у нас в Центре они стали легкоатлетами мирового уровня, ведущими мастерами в своих дисциплинах. Данил Лысенко прошел обучение и получил диплом в областном УОР-2 в г. Звенигороде, а Тимур Моргунов окончит его в 2019 году. Мы с ними активно работали, когда они еще были малоизвестны. Тимур в какой-то момент вообще хотел бросить заниматься спортом и уйти работать на завод. Помню, звонит мне его личный тренер Александр Шалонников и говорит: «Артур, парень уходит на завод, возьми его к себе». Мы совместно с коллегами из Челябинска начали с ним работать – и попали в точку! Тимур сегодня в числе мировых лидеров в прыжках с шестом, один из немногих спортсменов в мире, кто смог преодолеть шесть метров…

Наши достижения сегодня

В 2014 году в Московской области началась реализация программы подготовки полноценного легкоатлетического резерва, которая приносит свои плоды. В 2015 году впервые за всю историю советского и российского спорта на зимнем чемпионате РФ по легкой атлетике (в помещении) команда г. Москвы проиграла команде Московской области. В конце мая 2018 года в Смоленске сборная команда Московской области заняла первое место на Командном чемпионате России по легкой атлетике и в эстафетном беге. На этих соревнованиях сборная нашего региона завоевала в общей сложности 20 медалей – пять золотых, одиннадцать серебряных и четыре бронзовых. За эти спортивные достижения Всероссийская федерация легкой атлетики наградила нашу федерацию «Золотой шиповкой».

За последние годы спортсмены Московской области успешно выступают в общекомандных соревнованиях. Наши юноши стабильно вышли на третье общекомандное место, а юниоры и молодежь твердо держатся на втором месте после сборной команды Москвы. Взрослые спортсмены Московской области – тоже на втором месте и, как я думаю, закрепились там надолго.

В наших планах на ближайшее будущее – побороться за первые командные места.

Тем более, что у нас есть яркие лидеры – Мария Ласицкене, Данил Лысенко, Тимур Моргунов, а также такие одаренные спортсмены, как Тимофей Чалый, Елизавета Царева, Екатерина Ивонина, Сергей Дубровский, Денис Лукьянов, Валерия Андреева (Храмова), Алексей Федоров, Федор Кисельков, Екатерина Ишова, Елена Седова, Анастасия Калина, Дмитрий Тарабин, Валерий Иордан, Екатерина Старыгина, Алена Мамина,Татьяна Архипова, Алина Прокопьева, Яна Глотова, Алексей Бутранов, Владислав Панасенков, Александр Добренький, Вадим Рыбкин, Анастасия Николаева, Евгения Соловьева и многие другие.

С появлением этих талантливых спортсменов стали подтягиваться и другие легкоатлеты. Наш резерв вышел на более высокий уровень. Например, в Одинцово у нас есть три юные спортсменки, с которыми мы начали работать в 2014 году. Все они родились и тренируются в этом городе. Одна из них –высотница МС Елена Куличенко 2002 года рождения (тренер МСМК Загорулько Н.В). Так вот она в свои 15 лет имеет результат в прыжках в высоту 186 см. МС Виктория Горлова специализируется по прыжкам в длину и уже показывала 6м 30см, а Ирина Болдырева демонстрирует определенные успехи в беге с барьерами (обеих тренирует Горлов В.А.). Для нас важно, что все эти девочки имеют сегодня результаты на уровне европейской и мировой десятки.

И еще мы особенно высоко подняли в Московской области метания. В этом нет ничего удивительного – сегодня представителей метательных дисциплин готовят в Жуковском, Клину, Коломне, Воскресенске, Дедовске, Люберцах и Ерино, где есть условия для качественной подготовки, но требуются новые сектора.

В настоящее время нашу федерацию представляют 5 заслуженных мастеров спорта, 25 мастеров спорта международного класса, 58 мастеров спорта, а также 21 заслуженный тренер России. В сборные команды России по легкой атлетике от Московской области входят 104 спортсмена.

Летом этого года мы провели крупные всероссийские соревнования: чемпионат страны по кроссу, Фестиваль спортивной ходьбы «Подмосковье», чемпионат России по бегу на 10 000 м, турниры «Мемориал Знаменских» и «Мемориал В.М.Евстратова», Кубок России и другие.

Вспомним и недавнее прошлое. 28 июля 2017 года в Жуковском впервые в истории отечественного спорта чемпионат России по легкой атлетике открыл глава исполнительной власти страны – председатель Правительства РФ Дмитрий Анатольевич Медведев.

С кем и как мы работаем

Придя в федерацию, я общался с людьми, которые в перспективе хотели работать в ней. Мы сразу ставили условие: номинальные руководители нам не нужны. Какой толк в человеке, который числится лишь «для галочки», для видимости общественной работы. Мы ориентировались только на тех, кто хочет и может хорошо работать. Например, вице-президент федерации Денис Лебедев, достаточно молодой и очень энергичный человек. Будучи главой Коломенского городского округа, он очень много делает для развития легкой атлетики в своем городе. Кроме того, он ведет переговоры с руководителями соседних муниципальных образований, таких как Зарайск, Луховицы, Озеры, о совместной работе по развитию этого вида спорта. Кстати, Денис Лебедев сейчас в Коломне объединяет исторический туризм со спортивным, благо спортивных объектов в этом городе достаточно. Одним словом, есть, что показать. Я думаю, этот проект будет работать.

Председатель Правительства РФ Дмитрий Медведев на чемпионате России-2017 по легкой атлетике в Жуковском

Другой вице-президент – Юрий Прохоров, руководитель Администрации городского округа Жуковский. Сегодня этот город является одним из главных центров легкой атлетики в нашей стране, и в этом тоже немалая заслуга его руководителя. А вот молодой амбициозный предприниматель Михаил Васильев сам в прошлом занимался бегом на средние дистанции, кандидат в мастера спорта. Будучи членом президиума нашей федерации, он организует в Подмосковье замечательные соревнования. Среди них – командный чемпионат области по эстафетному бегу памяти заслуженного тренера России Виктора Хохлова, традиционный легкоатлетический пробег памяти Героя Советского Союза, космонавта Виктора Пацаева, открытый чемпионат области по бегу на дистанцию 5000 метров памяти рекордсмена СССР Валерия Абрамова и другие.

В Московской области работает большая группа высокопрофессиональных тренеров по легкой атлетике. Это опытные наставники, многие из них являются заслуженными тренерами страны: Геннадий Габрилян и Евгений Загорулько (прыжки в высоту), Валентин Маслаков, Николай Жуликов, Сергей Носов (спринт, барьерный бег), Леонид Федоров (тройной прыжок), Владимир Бондаренко и Александр Шалонников (прыжки с шестом), Александр Макаров и Виктор Лопатинец (метание копья), Владимир Сафонов (толкание ядра), Иван Водолага (метание молота), Сергей Челмодеев (спринт), Татьяна Гойшик (выносливость) и другие. Рядом с ними трудятся более молодые, быстро прогрессирующие тренеры. Среди них Руслан Мащенко и Игорь Ененко (барьерный бег), Татьяна Чебыкина и Сергей Пугачев (спринт), Владимир Бычков и Александр Белоусов (выносливость), Евгений Айдамиров, супруги Махмутовы, Роман и Елена Коневцовы (метания), Евгений Иванов, Виктор и Светлана Горловы (прыжки, спринт), Мария Коротеева и Сергей Арабаджев (спринт, барьерный бег), Николай Матюхин, Александр Пятаев и Вадим Злобин (спортивная ходьба)... Этот список можно продолжать долго...

Конечно, мы думаем и об Олимпийских играх 2020 года в Токио. В связи с этим мы создали группу из 28 спортсменов, которые специально готовятся к Олимпиаде, совместно с научной группой определили программу их подготовки, решили вопросы финансирования. Разработана и утверждена руководством Министерства спорта Московской области программа по подготовке спортивного резерва по легкой атлетике нашего региона.

Функционирует ГБУ МО «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» (директор ЗТР Арабаджев И.В.), в котором работают 50 тренеров, и ведется подготовка 905 спортсменов. Эта школа имеет свои

филиалы городах Московской области, где культивируется легкая атлетика. Основная задача школы – подготовка спортивного резерва из числа областных спортсменов. Мы собираем под свое крыло все лучшее, что есть в нашей области. Благодаря хорошему финансированию (спасибо Министерству спорта МО), создаем условия для качественной подготовки юных спортсменов и лучших из лучших передаем дальше в ГБУ МО «ЦСП ОВС», тем самым осуществляя переход спортсменов из любительского спорта в профессиональный. За 2018 год на всероссийских соревнованиях спортсмены школы завоевали свыше 200 медалей. Федерация проводит мастер-классы ведущих тренеров, антидопинговые семинары и соревнования на призы своих «звезд» (спортсменов и тренеров). Все это способствует популяризации легкой атлетики в регионе!

Важную роль в нашей деятельности играет ГБУ МО «Центр спортивной подготовки по олимпийским видам спорта». Здесь стоит отметить активную работу начальника отдела легкой атлетики центра Антона Васильевича Барабанова. В настоящее время в штате центра состоят 71 спортсмен и 34 тренера, здесь они работают, получают зарплату и обеспечиваются круглогодичным тренировочным процессом, экипировкой, выездами на всероссийские соревнования, необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Все эти спортсмены состоят в сборных командах России по легкой атлетике, являются победителями и призерами чемпионатов и первенств страны.

Серьезную поддержку оказывает нам Министерство спорта Московской области и лично министр спорта Роман Игоревич Терюшков, который считает легкую атлетику одним из приоритетных направлений развития спорта высших достижений в Подмосковье. Кроме этого, победители и призеры всероссийских и международных соревнований получают ежемесячную стипендию губернатора Московской области и премиальные за высокие спортивные результаты.

Мы также плодотворно сотрудничаем с Всероссийской федерацией легкой атлетики, которая оказывает нам всестороннюю помощь и поддержку, за что хочется выразить ее руководству искреннюю благодарность.

Как объять необъятное

Подмосковье – это регион больших и малых городов. Если во многих регионах России вся легкая атлетика может быть сосредоточена в областном центре, то у нас ситуация принципиально иная. У нас в Московской области много мест, где присутствует легкая атлетика.

Спортсмен и тренер: Мария Ласицкене и Геннадий Габрилян

По итогам 2017 года ФЛАМО была признана лучшей региональной федерацией легкой атлетики России

В настоящее время в Московской области легкая атлетика культивируется в 35 муниципальных спортивных школах. Активная работа ведется в СШОР МО, в двух УОР – в Краснознаменске и Звенигороде, а также в ГБУ МО «ЦСП ОВС» и академии физической культуры в Малаховке. Среди муниципальных спортивных школ можно особо отметить МАУ КСШОР в Клину (директор Гамеев В.А.), МБУ ФСО СШОР «Авангард» в Коломне (директор Мазаев Е.В.), МУ СШОР «Лидер» в Подольске (директор Максимов В.И.), МУ СШОР в Люберцах (директор Софьин П.А.)... Таким образом, легкая атлетика в той или иной степени развития присутствует почти в 40 городах Московской области. Естественно, руководить таким большим и географически разбросанным легкоатлетическим хозяйством невероятно сложно. Поэтому в федерации появилась идея создать несколько самоуправляемых легкоатлетических кластеров. Они должны быть там, где этот вид спорта наиболее развит. Данная идея во многом связана с определением точек роста легкой атлетики в Подмосковье. Такими точками могут стать многие города региона – Подольск, Щелково, Жуковский, Клин, Коломна, Одинцово, Люберцы, Мытищи, Раменское, Кашира, Воскресенск, Долгопрудный, Дмитров и др.

Известно, что в Подольском городском округе проживает 350 тысяч человек. Это очень спортивный город. Председателем комитета по физической культуре и спорту города является Сергей Сабинин (МСМК по борьбе). Федерация предложила ему развивать легкую атлетику, и он согласился. Дал слово, что поможет, и реально помогает! Кстати, наша команда недавно выиграла в Подольске Кубок по ГТО. Мы многие легкоатлетические мероприятия перенесли в Подольск. Хотим что-то похожее сделать и в других городах Подмосковья. Когда соревнования на виду и носят массовый характер, то и спонсоры более охотно идут на контакты. А это и призовые деньги, и качественные баннеры, и экипировка для спортсменов, а главное – это хороший стимул для улучшения результатов спортсменов и популяризации легкой атлетики в регионе и многое другое.

В Щелково также присутствует развитая спортивная инфраструктура. Ну а про Жуковский и говорить «нечего» – это центр легкой атлетики Московской области, там есть современный спорткомплекс «Метеор» (директор Клементьев Д.П.), который включает стадион для легкоатлетических соревнований и поля для тренировок. В городе есть гостиницы, собственный международный аэропорт, прямое железнодорожное сообщение с Москвой. Причем на одной ветке расположены многие города, где также развивается легкая атлетика: Коломна, Малаховка, Люберцы, Раменское Воскресенск, Луховицы и другие. Одним словом, Жуковский – идеальный город для соревнований по легкой атлетике любого уровня. Кстати, здесь живет заслуженный мастер спорта России Юрий Борзаковский – олимпийский чемпион в беге на 800м. Гордость Московской области! Он был инициатором проведения всероссийских соревнований в память о своем бывшем наставнике – «Мемориал В.М. Евстратова» и других турниров. В настоящее время он является вице-президентом ВФЛА и главным тренером сборных команд страны по легкой атлетике. В Московской области (в Долгопрудном) живет и Андрей Сильнов – первый вице-президент ВФЛА, олимпийский чемпион. В настоящее время он активно работает с регионами по программе «Развитие легкой атлетики в регионах России».

Одновременно не надо забывать и другие города Подмосковья с большими легкоат-

летическими традициями и значительным потенциалом для развития данного вида спорта, которые также должны стать точками роста.

Самая главная мечта

У нас в Московской области есть стадионы, где можно проводить соревнования по легкой атлетике. Они присутствуют практически во всех городах вокруг МКАД. Однако в нашей области нет полноценного современного легкоатлетического манежа, и это большая проблема на сегодня. Возможно, мы единственная территория в Центральном федеральном округе, где нет специализированного легкоатлетического манежа. Формально он у нас есть – в Щелково. Изначально он был чисто футбольным, потом там сделали дополнительный проем для легкоатлетических тренировок, затем стал комплексным. И что же? Можно ли там полноценно тренироваться? Боюсь, что нет! Чтобы прыгнуть в высоту надо во время разбега обогнуть боксерский ринг, а между воротами для прыжков в высоту и рингом находится, знаете что? Татами для дзюдоистов и самбистов. Нормально! Через них надо умудриться пробежать и как-то прыгнуть. Или прыжки в длину. Зона закрыта. Почему? В яме для прыжков в длину насыпан очень мелкий (не кварцевый) песок, а рядом гимнастическая площадка. Если тренируются прыгуны, песчаная пыль поднимается и мешает юным гимнасткам проводить полноценные тренировки. Правда, есть еще старый манеж в Клину, но он требует серьезного капитального ремонта, а лучше – реконструкции согласно современным требования.

Московская область – это не Краснодарский край, у нас период тренировочных мероприятий на открытом воздухе или во многих помещениях крайне ограничен – в период подготовки к следующему летнему сезону 6-7 месяцев (октябрь-май) выпадают осадки или холодная погода, а стандартных легкоатлетический манежей нет вообще. Нам нужна крыша над головой! Поэтому мы на президиуме ФЛАМО решили, что идеальным местом для нового манежа является Жуковский. Как я уже говорил, там отличная легкоатлетическая инфраструктура, плюс удобное в географическом плане расположение. Город находится на пересечении многих транспортных линий – сюда удобно добираться из Москвы и разных районов Подмосковья. Если манеж будет построен, то сбудется мечта легкоатлетов всей Московской области. Говорю без преувеличений. Этот манеж нужен всем. Провести соревнования в Москве – это одно дело. Провести в области – в 2 раза дешевле. Одним словом, манеж нам нужен как воздух и мы направим все свои силы на реализацию нашей мечты. Нужно не забывать, что в таких городах, имеющих традиции легкой атлетики, как Подольск и Одинцово, тоже нужны тренировочные манежи.

Как сделать легкую атлетику популярной

В Европе на легкоатлетические соревнования зрители приходят, чтобы отдохнуть или отвлечься. И даже платят за это приличные деньги.

Думаю, нам нужно искать способы привлечения зрителей на стадион и при этом помочь им получать эстетическое удовольствие от спортивных мероприятий!

Один из критериев зрелищности – это единая спортивная экипировка для каждой легкоатлетической команды. Надо прописать в положении ВФЛА, чтобы в обязательном порядке одевать команды регионов в соответствующую спортивную форму. На всероссийских соревнованиях спортсмены Краснодарского края уже выступают в желто-зеленой форме, а сборная команда Санкт-Петербурга предстает перед зрителями в спортивной форме сине-голубого цвета. Обе команды смотрятся прекрасно. Если данный вопрос будет решен, может, и зрителей станет больше. Свои спортсмены будут видны сразу, и тогда захочется «поболеть» за них, ведь человек, как утверждает наука, воспринимает мир в первую очередь глазами.

Я абсолютно уверен – легкая атлетика должна быть постоянно представлена в социальных сетях. Если нас там нет – значит, для многих легкая атлетика просто не существует.

А главное для любого вида спорта – это полноценная спортивная база !!!

С президентом Федерации
легкой атлетики Московской области
Артуром Карамяном
беседовал Алексей Голубев

МЕЖИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В АСПЕКТЕ ВЕРТИКАЛЬНОЙ МЕХАНИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Владимир Тюпа,
Евгений Аракелян

В одной из наших статей под названием «Нет гибкости – не будет рекордов в беге?», опубликованной в журнале «Легкая атлетика» в 2014году (№ 5-6), мы обсуждали проблему оценки техники бегунов примерно одного уровня мастерства. Речь шла о двух стайерах – об американце Крисе Солински и эфиопе Тарику Бекеле, которые бежали с одной и той же скоростью в одном из забегов. Видеоанализ, проведенный институтом Somax Performance, а также нашим авторским коллективом, показал следующее. У Солински вертикальные колебания тела были больше, а угол отталкивания – более тупой, чем у Бекеле. Самое главное различие между их техникой состояло в том, что американец производил больше механической работы в вертикальном направлении. И хотя он установил рекорд США (26.59,60,) он, по мнению группы авторов из вышеупомянутого института, мог бы показывать более высокие результаты, избавившись от излишних энергозатрат на вертикальную работу, отталкиваясь под более острым углом.

Этот пример показывает актуальность оптимизации вертикальных колебаний тела как одного из способов улучшения техники бега и, следовательно, роста спортивного результата. Еще раз напоминаем, что это был пример сравнения спортсменов примерно одного уровня. Но имеется и несколько иной случай, когда стайеры не одной, а разной квалификации отличаются этим биомеханическим показателем, что и является преимуществом их техники. Например, к такому выводу пришли M. Miura a.o. (1973), изучая технику бега на 5 км стайеров разной квалификации. Их испытуемые имели одинаковые росто-весовые характеристики и величины максимального потребления кислорода. Этими авторами было установлено, что бегуны более высокого уровня острее отталкивались от опоры и механическая работа, затраченная ими на вертикальные перемещения общего центра масс (ОЦМ) тела, была в два раза меньше. Поэтому их спортивный результат был лучше на 1мин 43с за счет более длинного шага. Как видим, выводы из этого и предыдущего примеров одинаковы – при стайерском беге более острое отталкивание снижает вертикальную работу, направляя больше метаболической энергии на продольное перемещение тела бегуна.

Итак, здесь налицо случай, когда в стайерском беге, где скорость далека от спринтерской, особенность техники, при прочих равных условиях, дает преимущество на дистанции. Эту особенность можно назвать одним из отличительных признаков технического мастерства. Однако, в ряде экспериментальных работ обнаруживается общая закономерность – с увеличением скорости передвижения от сравнительно небольшой при обычной и спортивной ходьбе и далее к бегу с повышением скорости до максимальной вертикальная работа уменьшается (В. В.Ухов, 1963; G.A. Cavagna, 1969; G.A. Cavagna a. o., 1971; Н.И. Лапаев, 1973; В.А. Богданов, В.С. Гурфинкель. 1975; G.A. Cavagna a. o., 1976; Ф.А. Гусейнов с соавт., 1982). Отсюда можно сделать вывод о том, что уменьшение вертикальной работы является не причиной, а следствием повышения скорости передвижения человека. И если спортсмены более высокой квалификации выполняют меньшую вертикальную работу, то это еще не признак более совершенной техники их бега. Нас заинтересовал этот вывод, в связи с чем мы поставили перед два собой вопроса – а какова природа вертикальных колебаний ОЦМ и как изменяется их величина на максимальных скоростях бега? Иначе говоря, является ли острота угла отталкивания единственной причиной уменьшения этих самых колебаний? Эти вопросы и стали задачами нашего исследования, результаты которого мы излагаем в этой статье.

Методика

В экспериментальной части работы приняли участие 65 спортсменов-спринтеров квалификации от III разряда до мастеров спорта международного класса. Их рост составил 176,3±5,3 см, масса тела – 69,2±7, 4 кг, длина ног – 91,5±3,9см. Они пробегали 30м с ходу с максимальной скоростью 2-3 раза. Скорость бега регистрировалась фотодиодными парами, длина шагов – по отпечаткам шипов на беговой дорожке, опорные реакции – на тензоплатформе ПД – 3 с собственной частотой 300 Гц. А затем отбиралось по одной лучшей попытке каждого бегуна, всего обработано 65 попыток. По полученным исходным данным рассчитывались перемещения и скорость ОЦМ. Механическая энергия и внешняя работа определялась по общепринятой методике (G.A. Cavagna, 1969).

Результаты и их обсуждение

Среднее значение скорости бега, длины и частоты шагов были равны 8,31±1,07м/с, 2,12±0,18м и 3,9 ± 0,46 шагов за секунду. Согласно полученным результатам с ростом скорости бега достоверно уменьшался размах вертикальных колебаний ОЦМ, измеряемый от низшего положения в фазе амортизации до высшего в периоде полета:

$$S_V = 14{,}25 - 0{,}923V\ (\pm 1{,}26),\ r = -0{,}62\ (1),$$

где S_V – вертикальное перемещение ОЦМ (см), V – скорость бега (м/с), r – коэффициент корреляции.

Естественно, это приводит к снижению вертикальной механической работы:

$$W_V = 0{,}927 - 0{,}071V\ (\pm 0{,}058),\ r = -0{,}80\ (2),$$

где W_V – вертикальная составляющая положительной внешней работы (Дж/кг/м).

Снижение вертикальной работы происходило при уменьшении угла вылета:

$$\alpha = 12{,}48 - 0{,}94V(\pm 0{,}57),\ r = -0{,}87\ (3),$$

где α – угол вылета ОЦМ (в градусах).

Такие изменения сопровождались ростом продольной работы:

$$W_f = -0{,}018 + 0{,}178V(\pm 0{,}237),\ r = 0{,}63\ (4),$$

где W_f – продольная составляющая положительной внешней работы (Дж/кг/м).

Чтобы составить представление об изменении составляющих механической работы, затраченной на перемещение ОЦМ, рассчитаем их величины на двух разных скоростях – при скорости 7 м/с, примерно равной при беге на длинные дистанции, и при скорости 10 м/с. Итак, при беге со скоростью 7 м/с вертикальное колебание ОЦМ равно 7,8 ± 1,26 см, вертикальная работа – 0,43 ± 0,058 Дж/кг/м, угол вылета – 5,9 ± 0,57°, продольная работа – 1,228 ± 0,237 Дж/кг/м. Сравним эти значения при беге со спринтерской скоростью 10 м/с : вертикальное перемещение ОЦМ равно 5 ± 1,26 см, вертикальная работа 0,217 ± 0,058 Дж/кг/м, угол вылета стал 3,1 ± 0,57°, а продольная работа – 1,762 ± 0,237 Дж/кг/м. Видим, что повышение скорости на 3 м/с привело к существенному снижению вертикальных колебаний ОЦМ и вертикальной работы, а также к уменьшению угла вылета ОЦМ. В то же время увеличилась продольная работа. Это значит, что угол приложения силы опорной ноги стал более острым, что позволило прикладывать больше усилий для продольного перемещения тела спринтера.

Поскольку продольная работа увеличивается быстрее, чем падает вертикальная, превышая последнюю почти в несколько раз, то внешняя работа также растет с увеличением скорости бега:

$$W_{ext} = 0{,}91 + 0{,}107V(\pm 0{,}232),\ r = 0{,}44\ (5),$$

где W_{ext} – положительная внешняя работа, производимая на перемещение ОЦМ (Дж/кг/м).

Соотношение продольной и внешней работы, которое можно трактовать как эффективность механической работы, показывает его рост с увеличением скорости бега:

$$K = 0{,}361 + 0{,}053V\ (\pm 0{,}046),\ r = 0{,}78\ (6),$$

где K – отношение продольной составляющей к внешней работе.

Таким образом, подтверждаются выводы о том, что с ростом скорости бега снижается вертикальная работа и повышается эффективность бега (G.A. Cavagna a. o., 1971, 1976; T. Fukunaga a. o., 1980). Эти данные были получены на группах испытуемых, каждый из которых бежал с различными скоростями. При этом все попытки сводились в один массив и подвергались статистическому анализу. Поэтому полученные данные можно трактовать как смешанный внутри – и межиндивидуальный анализ, показывающий, как изменяются характеристики бега при повышении скорости передвижения одного и того же испытуемого и всех испытуемых относительно друг друга. Однако наши данные показывают, чем характеризуется бег более быстрых спортсменов, что позволяет с помощью уравнений регрессии определять межквалификационные различия. Другими словами – строить ряд модельных характеристик, которые должны быть достигнуты, чтобы выйти на очередной, более высокий уровень скорости бега.

Итак, можно заключить, что более квалифицированные спринтеры выполняют меньшую вертикальную работу. Отсюда опять напрашивается вывод о наличии у них более совершенной техники бега. Так ли это? Опять обратимся к экспериментальным фактам.

Многочисленными исследованиями установлено, что с повышением скорости бега уменьшается время опоры и его составляющих – фаз торможения (амортизации) и отталкивания. Такое наблюдается как при внутри – и межиндивидуальном анализе (В.В. Тюпа, 1977; Ф.А. Гусейнов с соавт., 1982; В.В. Тюпа с соавт., 1982), так и при смешанном анализе (G.A. Cavagna, 1969; G.A. Cavagna a.o., 1976, 1980). Уменьшение времени опоры неизбежно, поскольку продольное перемещение ОЦМ в периоде опоры, несмотря на рост скорости бега, практически постоянна для одного и того же индивидуума (G.A. Cavagna a.o, 1976). Известно, что со скоростью бега растут силы инерции, которые требуют увеличения мышечных усилий, направленных против них (T. Fukunaga a.o., 1980). Однако, согласно смешанному и внутрииндивидуальному анализу, сокращение периода опоры вызывает уменьшение импульса вертикальной силы, приложенной к ОЦМ (импульс силы определяется площадью под кривой опорной реакции, по нему рассчитывается скорость ОЦМ). Импульс уменьшается, несмотря на некоторый прирост экстремума и средней величины вертикальной силы (G.A. Cavagna a. o., 1976), поскольку время опоры сокращается быстрее. Эта закономерность подтверждается нашим межиндивидуальным анализом:

$$I_V = 80{,}16 - 3{,}218V(\pm 8{,}2),\ r = -0{,}49\ (7),$$

где I_V – импульс вертикальной составляющей реакции опоры в фазе отталкивания (Нс);

$$R_V = 66{,}6 + 5{,}21(\pm 13{,}7),\ r = 0{,}47\ (8),$$

где R_V – средняя величина вертикальной составляющей реакции опоры в фазе отталкивания (кГс). Обе зависимости подтверждают ранее полученные данные межиндивидуального анализа (Ф.А. Гусейнов с соавт., 1982; В. В. Тюпа с соавт., 1982).

Теперь для наглядности проиллюстрируем изменения обоих показателей при двух уровнях скорости 5 и 10 м/с, подставляя значения скорости в уравнения 7 и 8. Так, если при этом средняя вертикальная сила растет на 28%, то сокращение времени отталкивания приводит к падению импульса вертикальной силы на 33, 5%. В то же время продольная составляющая кинетической энергии тела бегуна массой 70 кг возрастет в 4 раза. Понятно, что импульс вертикальных усилий бегуна – единственная причина, способная повлиять на изменение кинетической энергии тела, перемещая его в вертикальном направлении. Такое несоразмерное изменение обеих характеристик и приводит к автоматическому уменьшению вертикальных колебаний ОЦМ. Так же изменяется и угол вылета ОЦМ, поскольку уменьшение вертикального импульса силы означает падение вертикальной скорости в момент вылета ОЦМ. Подобное движение ОЦМ тела бегуна при увеличении скорости похоже на движение автомобиля по кочкам. Его можно охарактеризовать известным каждому водителю выражением: «Больше скорость – меньше ям». Здесь проявляется абсолютно та же закономерность уменьшения импульса силы при сокращении времени опоры на кочках.

Таким образом, вышеперечисленные условия бега приводят к более плавному движению ОЦМ тела бегуна при возрастании скорости и к повышению его эффективности. По этой причине сравнение бегунов разной квалификации показывает одну и ту же закономерность – у тех, кто бежит с более высокой скоростью, меньше вертикальная работа и уровень вылета ОЦМ. Это также было выявлено при сравнении бегунов на 800 и 5000м разной квалификации (Ф.А. Гусейнов с соавт., 1982; В.В. Тюпа с соавт., 1982). Пониженная вертикальная работа у тех стайеров, которые при одинаковых антропометрических и функциональных характеристиках сумели показать более высокую скорость (M. Miura a.o., 1973), соответствует зависимости «вертикальная работа – скорость бега». Согласно литературным данным, при повышении скорости бега угол вылета ОЦМ уменьшается из-за более острого отталкивания от беговой дорожки. Поэтому у цитируемых нами стайеров, бегущих быстрее, угол отталкивания был более острым, как следствие более высокой скорости, что позволило увеличить длину их шага. Однако достойно внимания то, что они были способны поддерживать более значительную продольную работу, требующую более мощного отталкивания. Известно, чем оно мощнее, тем беговой шаг длиннее. Скорее всего, у более быстрых стайеров были сильнее мышцы ног, иначе они бы не смогли обеспечить более длинный шаг. Кроме того, здесь могли проявиться те качества стайеров, которые не измерялись авторами этого эксперимента.

Выводы:

1. Повышение скорости бега автоматически сопровождается уменьшением вертикальных колебаний ОЦМ и вертикальной механической работы бегунов.

2. Пониженная вертикальная работа у бегунов высокой квалификации не является отличительным признаком их технического уровня, поскольку этот уровень работы – результат перехода на более высокую скорость. А она обеспечивается комплексом характеристик опорно–двигательного аппарата и умением их использовать, а не только максимальным потреблением кислорода (В. М. Зациорский с соавт., 1982).

3. На относительно невысоких скоростях, характерных для бега на выносливость, возможно снижение вертикальной работы при более остром угле отталкивания от беговой дорожки. Для этого следует ближе ставить ногу «к себе» и не спешить отталкиваться, как это демонстрирует Тарику Бекеле.

ЮБИЛЕЙНЫЙ СТАРТ ВЕТЕРАНОВ

Юрий Чирков
Председатель Комиссии ветеранов ВФЛА

Бег на средние дистанции

Прошедший в начале августа в Москве XXVII летний чемпионат России по легкой атлетике среди ветеранов был посвящен 130-летию зарождения отечественной легкой атлетики. Так получилось, что эта знаменательная дата совпала с другим, не менее значимым для ветеранов «королевы спорта» юбилеем – 30-летием зарождения ветеранского легкоатлетического движения в нашей стране. Проведение чемпионата вызвало огромный интерес во многих регионах России. В нем приняло участие 545 спортсменов (394 мужчин и 151 женщина) из 62 субъектов Российской Федерации. Чемпионат стал одним крупнейшим за всю историю российской ветеранской легкой атлетики и был проведен на хорошем организационном уровне, в доброжелательной обстановке и подарил участникам немало ярких и незабываемых мгновений.

Победная серия Анатолия Балобанова

Не перестает удивлять своими достижениями Анатолий Балобанов. Спринтер из Кирова на протяжении 10 лет удерживает звание сильнейшего и, судя по всему, готов отбить любые атаки соперников. Победный результат 63-летнего атлета на 100 м 13.24 вряд ли может удовлетворить самого Анатолия, максималиста по натуре, но отрыв от ближайшего соперника 0.8с впечатляет! Это девятая золотая медаль, завоеванная спортсменом на летних чемпионатах страны в коротком спринте. А дистанцию 200 м кировчанин преодолел за 27.18, увеличив свое преимущество над серебряным призером до двух секунд!

Сенсационно начал выступления в группе 80-84 года Евгений Гора. В беге на 100 м с результатом 16.40 воронежцу удалось опередить титулованный квартет в составе Рамира Курамшина, Юрия Сараева, Анатолия Зорина и Ивана Вьюжанина. Бег на 200 м показал, что этот успех не случаен. Евгений вновь финишировал первым, показав хорошее время 35.33.

Отметим заметный прогресс бегунов на 400 м. До самого финиша вели бескомпромиссную борьбу в группе 40-44 Роман Емельянов из Серпухова и туляк Александр Мошану. Показав 53.00, Роман на 0.29 с сумел опередить соперника. С особым интересом ожидался забег в группе 50-54 года, где стартовал многократный чемпион России Алексей Рахманский. Спортсмен из Вологды давно держит на прицеле рекорд страны 52.8. Финишировав через 53.33, он сделал еще один шаг к своей мечте.

Перезагрузка пьедестала

В беге на средние и длинные дистанции по сравнению с прошлым годом состав победителей обновился на три четверти! Несмотря на сильную жару, победители в большинстве возрастных групп показали более высокие результаты, чем их коллеги год назад. Отличными достижениями на 800 м отметились Ринат Авзелетдинов – 2:10.25, бегуны из небольшого татарского городка Бавлы Фаниль Тухбатуллин – 2:00.79 и Игорь Михайлов – 2:05.65. Уровень конкуренции в группе 55-59 лет был столь высок, что двукратный серебряный призер чемпионата мира Вадим Анкудинов (Екатеринбург) с большим трудом пробился в призеры. Победу в этой группе сенсационно праздновал дебютант чемпионата москвич Игорь Чурбанов (2:17.53). Золотым оказался дебют Алексея Гаврилова из Нижнекамска в возрастной группе 70-74 года. Многократный чемпион мира одержал уверенные победы на 800 м – 2:42.34 и 1500 м – 5:36.10.

Большой интерес вызвали забеги, где стартовал многократный рекордсмен мира и Европы москвич Михаил Фаустов. Пять лет назад знаменитый бегун из Татарстана Ахмет Сиразиев поднял очень высоко планку рекордов России в группе 85-89 лет, пробежав 800 м за 3:34.32 и 1500 м за 7:18.19. На штурм этих вершин и посягнул представитель клуба «Дзержинец». Несмотря на сложнейшие погодные условия, Михаил Иванович блестяще преодолел обе дистанции, финишировав с новыми рекордами России на 800 м – 3:34.19 и 1500 м – 7:12.41! Для сравнения приведу результаты в этой группе на прошедшем в сентябре чемпионате мира в испанской Малаге: 800 м – 3:33.03 и 1500 м – 7:19.89.

На дистанции 1500 м лучшее время дня показал мастер спорта Ринат Шагиев (35-39) 4:09.84. Вторую золотую медаль он получил за победу в беге на 5000 м, в прекрасном стиле преодолев дистанцию за 15:16.23.

Судья-ковбой

Успешно выступил на стайерских дистанциях прапорщик МЧС Максим Кистанов. В беге на 5000 м он долгое время преследовал Рината, но на финише уступил, показав тем не менее отличное время 15:25.26. Спортсмен из Сарова не имел себе равных на «десятке», остановив секундомер на отметке 33:38.13!

При всей условности заочного сравнения можно сказать, что результаты чемпионов России на стайерских дистанциях значительно превышают достижения победителей чемпионата мира в Малаге. Так, Ринат Шагиев пробежал 5000 м на 30 секунд быстрее чемпиона мира в группе 35-39 лет. Москвичи Роман Варламов, Виктор Березин и Константин Волков также опередили лучших бегунов мира в своих возрастных группах на минуту и более. Леонид Тихонов превысил достижение своего визави в Испании почти на полторы минуты (!), а Петр Прокин из Мордовии на – 37 секунд.

Прыгуны у рекордных рубежей

Выступление рекордсмена мира Евгения Иванова всегда находится в центре внимания. На чемпионате каждый прыжок спортсмена из Хабаровска вызывал аплодисменты – столько в них было молодецкой удали, мощи и напора. Жаль, что первые, самые далекие попытки, спортсмен выполнил с небольшим заступом. Единственной зачетной попыткой оказалась третья, исполненная, как показалось, уже с некоторой подстраховкой. Но и она была хороша – 6.47! У ближайшего соперника Евгений выиграл более метра! И на 15 см улучшил рекорд России многократного чемпиона мира Святослава Сауляка, простоявший ровно 20 лет!

В Малаге золотую медаль в группе 50-54 года выиграл немец Стефан Ман с результатом 5.40. И у него россиянин выиграл более метра! Автором второго рекорда России стал Владимир Ройтман (80-84). Многократный чемпион мира по прыжкам среди ветеранов по совместительству является профессором МГСУ и доктором технических наук. Выдающийся атлет возвратился в сектор после болезни и, не форсируя подготовку, постепенно прибавляет от старта к старту. Прыжок на 3.50 стал новым рекордом России.

В прыжках в длину также отметились высокими результатами вернувшийся в сектор после длительного перерыва Святослав Сауляк (70-74) 4.46, Анатолий Риб (65-69) из

Ветераны Челябинска

Подмосковья – 4.80, Павел Бубнов (40-44) – 6.48. Самый дальний прыжок совершил москвич Владимир Яшин (35-39), улетевший в пятой попытке на 7.01!

Тройной прыжок собрал почти всех лучших. Чемпионы мира Владимир Ройтман, Федор Щербина, Леонид Кряжков, Александр Корнажицкий, Евгений Иванов и серебряный призер чемпионата мира Валентин Стабровский привычно поднялись на высшую ступень пьедестала почета. А ведь кроме этой великолепной шестерки у нас есть такие замечательные тройники, как Дмитрий Бызов, Василий Соков, Владимир Панкратов! Одним словом, в тройном прыжке мы готовы побеждать на самом высоком уровне.

В секторе для прыжков в высоту отсутствовали многие лидеры. Несмотря на это в двух возрастных группах чемпионам России удалось превысить результаты победителей чемпионата мира в Малаге. Это удалось сделать серебряному призеру чемпионата Европы Алексею Давыдову (55-59), преодолевшему 1.65, что на 5 см выше золотого прыжка финна Похойя. Подобного успеха добился и опытный многоборец Евгений Микеев (65-69). В своем коронном виде он показал хороший, но в общем-то рядовой для себя результат 1.43. В Испании же чемпион мира остановился на рубеже 1.40. Заслуживает внимания победный прыжок на 1.70 чемпиона мира из Ханты-Мансийского округа Виталия Романовича (50-54). В заочном споре с победителем мирового форума он ни сантиметра не уступил Ральфу О'Нилу (США). Автором высшего достижения России стал Петр Бондаренко (80-84) из Азова, преодолевший во второй попытке 1.15 см!

Удивительные события происходили в секторе для прыжков с шестом. В последние годы соревнования шестовиков закачивались, как правило, на высотах 3.50-3.60. В Москве же петербуржец Сергей Цибин (45-49) начал соревнование на невиданной для ветеранских стартов высоте 4.00! А Дмитрий Захарчук из Казани (40-44) и москвич Илья Савин (35-39) стартовали с еще более высокой отметки – 4.30! Лучший результат в этом великолепном трио показал Дмитрий, преодолевший со второй попытки 4.50! Илья завершил соревнование с результатом 4.30, а Сергей успешно атаковал планку на отметке 4.20.

Звездная пара – Рита и Анатолий Шатило (Курган)

Богатырские забавы метателей

Метатели соревновались с удивительным азартом и настроем, не замечая ни летнего зноя, ни внезапных грозовых налетов. Блестяще выступил представитель знаменитой династии советских метателей, финалист Олимпийских игр Сергей Ляхов. Чувствовалось, что Сергей готовился к соревнованиям – дебют в группе 50-54 года обязывал. Уже во второй попытке атлет послал ядро на 16.46, улучшив на 32 см рекорд России знаменитого воронежца Михаила Костина. Отметим, что в Малаге победитель в этой группе с большим трудом одолел 13-метровый рубеж.

В группе 60-64 года отличился Александр Медведев, сумевший превзойти рекорд России в группе 60-64 года известного многоборца из Красноярска Виктора Грузенкина – 14.85!

Повторили прошлогодний успех Михаил Костин (55-59) и Александр Абрамов (70-74). Воронежский спортсмен одержал в Москве десятую победу подряд на чемпионатах страны! Интересно, что свою уникальную чемпионскую серию атлет начал в 2009 году здесь же, в Москве, на стадионе братьев Знаменских.

Во время метания диска теплые ливни не раз прерывали соревнования. Но это только придавало спортсменам дополнительного драйва. Сергей Ляхов выполнял вторую попытку под аккомпанемент начинающегося дождя. Стремительное вращение, мощное финальное усилие – и диск улетел на отметку 48.31! Виктор Пришивалко был близок к тому, чтобы преодолеть в метании диска заветный 50-метровый рубеж – 49.06. Как тут не вспомнить, что в Малаге диск чемпиона мира пролетел всего 39.10.

В метании молота и веса главным действующим лицом стал известный метатель из Петербурга Виктор Бобрышев. Атлет в прошлом году перешел в группу 60-64 года и с удовольствием приступил к коллекционированию рекордов. В Москве он записал на свой счет два высших достижения России. В третьей попытке молот, вырвавшись на свободу из могучих рук Виктора, «взорвал» землю на отметке 55.91! В метании веса атлет прибавил к своему победному результату в Адлере более метра! Результат 23.61 дает ему реальные шансы замахнуться на мировой рекорд (24,20). Это достижение позволило Виктору Бобрышеву победить на чемпионате России в абсолютном зачете.

В метании копья москвич Виктор Клыпин стал рекордсменом-первооткрывателем в группе 85-89 лет. Разносторонний атлет показал 21.60!

Я наслаждаюсь бегом

Эти слова я впервые услышал от нашей, пожалуй, самой выдающейся спортсменки, многократной чемпионки и рекордсменки мира среди ветеранов Риммы Васиной. В них уникальная бегунья афористично выразила свое понимание сути ветеранского спорта и невольно приоткрыла тайну своих феноменальных достижений на протяжении более 30 лет! Наблюдая за выступлениями россиянок на чемпионате, приходишь к выводу, что именно такой подход – наслаждение через преодоление – присущ большинству из них.

В 2014 году вихрем ворвалась в число лучших спортсменок страны бегунья из Севастополя Светлана Гончарова (40-44), обратив на себя внимание очень мощным, но гармоничным бегом. Последовали золотые дубли в спринте на чемпионатах страны в Саранске и Чебоксарах. В Москве Светлана показала лучшее время дня на 100 м – 12.54! И победила потом на 200 м – 26.99.

Заочно Светлана соревновалась за право быть быстрейшей с другой незаурядной спортсменкой, дебютанткой из Благовещенска Еленой Сойниковой (35-39). Достаточно сказать, что Лена приступила к регулярным занятиям легкой атлетикой только в 17 лет! По нынешним меркам это невероятно поздно! В связи с учебой в вузе и рождением дочери приходилось делать перерывы, но всегда возвращалась на дорожку и с еще большим упорством тренировалась. И в 30 лет исполнилась мечта – выполнила норму мастера спорта в беге на 200 м! В Москве Елена стала двукратной чемпионкой России, одержав блистательные победы на 100 м – 12.93 (в забеге 12.66) и 200 м – 26.01.

До последнего метра шла борьба в группе 60-64, где встретились многократные чемпионки России Юлия Торсунова из Перми и Любовь Самотошенкова из Тосно. На этот раз победила Юлия 15.92, опередив соперницу на 0.36. Спортсменка из Глазова Наталья Асеева (80-84) вписала свое имя в таблицу рекордов России 23.04.

В беге на 400 м на звание победительницы в абсолютном зачете как всегда претендовала Елена Шелудина из Северодвинска. Ее победное время 1:03.91 получило высокую оценку 86.09! В следующем забеге стремительно стартует Ольга Разжигаева (40-44). Спортсменке из Соликамска удается сохранить высокую скорость до финиша – 58.21! Есть новый рекорд России! Великолепный результат был оценен в 89.30 очка.

В беге на средние дистанции абсолютной победительницей стала, конечно, Римма Васина, преодолевшая 800 м за 3:23.73 и 1500 м за 7:13.93. И дело даже не в результатах Риммы, каждый из которых оказался не под силу чемпионкам мира в Малаге (3:32.88 и 7:33.63 соответственно). Вся изюминка в том, как были показаны эти результаты. Глядя на свободный, без малейшего напряжения, удивительно гармоничный бег москвички, понимаешь, действительно, для нее бег это наслаждение!

На одном дыхании пролетела 80 м с барьерами москвичка Любовь Столяр, остановив время на рекордной отметке – 13.59! Спортсменка выиграла пятый чемпионат подряд на своей коронной дистанции.

В прыжках отметим успешное выступление известной российской легкоатлетки Марии Соковой (45-49). Второй год она держит на прицеле неприступный рекорд Капитолины Лотовой. 21 год назад нижегородская спортсменка улетела на 10.97. И в пятой попытке Мария почти настигла волжанку – 10.90!

У высотниц победу в абсолютном зачете одержала опытная многоборка из Кургана Нэлли Томилова (75-79), преодолевшая планку на отметке 1.05. Она улучшила свой рекорд России в беге на 100 м, показав

19.55, а затем преодолела 80 м с/б за 20.11, уступив всего 0.04 достижению легендарной Калерии Гомберадзе.

В прыжковых секторах успешно выступила спортсменка из рыбинского клуба «Сатурн» Людмила Абрамова (45-49). На ее счету два золотых прыжка: в длину на 4.37 и в высоту 1.44.

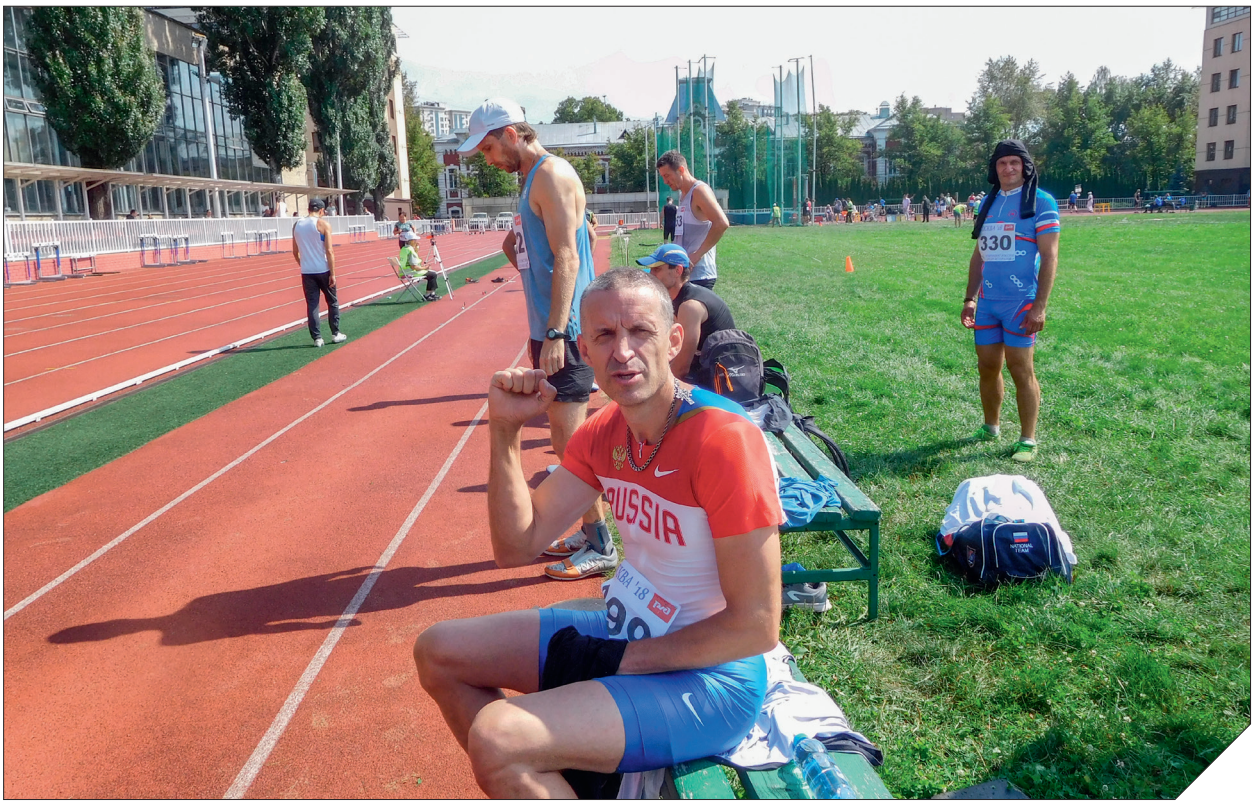
В метаниях Людмила Строителева из Рыбинска и Нина Савостина из Саранска завоевали по 4 золотые медали! Метнув вес на 11.24, Людмила стала абсолютной победительницей чемпионата. Три золота в активе москвичек Галины Коваленской, Тамары Буфетовой и Татьяны Кутуевой из Вязьмы. Послав копье на 31.74, Татьяна впервые стала рекордсменкой России. По 2 золота на счету Тамары Даниловой (Петербург), Веры Кокшиной (Рыбинск), Натальи Ивановой (Оренбург) и воронежской спортсменки Валентины Харечкиной.

Немного об итогах

Что касается командных итогов чемпионата, то и они не могут не радовать. И хотя первая тройка призеров по сравнению с прошлым годом не изменилась, растет число команд, готовых бросить вызов лидерам. Среди субъектов Российской Федерации уверенную победу одержала команда Москвы. Благодаря усилиям Оксаны Доронкиной, Вячеслава Симочкова и Геннадия Моцакова под знамена Москвы было призвано свыше ста спортсменов! В команде появилось много новых, хорошо подготовленных атлетов, внесших заметный вклад в общую победу.

Среди клубов лучшими в России стали КЛБ «Дзержинец» Росатома (Москва), «Байкал-Иркут» (Иркутск) и «Персей» (Пермь). Столичный «Дзержинец», ведомый бессменным капитаном Вячеславом Симочковым, продолжил свою потрясающую победную серию. 57 человек защищало спортивную честь клуба – это тоже рекорд! Дмитрий Беликов проводит очень серьезную работу по развитию ветеранского движения в Иркутске. С интересом будем ждать выступлений иркутян в новом сезоне.

Комиссия ветеранов ВФЛА выражает благодарность руководству профсоюзов г. Москвы, генеральному директору Олимпийского центра им. братьев Знаменских Виктору Супрунову, главному судье Наталье Ушаковой, главному секретарю Наталье Федоровой, судьям и обслуживающему персоналу Олимпийского центра за четкое и организованное проведение чемпионата России среди ветеранов.



Лучий прыгун мира Евгений Иванов (Хабаровск)

Спартакиада молодежи

ЧЕЛЯБИНСК (27-29.07)

Мужчины

100 м (27) (-0.4): А.Завалий (Смл) 10,45; А.Усов (М) 10,49; А.Лаптев (Ект) 10,54; А.Лукин (Птрз) 10,62; Д.Росляков (Влгд) 10,63 (в заб. 10,55); Е.Плохой (Крым) 10,64; Б.Рогов (Брнл) 10,68; А.Токарев (Ект) 10,84 (в заб. 10,82).

200 м (28) (1.8): Д.Росляков (Влгд) 20,79; А.Лукин (Птрз) 21,00; А.Кухаренко (СПБ) 21,06; Е.Плохой (Крым) 21,27; Д.Землянский (Мгн) 21,42; А.Лаптев (Ект) 21,43; А.Усов (М) 21,44 (в заб. 21,39); А.Протасов (Тмн) 21,57 (в заб. 21,39).

400 м (28): М.Федяев (Курск) 46,03; Р.Верховых (Ект-Чл) 46,13; К.Лямин (Курск) 46,92; А.Балыкин (Ект) 47,00; И.Краснов (Ир) 47,28 (в заб. 46,90); А.Маркунасов (Ект-Чл) 47,44; Е.Пращерук (Ект) 47,68; В.Колос (Тмн) 50,76 (в заб. 49,51).

800 м (28): К.Холмогоров (Прм-М) 1.47,62; Р.Шабаев (Врж) 1.48,84; Е.Малахов (Смр) 1.49,22; М.Мягкий (Чл) 1.50,47; И.Нургалиев (Ю-С) 1.50,65; Р.Ханбиков (Влг) 1.50,87; К.Семенов (Й-О) 1.51,00 (в заб. 1.50,95); М. Чешев (Чл) 1.51,48 (в заб. 1.50,79).

1500 м (29): К.Плохотников (Кр) 3.49,42; С.Петров (М-Чбк) 3.49,94; И.Нургалиев (Ю-С) 3.51,10; А.Березин (Ир) 3.51,61; Р.Зарипов (Н-Ч) 3.52,69; М.Семиконь (Нс) 3.53,16; А.Король (Нс) 3.55,87; А.Попов (Чита) 3.56,10.

5000 м (27): С.Петров (М-Чбк) 14.38,41; А.Попов (Чита) 14.39,15; А.Тингаев (Смр) 14.43,63; А.Король (Нс) 14.55,65; М.Киргизов (Чбк) 14.59,81.

10000 м (29): А.Тингаев (Смр) 31.40,41; Н.Садиков (Кз) 31.47,92; Р.Башманов (Ект) 32.02,84; А.Кустов (Влг) 32.21,66; М.Киргизов (Чбк) 32.47,77; Я.Трофимов (Влгд) 33.06,86.

110 м с/б (27) (0.6): А.Макаренко (М-Крс) 13,78; С.Солодов (СПб) 13,82; К.Киреев (Р/Д) 14,04; Г.Егоров (Ект) 14,16; А.Проценко (Кр) 14,18; М.Лобков (Влг) 14,38; А.Фомичев (Кмрв) 14,61; С.Кравцов (Ект) 14,93 (в заб. 14,51).

400 м с/б (28): И.Логинов (М-Влд) 51,14; В.Лысенко (М.о.-Врж) 51,57; Д.Гапонов (СПб) 52,04; А.Черепнин (Томск) 52,32; Н.Высочин (Кмрв) 52,36; В.Бережко (Чл) 53,27 (в заб. 53,12); В.Кукалев (Тмн) 53,80 (в заб. 53,68); И.Трубников (Врж) 55,59 (в заб. 55,28).

3000 м с/п (29): К.Плохотников (Кр) 8.57,64; Н.Дворецкий (СПб) 9.00,16; К.Дятлов (Кз) 9.02,80; Г.Егоров (Кз) 9.15,50; В.Забралов (СПб) 9.30,46; М.Царапкин (Пнз) 9.35,55; Н.Дмитриенко (Нс) 9.50,76.

4х100 м (29): Свердловская о. (А.Токарев, В.Черепанов, С.Романчук, А.Лаптев) 41,15; Волгоградская о. (Н.Галочкин, М.Маркелов, М.Лобков, А.Зеленский) 41,17; Вологодская о. (П.Кононенко, Д.Росляков, Д.Табаков, И. Беляяев) 42,03; Ростовская о. (А.Веселов, А.Сафонов, А.Стрельченко, Е.Кривчиков) 43,44; Приморский кр. (И.Жердев, Е.Чопенко, Д.Панкрашин, В.Пермяков) 44,10.

4х400 м (29): Челябинская о. (В.Бережко, Д.Землянский, М.Чешев, Р.Верховых) 3.09,89; Свердловская о. (Е.Пращерук, А. Маркунасов, Н.Мишин, А.Балыкин) 3.11,13; Самарская о. (А.Баимов, А.Шкуров, С.Комаров, Е.Малахов) 3.13,58; Московская о. (Д.Сераздинов, В.Урусов, В.Лысенко, Л.Карасев) 3.16,04; Пензенская о. (К.Бастылов, П.Асташкин, Р.Дасаев, М.Ульянов) 3.17,61.

Ходьба 10 км (28): В.Мизинов (Чл) 42.37,09; А.Шевчук (Чл) 43.16,82; А.Кудашкин (Срн) 44.19,11; Е.Добрынкин (Чл) 46.55,78.

Высота (29): Д.Федоренков (СПб) 2,19; К.Ведешкин (Мгн) 2,15; В.Шабельников (Врж) 2,10; Г.Попов (СПб) 2,10; Д.Курляк (Р/Д) 2,05; П.Дементьев (Крс) 2,05; К.Карташов (Влдв) 2,05; Е.Третьяков (Блгв) 2,00.

Шест (27): Т.Моргунов (М.о.-Чл) 5,45; В.Старущенко (Кр) 4,90; А.Курносов (Чл) 4,60; В.Щербаков (Л.о.-СПб) 4,60; И.Горлов (Кр) 4,60.

Длина (28): А.Ряполов (Кр) 7,59 (0.9); Е.Губин (Чл) 7,55 (1.4); А.Абольский (Омск) 7,52 (0.9); О.Мирзоянц (Р/Д) 7,50 (0.5); А.Левковский (Кмрв) 7,39 (0.8); А.Фомичев (Кмрв) 7,35 (1.1); Р.Ндимбе (СПб) 7,29 (0.5); Р.Чилимов (Тмн) 7,06 (1.6).

Тройной (29): Д.Обертышев (Смр) 16,81 (1.8); В.Павлов (М-Влг) 16,20 (0.8); А.Молотков (Орел) 16,01 (0.3); И.Казаков (Смр) 15,63 (0.3); П.Маркин (Смр) 15,25 (0.0); Д.Лагутин (Смл) 14,96 (1.6); Е.Губин (Чл) 14,79 (1.0); В.Зотов (Влг) 14,64 (1.0).

Ядро (28): Е.Козырев (Врж) 16,91; И.Кириллов (М) 16,51; С.Панчехин (Кр) 16,50; П.Бабанин (Омск) 15,82; А.Боклашов (Врж) 15,36; И.Козлов (Ир) 14,67; Г.Волков (Ств) 14,12.

Диск (28): В.Рыбкин (М.о.) 56,68; Е.Козырев (Врж) 53,56; Н.Ткаченко (Врж) 48,90; С.Панчехин (Кр) 46,44; П.Бабанин (Омск) 45,22; А.Боклашов (Врж) 44,69; Б.Хамидулин (Кз) 44,54; Д.Соловьев (Ств) 43,73.

Молот (29): Д.Данилов (М-М.о.) 66,52; Г.Волик (Кр) 64,27; А.Идиятулин (Кз) 64,00.

Копье (28): В.Панасенков (М.о.-Смл) 73,47; Р.Эмурлаев (Ств) 71,66; Б.Бездольный (Кр) 71,46; И.Филиппов (М.о.-Смл) 66,02; В.Чернов (Влг) 58,59.

Десятиборье (29): Н.Кулик (Ир) 7263 (11,50-6,91-12,69-1,96-52,07-14,63-38,12-4,90-46,58-4.46,12); Д.Соломатин (Р/Д) 7212 (11,46-6,75-12,38-1,96-49,96-15,16-35,30-4,50-50,76-4.33,09); А.Левковский (Кмрв) 7167 (11,27-7,46-13,05-2,02-51,29-15,98-35,27-4,30-54,83-5.05,74); И.Гузиков (Брн) 7132 (11,39-6,94-13,12-1,93-49,55-15,34-35,99-4,00-47,86-4.30,70); М.Исаев (Чл) 6946 (11,72-7,28-12,52-1,90-53,65-15,48-40,69-4,20-47,97-4.45,09); В.Игнашев (Р/Д) 6706 (11,75-6,98-13,25-1,90-52,14-15,80-32,78-4,00-46,40-4.44,14); Ф.Соляков (Кмрв) 6645 (11,66-6,90-11,69-1,93-51,84-16,24-36,44-3,90-49,50-4.52,07); А.Мазикин (Ств) 6363 (11,83-6,25-10,46-1,87-52,08-16,42-31,04-4,00-43,62-4.16,83).

Женщины

100 м (27) (-0.4): К.Сивкова (М) 11,29; А.Стародубова (Пнз) 11,69; К.Разгуляева (М) 11,90 (в п/ф 11,87); К.Елизова (Ир) 11,91; Я.Самойленко (Смр) 12,02 (в п/ф 11,98); К. Глебова (Ю-С) 12,09 (в п/ф 12,05); Ю.Яновская (Кр) 12,25 (в п/ф 12,13); Ю.Петрищева (Курск) 12,42 (в п/ф 12,15).

200 м (28) (1.2): К.Сивкова (М) 23,35; А.Стародубова (Пнз) 23,73; О.Ольховская (СПб) 23,90; Е.Вахрушева (М-Ект) 24,30; А.Жолобова (Влг) 24,44; К.Разгуляева (М) 24,50 (в заб. 24,28); Ю.Яновская (Кр) 24,63 (в заб. 24,62); В.Печенкина (Нс) 24,96 (в заб. 24,63).

400 м (28): Е.Федосеева (СПб) 54,49; А.Евсейчик (Кр) 54,74; Е.Котельникова (Курск) 55,36 (в заб. 55,22); И.Пузик (Смр) 55,58 (в заб. 55,11); Н.Севрюгина (Ект) 55,79; Е.Иванова (Ир) 56,02 (в заб. 55,58); Е.Вшивкова (Н-Т) 57,09 (в заб. 56,63); М.Миглан (Тмн) 57,42 (в заб. 55,90).

800 м (28): Е.Алексеева (М.о.-Ств) 2.04,80; А.Сиблани (М) 2.04,99; А.Жадаева (Срт) 2.05,86; Е.Цыганова (М.о.) 2.06,03; К.Колентеева (Тмн) 2.09,68 (в заб. 2.09,56); Е.Блохина (Омск) 2.15,22 (в заб. 2.10,35); А.Заварзина (Влг) 2.18,00 (в заб. 2.09,95).

1500 м (29): А.Сиблани (М) 4.22,20; В.Морозова (М.о.-Чбк) 4.24,59; Л.Павленко (СПб) 4.26,39; О.Лунева (Нс) 4.28,74; А.Судос (Ир) 4.31,14; Д.Лукьянова (Пнз) 4.41,76; Е.Смирнова (Пнз) 4.42,35.

5000 м (27): М.Новгородцева (Кмрв) 16.48,32; Е.Беспалова (М) 16.48,53; Л.Павленко (СПб) 17.25,85; Л.Мордовина (Влг) 17.51,75; А.Афанасова (Врж) 17.53,33; Е.Смирнова (Пнз) 18.22,91.

10000 м (29): Е.Беспалова (М) 35.46,63; М.Новгородцева (Кмрв) 35.51,70; А.Шилина (СПб) 36.44,11; А.Гибадуллина (Уфа) 36.50,71; А.Афанасова (Врж) 37.13,72; К.Костылева (Чл) 37.22,46; Н.Трошкина (Нс) 38.25,65; Л.Мордовина (Влг) 39.27,07.

100 м с/б (27) (0.6): В.Червинская (Кр-Ект) 13,03; В.Печенкина (Нс) 13,60; Е.Чернышева (Кр-Срт) 13,72; Е.Плотникова (Ект) 14,28; О.Фомина (Влг) 14,52; У.Серова (Кз) 14,72; Е.Иванюк (Смр) 14,73; О.Каратаева (Крс) 14,81.

400 м с/б (28): А.Устинова (М-Рз) 58,64; Е.Тюрина (СПб-Н-Н) 59,40; О.Буреева (Врж) 59,53; Я.Князева (Смр) 61,59; А.Лебедева (Нс) 63,19 (в заб. 63,02); А.Лапшова (Крс) 63,79; Е.Иванюк (Смр) 63,94 (в заб. 63,40); А.Сайфушева (Ир) 66,90 (в заб. 65,06).

3000 м с/п (29): А.Тропина (К-У) 9.56,00; Ю. Лихачева (Абк) 10.47,21; О.Паушкина (К/А) 10.52,11; М.Тищенко (Нс) 11.15,42.

4х100 м (29): Краснодарский кр. (В.Червинская, Е.Чернышова, А.Евсейчик, П.Лукьяненкова) 46,59; Иркутская о. (М.Миллер, А.Лескова, Е.Иванова, К.Елизова) 46,69; Воронежская о. (К.Гурская, Е.Кварацхелия, О.Неровная, Е.Ушакова) 47,46; Татарстан (К.Галиева, У.Серова, М.Спиридонова, С. Степанова) 47,95; Волгоградская о. (О.Фомина, А.Жолобова, Т.Передунова, А.Заварзина) 49,37; Красноярский кр. (Д.Чернова, А.Лапшова, А.Потехина, Т.Бодрова) 50,18.

4х400 м (29): С.-Петербург (Е.Цыганская, О.Кузминчук, Е.Тюрина, Е.Федосеева) 3.38,02; Свердловская о. (Е.Вахрушева, Е.Вшивкова, Е.Плотникова, Е.Севрюгина) 3.42,15; Самарская о. (Е.Иванюк, Е.Трубина, Я.Князева, И.Пузик) 3.46,64; Московская о. (К.Разгуляева, Е.Цыганова, А.Еремеева, Е.Алексеева) 3.47,56; Омская о. (А.Леонова, З.Подворная, Е.Блохина, А.Волоши-

на) 3.48,29; Пензенская о. (Ю.Малашина, Д.Лукьянова, А.Ефремова, К.Девяткина) 3.56,35.

Ходьба 10 км (29): А.Таушканова (Чл) 44.56,63; Р.Каграманова (Кмрв) 45.40,65; О.Шаргина (Чл) 45.46,37; Я.Смердова (Пнз) 45.55,25; М.Никифорова (Кмрв) 46.02,17; Н.Мокеева (Чбк) 47.54,24; Д.Мелентьева (Кмрв) 48.21,48; Л.Рязанова (Пнз) 48.44,61.

Высота (28): Т.Ермаченкова (Л.о.-СПб) 1,88; А.Преснякова (СПб) 1,85; Н.Аксенова (Брнл) 1,82; С.Воронина (Влг) 1,79; Н.Яковлева (Кз) 1,79; Л.Смирнова (Кр) 1,75; Е.Лизавенко (Тмн) 1,70.

Шест (27): И.Иванова (Омск-Чбк) 4,35; М. Захаруткина (М, ФСО) 4,10; Н.Клюжева (Ир) 3,95; М.Гапичева (Чл) 3,80; Д.Гутенкова (М.о.) 3,65; А.Тарановская (СПб) 3,65; К.Саврасова (Чл) 3,65; В.Никонова (Ир) 3,65.

Длина (28): Е.Кропивко (М-Ств) 6,33 (0.7); П.Лукьяненкова (Кр) 6,17 (-0.2); Е.Дрожжина (СПб) 6,06 (0.7); Н.Кузовкина (Влдв) 6,05 (1.1); Ю.Исаева (Срн) 5,89 (1.5); А.Абашева (Ств) 5,78 (0.9); Е.Кавешникова (Ект) 5,75 (1.1).

Тройной (29): В.Косолапова (Влг) 13,98 (2.0); А.Абашева (Ств) 13,34 (0.0); А.Красина (Брн) 13,27 (1.7); Е.Дрожилина (М, ФСО) 13,20 (0.1); Ю.Исаева (Срн) 13,12 (1.0); Е.Лобойко (Ств) 12,50 (1.1); А.Потехина (Крс) 12,24 (0.1); А.Трегубенко (Влдв) 12,06 (1.1).

Ядро (28): А.Бугакова (М-Тверь) 17,20; Е. Безрученко (Р/Д) 16,44; А.Моисеева (Омск) 14,92; М.Курбатова (Р/Д) 13,73; М.Пшичкина (Пнз) 13,35; А.Мясоедова (Ир) 12,29; К.Исаева (Чл) 12,03.

Диск (29): Н.Деркач (М-Н-Н) 55,91; А.Витюгова (М-СПб) 55,67; А.Белякова (Кр) 51,04; Ю.Степакова (Ств) 46,03; Н.Карабинцева (Кр) 44,08; А.Мальцева (Ств) 43,96; Д.Крючкова (Влг) 42,27; А.Мясоедова (Ир) 36,81.

Молот (29): С.Палкина (Смр) 67,56; Н.Поспелова (Ект-Ств) 64,80; К.Исаева (Чл) 58,27; А.Бородулина (М-Ярс) 57,24; Д.Крючкова (Влг) 56,31; И.Медеда (Кр) 47,59; Н.Мичкова (Ств) 39,81.

Копье (29): В.Кучина (М-Лпц) 49,50; А.Бузанакова (СПб) 49,37; М.Курбатова (Р/Д) 48,62; Э.Маилова (Кр) 44,71; В.Казанина (Врж) 44,64; В.Храмова (Смр) 43,10; В.Гудкова (Влг) 41,50.

Семиборье (29): М.Пшичкина (Пнз) 5465 (14,88-1,79-13,49-26,17-5,50-38,31-2.24,47); М.Лысенко (Ств) 5255 (14,69-1,73-11,76-26,18-5,62-34,48-2.24,93); Ю.Кондратьева (Брн) 5218 (15,35-1,67-11,13-26,68-5,66-43,67-2.23,54); Е.Томилова (Р/Д) 5035 (15,34-1,76-11,45-27,42-5,12-40,57-2.26,44); А.Селезнева (Кмрв) 4691 (15,57-1,58-10,29-27,23-5,60-33,08-2.28,95).

Чемпионат Европы среди юношей

ДЬЕР (5-8.07)

Мужчины

100 м (6) (0.3): Р.Бужу (Нид) 10,64 (в заб. 10,61); Д.Илловски (Венг) 10,70; П.Лиллефоссе (Норв) 10,72; К.Остерволде (Нид) 10,73; Ф.Олберт (Герм) 10,74 (в заб. 10,72); Т.Каманга-Дирбак (Дан) 10,78; А.Васильев (Укр) 10,83 (в заб. 10,77); М.Штангенберг (Герм) 10,87 (в заб. 10,74).

200 м (7) (1.9): А.Чиж (Герм) 21,15; Д.Регенфус (Герм) 21,19; И.Пехар (Чех) 21,31 (в п/ф 21,23); Т.Каманга-Дирбак (Дан) 21,51 (в п/ф 21,31); В.Живков (Болг) 21,56 (в п/ф 21,09); К.Минковский (Эст) 21,56 (в п/ф 21,34); О.Ларю (Фр) 21,92 (в п/ф 21,32); Б.Фаркаш (Венг) 22,08 (в п/ф 21,55).

400 м (7): Л.Бенати (Ит) 46,85; Э.Браун (Вбр) 46,87; Л.Усени (Фр) 47,01; Б.Паттисон (Вбр) 47,25; И.Чанакчи (Турц) 47,45; Б.Эрта (Исп) 47,50; Ф.Росси (Ит) 48,94 (в заб. 48,35); Н.Котира (Пол) 49,34 (в заб. 48,10).

800 м (8): М.Берджин (Вбр) 1.47,36; Э.Гусман (Исп) 1.49,19; Ж.Пейсото (Порт) 1.49,42; М. Челик (Турц) 1.49,44; К.Войку (Рум) 1.50,11; А.Масачинский (Пол) 1.51,37; Я.Аугустиняк (Пол) 1.52,55 (в п/ф 1.52,04); И.Перес (Исп) 1.58,15 (в п/ф 1.53,31).

1500 м (7): К.Эллиотт (Вбр) 3.55,26; Б.Апати (Венг) 3.55,53; А.Паулини (Слвк) 3.55,58; У.Де-Мигель (Исп) 3.55,65; Т.Демир (Турц) 3.56,28 (в заб. 3.55,49); А.Гонский (Укр) 3.56,59 (в заб. 3.56,37); К.Тиксьер (Фр) 3.56,86; М.Десмид (Фр) 3.57,18 (в заб. 3.56,29).

3000 м (5): Т.Кин (Вбр) 8.27,38; О.Амачтан (Турц) 8.28,04; Р.Остинг (Нид) 8.28,22; И.Ташчи (Турц) 8.29,93; К.Эрдманн (Герм) 8.30,56; Ф.Гуэрра (Ит) 8.31,32; Э.Де-Ла-Олива (Шв) 8.31,94; А.Гуадиа (Изр) 8.31,98.

110 м с/б (91,4 см) (7) (0.8): С.Беннетт (Вбр) 13,19; К.Флетчер (Фр) 13,49 (в заб. 13,30); Н.Рюгг (Швцр) 13,74; С.Булут (Турц) 13,80; И.Камаринос (Гр) 13,90; И.Пехар (Чех) 13,97 (в п/ф 13,76); Д.Риккетс (Вбр) 14,08.

400 м с/б (84 см) (8): Д.Хуллер (Венг) 50,63; М.Фрайсс (Фр) 50,63; К.Джонсон (Вбр) 50,90; А.Баккетун (Норв) 50,92; И.Саэс (Исп) 52,70 (в п/ф 52,27); Й.Класон (Шв) 52,72 (в п/ф 52,25); Б.Акчам (Турц) 53,15 (в п/ф 52,36); Х.Гарсиа (Исп) 66,34 (в п/ф 52,17).

2000 м с/п (8): Б.Гийон (Фр) 5.43,92; П.Ориач (Исп) 5.46,81; Э.Баррош (Порт) 5.49,79; О.Ходбод (Чех) 5.50,57; А.Фурниваль (Фр) 5.50,80; К.Каннидзаро (Ит) 5.51,33; Л.Вандермессен (Белг) 5.51,71; Э.Хеландер (Финл) 5.52,59.

100+200+300+400 м (8): Турция (К.Тиритоглу, К.Гаджар, К.Энчу, И.Чанакчи) 1.53,84; Польша (Р.Лупинский, А.Лукомский, Я.Паяк, Н.Котыра) 1.53,97; Хорватия (Д.Крешо, Я.Вукович, Э.Слуга, Д.Бабич) 1.55,78; Словакия (С.Беладич, О.Грудкай, О.Мюрко, М.Хавлик) 1.55,80; Швейцария (Т.Катрини, Т.Мументалер, Н.Штальдер, Л.Шпитц) 1.55,98; Венгрия (М.Динеш, М.Чипо, Ч.Чахочи, А.Мольнар) 1.56,08; Белоруссия (С.Чистяков, Я.Глазунов, М.Пацей, К.Старовойтов) 1.57,31.

Ходьба 10 км (5): Д.Финоккьетти (Ит) 45.01,33; А.Андреи (Ит) 45.03,50; О.Топсакал (Турц) 45.09,22; Л.Кубис (Слвк) 45.30,59; А.Келепурис (Гр) 45.50,23; П.Макграт (Исп) 46.03,17; М.Дюк (Фр) 46.03,69; Ю.Замриха (Укр) 46.04,03.

Высота (7): Д.Огбечи (Вбр) 2,16; О.Дорощук (Укр) 2,13; Н.Муянович (Серб) 2,10; А.Эрол (Турц) 2,10; М.Бенлабиб (Фр) 2,07; А.Маттила (Финл) 2,04; П.Метайер (Фр) 2,04; Й.Поспишил (Чех) 2,04.

Шест (8): П.Лиллефоссе (Норв) 5,46; Б.Тьери (Фр) 5,30; Э.Хаамер (Эст) 5,10; Д.КАЧАНОВ 5,10; Л.Кабрера (Фр) 5,00; И.Де-Анджелис (Ит) 5,00; С.Ди-Чербо (Ит) 5,00; А.Сантас (Гр) 4,85.

Длина (8): Н.Шмаль (Герм) 7,60w (2.7); Д. Фавро (Ит) 7,29w (4.1); Б.Мюкре (Фр) 7,22w (2.1); Д.Боатенг (Герм) 7,19w (2.4); Т.Кратохвил (Чех) 7,18w (3.2); К.Сотс (Блр) 7,15 (2.0); Л.Лаш (Авст) 6,98w (2.8) (в кв. 7,03); Г.Кардашьян (Груз) 6,96 (1.4).

Тройной (6): Б.Чакир (Турц) 15,62 (0.8); К.Форселлес (Шв) 15,36 (-0.9); Р.Мамадов (Азб) 15,16 (1.2); Е.Чуйко (Блр) 15,06 (1.0); Н.Нгуэмнинг (Герм) 14,87 (0.8); Г.Тости (Ит) 14,61 (0.9) (в кв. 14,82); Х.Флатнес (Норв) 14,59 (0.3) (в кв. 14,83); Н.Саммет (Герм) 14,34 (0.8) (в кв. 14,58).

Ядро (5 кг) (6): А.Александрович (Блр) 20,97; К.Муши (Ит) 20,37; П.Гоздзевич (Пол) 18,88 (в кв. 19,58); М.Ерсель (Турц) 18,35; Д.Сепус (Литв) 18,17; А.Теорин (Шв) 18,01; Л.Бинг (Вбр) 17,62; И.Фекете (Венг) 17,58 (в кв. 18,05).

Диск (1,5 кг) (6): Я.Сотеро (Исп) 64,31; Ф.Вейнберг (Норв) 58,84; Г.Козак (Пол) 57,76; В.Марок (Пол) 57,52 (в кв. 58,56); Э. Саккомано (Ит) 56,60; М.Симон (Исп) 56,44; Р.Хартанович (Блр) 55,93; А.Калинташ (Турц) 54,57.

Молот (5 кг) (7): М.Кохан (Укр) 87,82; В.Андреев (Болг) 81,41; Т.Ратайчик (Пол) 76,01; Б.Дома (Венг) 74,94; Б.Потрус (Укр) 74,86; С.Хилбиг (Герм) 74,03; Г.Кекишвили (Груз) 73,67; П.Мисяшек (Пол) 73,44. С.ЗВЕРЕВ 69.43 (кв).

Копье (700 г) (7): М.Муха (Пол) 80,01; е.Калоеракис (Гр) 77,45; Т.Лайне (Финл) 75,83; М.Ло (Вбр) 75,30; М.Флориан (Чех) 71,07; Р.Караре (Рум) 71,04 (в кв. 72,38); Д.Шепп (Герм) 65,98 (в кв. 67,31); Ю.Ярвинен (Финл) 65,78 (в кв. 67,00).

Десятиборье (8): А.КОМАРОВ 7703 (11,16-6,73-16,17-2,00-51,13-14,53-48,62-4,30-51,73-4.47,27); О.Козьяковс (Латв) 7663 (11,35-7,10-17,17-1,97-50,39-14,68-51,61-4,20-42,81-4.53,95); С.Янсонс (Нид) 7604 (10,68-7,37-14,61-1,94-49,85-13,87-38,96-4,10-41,59-4.38,89); С.Росен (Нид) 7584 (10,95-7,00-14,38-1,79-48,79-13,81-41,87-3,90-54,84-4.36,40); А.ЕЛФИМОВ 7462 (11,42-6,83-16,59-1,94-52,60-14,86-45,75-4,60-50,51-5.02,08); Д.Тернер (Вбр) 7258 (11,17-6,99-13,05-1,94-50,67-14,07-39,74-3,70-52,22-4.46,55); М.Роот (Норв) 7253 (11,33-6,95-15,03-1,79-51,83-14,44-41,92-4,20-57,65-5.06,87); М.Мейер (Герм) 7232 (11,33-6,55-15,12-1,85-51,73-14,66-39,62-4,50-50,24-4.48,18).

Женщины

100 м (6) (0.0): Г.Бьярнадоттир (Исл) 11,75 (в п/ф 11,70); П.Лосанж (Фр) 11,75; Б.Такач (Венг) 11,75; К.Пембертон (Вбр) 11,84 (в заб. 11,79); П.Джамбо-Гула (Ирл) 11,87 (в п/ф 11,59); М.Гутшмидт (Швцр) 11,96 (в заб. 11,91); Б.Сомуа (Герм) 12,09 (в заб. 11,97); Б.Андраде (Порт) 12,22 (в заб. 11,85). Д.АКИНИЙМИКА сошла в заб.

200 м (7) (2.0): Р.Аделеке (Ирл) 23,52; Ж.Жозеф (Фр) 23,60; Г.Бьярнадоттир (Исл) 23,73;

Д.Каддари (Ит) 23,79 (в заб. 23,75); Э.Гиль (Исп) 23,89; Н.Цурлинден (Швцр) 24,41 (в п/ф 24,11); Б.Шплехтова (Чех) 24,46; П.Скжишовская (Пол) 24,63 (в заб. 24,45).

400 м (7): Б.Маликова (Чех) 52,66; М.Шеппан (Герм) 52,82; О.СОЛДАТОВА 53,09; А.Лучшева (Блр) 53,52; А.Хименес (Исп) 53,56; Я.Мольнар (Венг) 53,99; М.Майер (Герм) 54,85 (в п/ф 54,39); Н.Харрисон (Вбр) 55,21 (в п/ф 54,60).

800 м (7): К.Ходкинсон (Вбр) 2.04,84; С.О'Салливан (Ирл) 2.06,05; Г.Де-Конинк (Шв) 2.06,14; Н.Ракасан (Фр) 2.06,45; С. Фолькмер (Герм) 2.07,56; А.Стой (Пол) 2.08,53; С.Жульжик (Укр) 2.08,84 (в п/ф 2.07,61); Н.Лаховская (Пол) 2.15,27 (в п/ф 2.07,66).

1500 м (8): С.Хили (Ирл) 4.18,71; Э.Уилльямс (Вбр) 4.22,11; К.Казимерская (Пол) 4.22,90; А.Пфуллер (Герм) 4.23,89; Р.Блокхейс (Нид) 4.24,75; А.Полуян (Блр) 4.25,14; Н.Бломквист (Финл) 4.25,20; Я.Аббес (Нид) 4.29,53.

3000 м (6): С.Хили (Ирл) 9.18,05; И.Калкан (Турц) 9.24,01; А.Зарбо (Фр) 9.25,25; Л. Кляйне (Герм) 9.27,78; В.Спиру (Гр) 9.34,39; К.Райхт (Авст) 9.35,66; М.Янссен (Нид) 9.37,95; А.Фортмайер (Герм) 9.38,30.

100 м с/б (76,2 см) (8) (1.0): М.Йорневик (Норв) 13,26; З.Седней (Нид) 13,34 (в п/ф 13,27); Й.Планк (Авст) 13,40; М.Сей (Вбр) 13,44; Л.Мэттьюс (Вбр) 13,45; А.Бушендорф (Герм) 13,51 (в п/ф 13,50); Д.Камбунджи (Швцр) 13,77; Ф.Бача (Венг) 13,81. И.БОЛДЫРЕВА 13,72 (3п3).

400 м с/б (8): Г.Вендер (Герм) 58,88; Э. Сильвестри (Ит) 59,04; Л.Пресслер (Авст) 59,11; К.Гарсия (Исп) 59,62; Ж.Джолли (Вбр) 59,79; К.Корелова (Чех) 60,48; К.Лайси (Финл) 60,50 (в п/ф 59,90); А.Герго (Ит) 60,77 (в п/ф 60,58).

2000 м с/п (7): Л.Лебрен (Фр) 6.35,41; К.Палу (Фр) 6.39,20; П.Шнайдерс (Герм) 6.40,00; М.Гонзалес (Исп) 6.46,36; Э.Аурелл (Шв) 6.47,45; П.Котинурми (Финл) 6.49,16; Д.Василе (Рум) 6.49,21; З.Урбан (Венг) 6.50,41.

100+200+300+400 м (8): Италия (Р.Менкини, Н.Кавальери, А.Каппабьянка, К.Герарди) 2.07,46; Чехия (Т.Маркова, Б.Шплехтинова, В.Милотова, Б.Маликова) 2.09,41; Румыния (Б.Тоадер, В.Белачи, М.Скроб, А.Чирчогель) 2.09,99; Португалия (М.Барбоса, Б.Андраде, Д.Геррейру, А.Коста) 2.10,85; Украина (Е.Коновалова, Е.Подгородецкая, М.Буряк, М.Дышлюк) 2.11,04; Венгрия (Ю.Фодор, П. Надь, П.Кульчар, В.Шимон) 2.12,33; Австрия (М.Парреллла, Л.Пресслер, В.Вилльхубер, А.Магер) 2.12,70; Швейцария (М.Гутшмидт, З.Раух, Н.Цурлинден, Д.Зенн) 2.13,57.

Ходьба 5 км (5): А.Зубкова (Блр) 22.45,47; О.Фиаска (Гр) 23.39,12; С.Бертини (Ит) 24.18,80; Э.Демир (Турц) 24.27,19; А.Пулгарин (Исп) 24.35,62; М.Сефериади (Гр) 24.40,86; Д.Морозова (Блр) 24.57,50; Д.Касьян (Укр) 24.59,89.

Высота (8): Я.Могучих (Укр) 1,94; Д.Кяхяря (Финл) 1,83; М.КОЧАНОВА 1,83; И.Пьерони (Ит) 1,79; А.ХАЛИКОВА 1,79; В.Миасо (Пол) 1,79; Б.Сайдокова (Чех) 1,74 (в кв. 1,77); Ф.Витте (Нид) 1,74 (в кв. 1,77).

Шест (7): Л.Вильдгрубе (Герм) 4,26; Э.Брентель (Фр) 4,16; К.Концевенко (Блр) 4,00; С.Фогель (Герм) 4,00; Д.Спенсер-Смит (Вбр) 3,90; С.Альверо (Шв) 3,90; М.Мулла (Эст) 3,90; А.Чакон (Исп) 3,80.

Длина (6): Т.Йоханссон (Шв) 6,33w (4.5); Э.Пиффаретти (Швцр) 6,25w (2.9); С.Кариди (Гр) 6,23 (1.7); С.Войди (Герм) 6,19 (1.4); К.Эндрес (Венг) 6,15w (2.1); Л.Суха (Чех) 6,13w (2.8); Л.Иапикино (Ит) 6,12w (3.3); В. Крида (Ит) 6,06w (3.4)... 12. В.ГОРЛОВА 5,72 (5,94 в кв).

Тройной (8): М.Висенте (Исп) 13,95 (1.1); А.Начева (Болг) 13,88 (0.7); Д.Кяхяря (Финл) 13,29 (1.8); С.Кариди (Гр) 13,27 (0.7); М.ПРИВАЛОВА 12,99 (0.9); Л.Раффен (Фр) 12,96 (0.2); В.Атш (Венг) 12,80 (1.8); В.Дзанон (Ит) 12,73 (1.6).

Ядро (3 кг) (7): Е.Дорц (Блр) 17,34; Н.Капатина (Молд) 17,27; А.Ван-Дален (Нид) 17,08; С.Винсент (Вбр) 16,84; Х.Молино (Вбр) 16,47; М.Ван-Дер-Борг (Белг) 16,19; К.Егинян (Блр) 16,11; Е.Деффрере (Белг) 15,80.

Диск (8): В.ИГНАТЬЕВА 54,56; А.Ван-Дален (Нид) 52,93; О.Беджерек (Турц) 51,93; Д.Фортуна (Ит) 49,67; П.Нортхофф (Герм) 48,65; Я.Плеймес (Нид) 47,95 (в кв. 49,62); С. Кессиди (Гр) 47,03; Э.Росвольд (Норв) 46,42 (в кв. 46,95). Я.МЕЛЬНИКОВА 43.60 (кв.)

Молот (3 кг) (6): В.Иваненко (Укр) 73,25 (в кв. 74,36); С.Киллинен (Финл) 69,52; С.Космиду (Гр) 65,98; М.Букель (Блр) 65,56; А.Сафонт (Исп) 64,67 (в кв. 65,66); Ю.Кивинен (Финл) 63,55 (в кв. 65,42); Е.Гражевская (Блр) 62,58 (в кв. 63,52); Э.Рунасдоттир (Исл) 61,94 (в кв. 63,84). В.ЯКИМЕНКО 58,77 (кв)

Копье (500 г) (8): А.Коньшина (Блр) 56,71; М.Ханджи (Турц) 56,28 (в кв. 59,81); Г.Туги (Эст) 55,28; Л.Виппер (Герм) 54,79; М.Ремель (Эст) 54,48; И.Коктава (Чех) 54,00; Э.Ценго (Гр) 53,84 (в кв. 55,88); К.Буткевич (Блр) 52,12 (в кв. 52,28).

Семиборье (6): М.Висенте (Исп) 6221 (13,25-1,72-13,77-23,78-6,37-43,28-2.23,29); К.Блажевича (Латв) 5629 (14,21-1,72-12,08-25,61-5,95-38,03-2.18,88); К.Шулер (Авст) 5615 (13,81-1,57-14,15-25,56-5,63-48,36-2.29,21); В.КОМАРОВА 5589 (14,51-1,84-12,87-25,36-5,72-37,18-2.29,27); А.Ховен (Герм) 5524 (14,83-1,63-12,11-24,86-6,00-37,94-2.18,59); К.Радбо (Шв) 5484 (14,45-1,72-12,93-25,79-5,93-42,18-2.36,58); Л.Опола (Латв) 5406 (15,05-1,66-13,88-26,04-5,60-42,10-2.25,71); С.Суч (Венг) 5299 (14,42-1,69-11,93-25,65-5,90-35,32-2.32,95).

Чемпионат мира среди юниоров

ТАМПЕРЕ (10-15.07)

Мужчины

100 м (11) (1.2): Л.Зори (Индз) 10,18; Э.Швартц (США) 10,22 (в п/ф 10,19); Э.Харрисон (США) 10,22; Т.Монаренг (ЮАР) 10,23; Д.Ашуэлл (Вбр) 10,25; Х.Ларссон (Шв) 10,28 (в п/ф 10,22); М.Стефенс (Ям) 10,31 (в п/ф 10,22); Д.Миямото (Яп) 10,43 (в п/ф 10,33).

200 м (13) (-0.1): Д.Эфолоко (Вбр) 20,48; Ч. Добсон (Вбр) 20,57 (в п/ф 20,53); Э.Харрисон (США) 20,79 (в заб. 20,73); П.Ретамаль (Исп) 20,85 (в заб. 20,81); Д.Бранко (Авсл) 20,86 (в п/ф 20,81); Х.Мейерс (США) 20,87 (в заб. 20,70); М.Скупин-Альфа (Герм) 21,07 (в заб. 20,80).

400 м (13): Д.Сакор (Белг) 45,03; К.Тэйлор (Ям) 45,38; Ч.Сойерс (Ям) 45,89; Э.Скотти (Ит) 46,20 (в п/ф 45,84); Т.Филдс (США) 46,53; К.Стюарт-Бэйнс (Кан) 46,79 (в п/ф 46,38); М.Мизенер-Дэйли (Кан) 47,03 (в п/ф 46,53); Д.Джоунс (Барб) 48,01 (в п/ф 46,22).

800 м (15): С.Лекута (Кен) 1.46,35; К.Нгено (Кен) 1.46,45; Э.Крестан (Белг) 1.47,27 (в п/ф 1.46,84); А.Гирма (Эф) 1.47,58; С.Баронтини (Ит) 1.51,08 (в п/ф 1.47,35); А.Боттерилл (Вбр) 1.51,64 (в п/ф 1.47,97); М.Лонсдейл (Вбр) 1.57,39 (в п/ф 1.47,73).

1500 м (12): Д.Манангои (Кен) 3.41,71; Я.Ингебритсен (Норв) 3.41,89; Д.Согет (Кен) 3.42,14; Д.Хейуард (Вбр) 3.43,76; С.Тефера (Эф) 3.43,91; Э.Бибич (Серб) 3.44,65; у.Шерад (Алж) 3.45,17; С.Ювен (Норв) 3.45,40.

5000 м (14): Э.Закайо (Кен) 13.20,16; С.Вайтака (Кен) 13.20,57; Я.Ингебритсен (Норв) 13.20,78; С.Барега (Эф) 13.21,16; Т.Хайле (Эф) 13.23,24; Д.Киплимо (Уган) 13.23,35; О.Челимо (Уган) 14.00,68; Э.Бибич (Серб) 14.15,37.

10000 м (14): Р.Кипруто (Кен) 27.21,08; Д.Киплимо (Уган) 27.40,36; Б.Арегави (Эф) 27.48,41; С.Бойт (Кен) 27.57,44; О.Адугна (Эф) 28.39,67; В.Киплангат (Уган) 28.42,77; А.Кокоб (Эрт) 28.59,31; Р.Сибхату (Эрт) 29.44,59.

110 м с/б (99,1 см) (12) (0.3): Д.Томас (Ям) 13,16; О.Беннетт (Ям) 13,33; Ш.Изумия (Яп) 13,38; М.Обасуи (Белг) 13,45; Д.Николсон (Вбр) 13,62 (в п/ф 13,32); К.Пул (США) 13,74 (в п/ф 13,68).

400 м с/б (14): С.Зазини (ЮАР) 49,42; Б.Хемейда (Кат) 49,59; А.Дос-Сантос (Бр) 49,78; Л.Леджистер (Ям) 49,93; М.Джеймс-Кинг (Ям) 50,25; А.Чалмерс (Вбр) 50,27 (в п/ф 50,11); М.Пиржахан (Иран) 51,15 (в п/ф 50,98); А.Сибилио (Ит) 52,38 (в п/ф 50,73).

3000 м с/п (15): Т.Нигате (Эф) 8.25,35; Л. Бетт (Кен) 8.25,39; Г.Вале (Эф) 8.26,16; А.Чемутаи (Уган) 8.28,63; Т.Йошида (Яп) 8.50,99; Д.Гатто (Ит) 8.52,09; М.Эр-Рашди (Мар) 8.57,21.

4х100 м (14): США (Э.Харрисон, Э.Швартц, О.Кратц, М.Уилльямс) 38,88; Ямайка (К.Найрн, К.Тэйлор, Д.Матерсон, М.Стефенс) 38,96; Германия (Л.Анса-Пепра, М.Шульте, М.Скупин-Альфа, Л.Браднер) 39,22; Япония (К.Фукушима, Д.Миямото, К.Уеяма, К.Ясуда) 39,23; Чехия (С.Ира, Ш. Хампл, М.Крсек, Д.Вейражка) 39,75; Испания (Х.Гонзалес, П.Ретамаль, Х.Мартинес, С.Лопес) 39,86; Тринидад (К.Бенжамин, а. Хостен, Т.Фредерик, Т.Эдвардс) 39,87.

4х400 м (15): Италия (К.Гетя, А.Романи, А. Сибилио, Э.Скотти) 3.04,05; США (А.Годвин, Н.Рами, Д.Робинсон, Т.Филдс) 3.05,26; Великобритания (А.Хайдок-Уилсон, Д.Брир, А.Чалмерс, А.Книббс) 3.05,64; Франция (Ф.Сайди, Т.Андан, А.Леблуа, Л.Мбайе) 3.06,65; Бельгия (С.Ден-Берг, Д.Сакор, С. Мазебо, Р.Борле) 3.07,05; Германия (Д.Рингель, Й.Бретшнайдер, А.Леппелзак, Ж.Бредо) 3.07,80; Австралия (А.Копп, К.Дэвис, Х.Мюрран, Э.Молони) 3.09,31; Шри-Ланка (П.Кодикара, П.Нику, Р.Индражит, А.Даршана) 3.09,38.

Ходьба 10 км (13): Чжан Яо 1 (КНР) 40.32,06; Д.Уртадо (Экв) 40.32,06; Х.Ортис (Гват) 40.45,26; Д.Тингай (Авсл) 40.49,72;

Ван Чжаочжао (КНР) 41.04,22; К.Сван (Авсл) 41.24,12; Д.Ндингити (Кен) 41.30,52; Ш.Саказаки (Яп) 41.50,91.

Высота (14): А.Мерлос (Гр) 2,23; Р.Вильчес (Мекс) 2,23; Б.Поле (ЮАР) 2,23; д.Блейк (США) 2,23; Л.Майнке (Герм) 2,21; Н.Исмар (Фр) 2,19; К.Томори (Яп) 2,19; Т.Кармой (Белг) 2,19. А.Фадеев 2,09 (кв).

Шест (14): А.Дуплантис (Шв) 5,82; З.Брадфорд (США) 5,55; М.Эджима (Яп) 5,55; Б. Лита-Бере (Герм) 5,50; Т.Колле (Фр) 5,40; С.Гуттормсен (Норв) 5,40; К.Риддл (США) 5,30; В.Ван-Вик (ЮАР) 5,30.

Длина (11): Ю.Хашиока (Яп) 8,03 (0.9); М.Видаль (Куба) 7,99 (0.9); У.Пиннок (Ям) 7,90 (-0.1); Чжу Кеци (КНР) 7,85 (1.5); Ю.Сакаи (Яп) 7,79 (1.7); М.Шришанкар (Инд) 7,75 (0.7); Ш.Коук (Ям) 7,73 (0.8); А.Авраменко (Укр) 7,63 (0.1).

Тройной (14): Х.Диас (Куба) 17,15 (-0.4); М.Ламу (Фр) 16,44 (0.6); Д.Сереме (Фр) 16,18 (1.9); А.Саргсян (Арм) 15,89 (1.1); К.Камалраж (Инд) 15,82 (1.3); Ф.Визан (Рум) 15,72 (1.9); Линь Циньвэй (КНР) 15,71 (0.5); М.Мвева (Кен) 15,70 (0.6).

Ядро (6 кг) (10): К.Блигно (ЮАР) 22,07; А.Пайпери (США) 22,06; О.Музенидис (Гр) 21,07; Д.Карпук (Блр) 20,84; О.Томашевич (Блр) 20,37; Д.Уэст (США) 19,86; А.Харви (Авсл) 19,85; Р.Баллантин (Н.З) 19,39.

Диск (1,75 кг) (15): К.Кай (Ям) 62,36; Е.Богуцкий (Блр) 61,75; К.Ромеро (Чили) 60,81; Т.Адер (Герм) 60,09; М.Ибрагим (Кат) 59,87; Ван Юхань (КНР) 59,29; Г.Коньяракис (Кипр) 58,04; Э.Мейсон (США) 57,96.

Молот (6 кг) (13): Д.Норрис (Вбр) 80,65; М.Кохан (Укр) 79,68; М.Гаврилюк (Укр) 77,71; Р.Карлссон (Шв) 77,62; У.Таверньер (Фр) 75,99; А.Джахар (Инд) 74,59; Д.Варга (Венг) 71,99; Б.Кемпбелл (Вбр) 71,28.

Копье (14): Н.Лоуис (Авсл) 75,31; Ц.Педиго (США) 73,76; М.Фойт (Герм) 73,44; С.Силвал (Инд) 72,83 (в кв. 73,22); П.Родригес (Бр) 72,44; Т.Нарви (Финл) 71,71 (в кв. 73,52); Я.Наук (Герм) 70,91; С.Виланд (Швцр) 70,51 (в кв. 70,84). Н.Орлов 68,88 (кв).

Десятиборье (11): Э.Молони (Авсл) 8190 (10,51-7,06-12,83-2,10-46,86-14,13-47,39-4,60-53,67-4.42,65); Г.Хаасбрук (Авсл) 7798 (10,92-7,26-13,28-2,01-49,20-14,26-40,54-4,30-55,25-4.35,48); С.Эхаммер (Швцр) 7642 (11,14-7,45-13,44-2,01-50,15-14,13-36,22-4,70-49,09-4.47,36); М.Вагнер (Герм) 7552 (11,08-6,81-12,01-1,83-49,72-14,72-44,74-4,50-57,43-4.29,45); Ф.Гайо (Швцр) 7455 (10,97-7,28-14,58-1,86-49,94-13,90-36,96-4,30-48,65-4.55,46); Л.Окафор (Авст) 7454 (11,41-6,62-14,03-1,92-50,27-14,98-44,63-4,50-56,44-4.46,50); К.Гарланд (США) 7451 (10,97-6,40-15,11-2,01-50,59-13,99-42,56-4,00-53,00-4.58,42); А.Бехманн (Герм) 7333 (11,30-6,81-14,17-1,92-48,92-14,97-42,74-4,40-41,96-4.43,48)... 11. С.КЕКИН 6984 (11,06-6,90-14,25-1,83-50,81-14,19-48,65-4,60-50,11-0).

Женщины

100 м (12) (0.0): Б.Уилльямс (Ям) 11,16; Т.Терри (США) 11,19 (в п/ф 11,03); К.Авуа (Вбр) 11,37 (в заб. 11,35); К.Квадво (Герм) 11,41 (в п/ф 11,39); М.Стефанович (Пол) 11,47; Л.Мартинс (Бр) 11,48; Д.Лампкин (США) 11,59 (в заб. 11,44); Д.Акпе-Мозес (Ирл) 11,64 (в п/ф 11,51).

200 м (14) (-0.1): Б.Уилльямс (Ям) 22,50; Л.Уилльямс (США) 23,09 (в заб. 22,98); М.Котвила (Пол) 23,21; П.МИЛЛЕР 23,32 (в заб. 23,17); С.Юнк (Герм) 23,55 (в заб. 23,43); К.Шваб (Герм) 23,55; Л.Мартинс (Бр) 23,91 (в п/ф 23,64). П.Миллер 23,17 (1з5). П.Миллер 23,44 (1п1).

400 м (12): Х.Дас (Инд) 51,46; А.Миклош (Рум) 52,07; Т.Мансон (США) 52,28; Э.Коннолли (Авсл) 52,82 (в п/ф 52,78); М.Мораа (Кен) 52,94 (в заб. 52,85); С.Уилльямс (Ям) 53,23 (в заб. 52,71); Э.Ванди (Ит) 53,40 (в п/ф 53,24); А.Бест (Кан) 53,59 (в п/ф 53,24).

800 м (12): Д.Велтежи (Эф) 1.59,74; К.Томас (Авсл) 2.01,13; Д.Склабас (Швцр) 2.01,29; Г.Гаянова (Слвк) 2.01,90; Ф.Хайле (Эф) 2.02,80 (в п/ф 2.01,96); А.Кавада (Яп) 2.03,57 (в п/ф 2.03,37); К.Макдональд (Вбр) 2.04,08 (в п/ф 2.03,20); Ж.Вамбуи (Кен) 2.04,61 (в п/ф 2.03,44).

1500 м (15): А.Тешале (Эф) 4.09,67; М.Чероп (Кен) 4.10,73; Д.Склабас (Швцр) 4.11,98; М.Мачаду (Порт) 4.14,93; Э.Джебиток (Кен) 4.15,17; Д.Фирдиса (Эф) 4.17,42 (в заб. 4.16,85); Э.Уоллас (Вбр) 4.17,61; К.Робинсон (Н.З) 4.18,53 (в заб. 4.17,93).

3000 м (11): Н.Танака (Яп) 8.54,01; М.Касей (Эф) 8.56,39; Ц.Гебреселама (Эф) 8.59,20; Ю.Вада (Яп) 9.00,50; З.Джемутай (Кен) 9.00,76; А.Масза-Дауни (Авсл) 9.09,19; К. Галлардо (Исп) 9.10,07; Н.Баттоклетти (Ит) 9.13,45.

5000 м (10): Б.Чебет (Кен) 15.30,77; Э.Тайе (Эф) 15.30,87; Г.Гебрзихайр (Эф) 15.34,01; С.Челангат (Уган) 15.43,01; Х.Лобун (Кен) 15.45,07; Д.Тесфу (Эрт) 15.52,84; Т.Такамацу (Яп) 15.55,74; К.Логью (США) 15.56,00.

100 м с/б (15) (-1.0): Т.Джоунс (США) 13,01; Б.Андерсон (Ям) 13,01; К.Джонс (США) 13,19; С.Алесандрини (Фр) 13,34; С.Аяз (Турц) 13,46 (в п/ф 13,28); Ю Джиару (КНР) 13,58 (в п/ф 13,47); К.Леджер (Кан) 13,68 (в п/ф 13,46); С.Самба-Майела (Фр) 14,11 (в п/ф 13,47).

400 м с/б (13): З.Ван-Дер-Валт (ЮАР) 55,34; Ш.Салмон (Ям) 56,11; Я.Гигер (Швцр) 56,98; С.Галльего (Исп) 57,11; Э.Заплеталова (Слвк) 57,35 (в п/ф 57,22); Н.Воштиль (Пол) 58,17 (в п/ф 57,68); Б.Яворски (США) 58,43 (в п/ф 57,57); З.Сантьяго (Кан) 58,49 (в п/ф 57,55). А.Шаркова 62,20 (8з1).

3000 м с/п (13): С.Чеспол (Кен) 9.12,78; П. Чемутаи (Уган) 9.18,87; У.Яви (Бахр) 9.23,47; М.Чепкуруй (Кен) 9.43,65; А.Белачев (Эф) 9.44,79; Э.Синтайеху (Эф) 9.50,96; Э.Хилл (США) 9.57,04; Л.Эд (Герм) 9.57,45.

4х100 м (14): Германия (В.Донике, К.Шваб, С.Юнк, Д.Апхофф) 43,82; Ирландия (М.Скотт, Д.Акпе-Мозес, К.Невилл, П.Джамбо-Гула) 43,90; Великобритания (К.Авуа, А.Рис, Д.Адам, Э.Карр) 44,05; Франция (В.Атату, С.Алесандрини, М.Миньон, Э.Марселин) 44,24; Польша (П.Скжишовская, М.Стефанович, А.Поташник, М.Котвила) 44,61; Швейцария (Ю.Голль, З.Лемменс, В.Ванкардо, М.Гутшмидт) 44,65; Австралия (Н.Овусу-Африйе, К.Эдвардс, С.Джонсон, М.Гросс) 44,78; Италия (В.Фонтана, М.Куаку, А.Карпинтери, М.Дзуэкко) 44,81.

4х400 м (15): США (С.Мейсон, Ш.Андерсон, Д.Мадубуйке, Н.Мансон) 3.28,74; Австралия (Э.Коннолли, К.Джардин, Д.Расселл, К.Томас) 3.31,36; Ямайка (Д.Джозеф, С.Уилльямс, Ш.Салмон, К.Тэйлор) 3.31,90; Канада (З.Сантьяго, А.Рында, А.Бест, Ш.Самуэль) 3.31,93; Германия (А.Хоффман, Л.Хартман, Л.Кауфманн, К.Шваб) 3.32,84; Италия (К.Питцалис, Э.Коиро, К.Герарди, Э.Ванди) 3.34,00; Доминиканская респ. (М.Дюран, Л.Рейес, М.Матос, К.Фиордалииса) 3.34,09; Бразилия (М.Сантос, Т.Да-Сильва, Ш.Да-Сильва, Л.Лима) 3.34,55.

Ходьба 10 км (10): А.Гонсалес (Мекс) 44.13,88; М.Бекмеж (Турц) 44.17,69; Г.Морехон (Экв) 44.19,40; Н.Фуджии (Яп) 45.08,68; К.Хейуорд (Авсл) 45.10,42; Ши Юся (КНР) 45.21,39; Р.Де-Орбета (П-Р) 45.23,05; А.Текдаль (Турц) 45.49,43.

Высота (15): К.Таранда (Блр) 1,92; С.Лекки (Ирл) 1,90; М.Мурилльо (Кол) 1,90; И.Герра (Куба) 1,87; М.КОЧАНОВА 1,87; У.Байкстите (Литв) 1,87; М.Нильссон (Шв) 1,87; М.Левандовская (Пол) 1,84.

Шест (12): А.Швабикова (Чех) 4,51; Л.Гуннарссон (Шв) 4,35; А.Муандро (Фр) 4,35; Е.БОНДАРЕНКО 4,35; О.Мактаггарт (Н.З) 4,30; Ню Чуне (КНР) 4,25; С.Андерссон (Финл) 4,20; Д.Фиксен (США) 4,20. Е.Бондаренко 4,20 (кв).

Длина (13): Л.Рикке (Герм) 6,51 (0.4); А.Кора (Яп) 6,37 (1.2); Т.Дэвис (США) 6,36 (0.0) (в кв. 6,40); Гон Луйин (КНР) 6,19 (0.4) (в кв. 6,26); П.Фаркаш (Венг) 6,16 (0.2) (в кв. 6,21); Л.Хадауэй (Вбр) 6,13 (0.3) (в кв. 6,19); К.Эндрес (Венг) 6,08 (0.6); А.Ханссон (Шв) 6,03 (1.1) (в кв. 6,19).

Тройной (15): А.Начева (Болг) 14,18 (1.6); М.Сантос (Бр) 13,81 (1.5); Д.Веласко (Куба) 13,78 (0.0); Э.Пепельняк (Слов) 13,68 (1.0); Р.Ласмане (Латв) 13,54 (0.6); Д.Анитей (Рум) 13,46 (1.8); Пань Юци (КНР) 13,27 (1.0); Э.Илмас (Турц) 13,24 (-0.1); Д.АДАСЬКО 13,14.

Ядро (11): М.Уэше (Н.З) 17,09; Чжан Линьжу (КНР) 17,05; Й.Ван-Клинкен (Нид) 17,05; С.Дантцлер (Герм) 16,16; М.Стридом (ЮАР) 15,89; Л.Бейкер (США) 15,67 (в кв. 15,78); Х.Майникманн (Герм) 15,41; С.Джампьетро (Ит) 15,19 (в кв. 15,20).

Диск (12): А.Емельянова (Молд) 57,89; Х.Левеелахти (Финл) 56,80; С.Моралес (Куба) 55,37; А.Нганду-Нтумба (Фр) 53,22; Инь Юаньюань 1 (КНР) 52,21; Д.Гаркуша (Укр) 50,71; Й.Ван-Клинкен (Нид) 50,61 (в кв. 53,58); М.Саито (Яп) 50,10.

Молот (14): К.Роджерс (Кан) 64,90; А.Уилсон (США) 64,45; Я.Мартинес (Куба) 63,82; Хуан Вэйлу (КНР) 62,63; А.Армендарис (Куба) 61,82; Д.Шиппи (США) 61,38; К.Скипалова (Чех) 61,37; К.Вааананен (Финл) 61,18.

Копье (11): А.Шух (Укр) 55,95; Т.Кувазоу (Яп) 55,66; Д.Бейкер (США) 55,04; К.Виска (Ит) 53,84; С.Забарино (Ит) 52,98 (в кв. 53,99); Дай Цяньцянь (КНР) 52,95; Э.Киннунен (Финл) 52,50; Л.Хуэй-Чунь (Тайв) 51,49.

Семиборье (13): Н.Эмерсон (Вбр) 6253 (13,76-1,89-12,27-24,80-6,31-39,02-2.09,74); С.Лаггер (Авст) 6225 (14,21-1,77-14,38-24,86-6,15-45,76-2.11,53); А.Сулек (Пол)

5939 (13,80-1,62-13,21-24,02-6,06-39,35-2.12,38); А.Родригес (Куба) 5910 (13,55-1,74-12,56-23,90-6,31-34,74-2.24,52); Ч.Муччи (Авсл) 5865 (13,29-1,77-11,12-24,88-6,13-44,28-2.29,30); А.Калин (Швцр) 5664 (13,90-1,77-11,40-25,54-6,11-37,73-2.24,46); Д.О'Доуда (Вбр) 5660 (14,04-1,71-12,33-25,03-6,10-35,05-2.21,74); И.Эйкенг (Норв) 5658 (13,55-1,71-11,66-24,18-5,64-45,81-2.35,45).

ИААФ Континентальный кубок

ОСТРАВА (8-9.09)

Мужчины

100 м (9) (0.0): Н.Лайлс (США) 10,01; Су Бинтянь (КНР) 10,03; А.Симбини (ЮАР) 10,11; Я.Харви (Турц) 10,19; А.Сисс (К-Д) 10,23; Б.Аль-Харти (Оман) 10,29; Ч.Мартина (Нид) 10,36; Й.Блэйк (Ям) 11,99.

200 м (8) (-1.6): А.Эдвардс (Пнм) 20,19; Р.Гулиев (Турц) 20,28; А.Киньонес (Экв) 20,36; Ю.Койке (Яп) 20,57; Ч.Мартина (Нид) 20,68; Н.Тити (ЮАР) 20,78; Б.Тебе (Бтсв) 20,79; Д. Миллар (Н.З) 21,68.

400 м (9): А.Харун (Кат) 44,72; Б.Тебе (Бтсв) 45,10; Н.Стротер (США) 45,28; М.Хадсон-Смит (Вбр) 45,72; М.Анас (Инд) 45,72; Л.Сантос (Дм.Р) 45,81; К.Борле (Белг) 46,26.

800 м (8): Э.Корир (Кен) 1.46,50; К.Мэрфи (США) 1.46,77; Н.Амос (Бтсв) 1.46,77; А.Крамер (Шв) 1.47,03; М.Розмыс (Пол) 1.47,05; Д.Аль-Хайрани (Кат) 1.47,93; Д.Джонсон (Инд) 1.48,44; У.Васкес (П-Р) 1.49,60.

1500 м (9): Э.Манангои (Кен) 3.40,00; М.Левандовски (Пол) 3.40,42; Я.Ингебритсен (Норв) 3.40,80; Ч.Филибер-Тибуто (Кан) 3.40,90; Р.Грегсон (Авсл) 3.40,91; Д.Джонсон (Инд) 3.41,72; Д.Хантер (США) 3.43,95; Р.Мусагала (Уган) 3.43,95.

3000 м (9): П.Челимо (США) 7.57,13; М.Ахмед (Кан) 7.57,99; Х.Ингебритсен (Норв) 7.58,85; С.Максвейн (Авсл) 8.02,01.

110 м с/б (9) (0.9): С.ШУБЕНКОВ 13,03; Р.Леви (Ям) 13,12; П.Мартино-Лагард (Фр) 13,31; А.Алкана (ЮАР) 13,36; Д.Аллен (США) 13,57; Т.Канаи (Яп) 13,72; А.Аль-Муалед (С-Ар) 13,83; А.Ойенийи (Ниг) 13,84.

400 м с/б (8): А.Самба (Кат) 47,37; А.Уайт (Ям) 48,46; К.Вархольм (Норв) 48,56; Я.Копельо (Турц) 48,65; А.Лаулу (Алж) 49,12; Т.Абе (Яп) 49,80; К.Фредерикс (ЮАР) 50,54; К.Макмастер (БВрг) 52,62.

3000 м с/п (8): К.Кипруто (Кен) 8.22,55; М.Хьюз (Кан) 8.29,70; Й.Кьяппинелли (Ит) 8.32,89; Ф.Карро (Исп) 8.33,76.

4х100 м (8): 1. Америка (М.Роджерс, Н.Лайлс, Й.Блэйк, Т.Трейси) - 38,05; 2. Европа (Э.Барнс, Я.Харви, Й.Хекимоглу, Р.Гулиев) - 38,96; 3. Азия-Океания (Т.Уильямс, Д.Миллар, Су Цзун-Цзинь, Д.Доран) - 39,55. Африка сошла.

Высота (8): Д.Томас (Баг) 2,30; Б.Старк (Авсл) 2,30; М.Недосеков (Блр) 2,27; М.Газаль (Сир) 2,24; И.ИВАНЮК 2,24; Б. Макбрайд (США) 2,20; К.Молея (ЮАР) 2,15; М.Саве (Кен) 2,15.

Шест (9): С.Кендрикс (США) 5,85; Р.Лавиллони (Фр) 5,80; Ш.Барбер (Кан) 5,65; Т.МОРГУНОВ 5,65; С.Кло (Авсл) 5,10; В.Ван-Вик (ЮАР) 5,10; М.Ромдана (Тун) 4,90.

Длина (8): Р.Самаи (ЮАР) 8,16 (0.2); М.Тентоглу (Гр) 8,00 (-0.4); Д.Хендерсон (США) 7,98 (0.8); Х.Фрейн (Авсл) 7,96 (-0.3); Ван Цзианань (КНР) 7,95 (0.2); Э.Ласа (Уруг) 7,73 (-0.6); С.Никифоров (Укр) 7,71 (-0.9); Я.Берраба (Мар) 7,63 (-1.0).

Тройной (9): К.Тэйлор (США) 17,59; Ф.Угес (Бурк) 17,02 (-1.4); А.Сингх (Инд) 16,59; Н.Эвора (Порт) 16,58; К.Наполес (Куба) 17,07 (0.4); Р.Курбанов (Узб) 16,34 (-1.7); Г.Мокоена (ЮАР) 16,25 (1.5); П.Торрихос (Исп) 15,42 (0.7).

Ядро (8): Д.Романи (Бр) 21,89; Т.Уолш (Н.З) 21,43; М.Харатик (Пол) 21,36; Ч.Энеквечи (Ниг) 20,82; Р.Кроусер (США) 21,63; Т.Станек (Чех) 21,22; Х.Мохамед (Егип) 19,45; Д.Биркинхед (Авсл) 18,52.

Диск (8): Ф.Дейкрс (Ям) 67,97; М.Денни (Авсл) 63,99; А.Гудзиус (Литв) 66,95; В.Хоган (ЮАР) 63,49; Д.Сталь (Шв) 64,84; Р.Джагерс (США) 63,49; Э.Мбарки (Мар) 54,03; Д.Миллар (Н.З) 27,15.

Молот (9): Д.Назаров (Тадж) 77,34; М.Аль-Гамаль (Егип) 74,22; Б.Халас (Венг) 74,80; Д.Дель-Реаль (Мекс) 75,86; А.Аль-Сайфи (Кат) 74,08; В.Новицкий (Пол) 71,74; Ч.Махете (ЮАР) 66,29.

Копье (9): Т.Ролер (Герм) 87,07; Ч.Шао-Цунь (Тайв) 83,28; А.Петерс (Грнд) 80,86; Д.Йего (Кен) 78,41; Я.Вадлейх (Чех) 84,76; Н.Чопра (Инд) 80,24; Ф.Ван-Ренсбург (ЮАР) 76,23; А.Ибаркен (Кол) 71,08.

Женщины

100 м (8) (-0.4): М.Та-Лу (К-Д) 11,14; Д.Ашер-Смит (Вбр) 11,16; Д.Прандини (США) 11,21; Д.Скипперс (Нид) 11,23; А.Тенорио (Экв) 11,44; Вэй Йонли (КНР) 11,51; Х.Аль-Хальди (Бахр) 11,52; Д.Ампонсах (Гана) 11,74.

200 м (9) (0.1): Ш.Миллер-Уибо (Баг) 22,16; Д.Скипперс (Нид) 22,28; М.Та-Лу (К-Д) 22,61; Ш.Джексон (Ям) 22,62; О.Одайонг (Бахр) 22,62; И.Лалова (Болг) 23,18; Д.Бивина (Кмр) 24,08; В.Зябкина (Каз) 24,34.

400 м (8): С.Насер (Бахр) 49,32; К.Семеня (ЮАР) 49,62; С.Макферсон (Ям) 50,82; Л.Де-Витте (Нид) 51,51; Ш.Уимбли (США) 51,59; Ю.Свети-Эрсетиц (Пол) 51,64; К.Ботлогетсве (Бтсв) 52,47; А.Руби (Авсл) 52,50.

800 м (9): К.Семеня (ЮАР) 1.54,77; Э.Уилсон (США) 1.57,16; Н.Гул (Ям) 1.57,36; Н.Прищепа (Укр) 1.59,58; Э.Петти (Н.З) 2.01,26; А.Сабат (Пол) 2.04,43; Б.Садо (Эф) 2.08,59; Б.Макгован (Авсл) 2.10,63.

1500 м (8): В.Чебет (Кен) 4.16,01; Ш.Хулихан (США) 4.16,36; Р.Аррафи (Мар) 4.17,19; У.Читра (Инд) 4.18,45; Л.Холл (Авсл) 4.18,82; С.Врзалова (Чех) 4.19,46; С.Эннауи (Пол) 4.22,56; А.Фигероа (П-Р) 4.33,88.

3000 м (8): С.Хассан (Нид) 8.27,50; С.Тефери (Эф) 8.32,49; Х.Обири (Кен) 8.36,20; К.Клостерхальфен (Герм) 8.38,04.

100 м с/б (8) (-0.1): Д.Уильямс (Ям) 12,49; К.Харрисон (США) 12,52; П.Дуткевич (Герм) 12,82; Э.Герман (Блр) 12,91; Т.Амусан (Ниг) 12,96; А.Кимура (Яп) 13,39; М.Коала (Бурк) 13,42; М.Дженнеке (Авсл) 13,50.

400 м с/б (9): Д.Расселл (Ям) 53,62; Ш.Литтл (США) 53,86; А.Рыжикова (Укр) 54,47; М.Бисли (Вбр) 55,58; А.Джамаль (Бахр) 55,65; В.Нел (ЮАР) 56,54; Л.Лабзе (Мар) 57,35; Э.Уцуномия (Яп) 58,92.

3000 м с/п (9): Б.Чепкоэч (Кен) 9.07,92; К.Фрерикс (США) 9.15,22; У.Яви (Бахр) 9.17,86; А.Моллер (Дан) 9.42,57;

4х100 м (8): 1. Америка (А.Тенорио, Ш.Миллер-Уибо, Д.Прандини, В.Роза) - 42,11; 2. Европа (К.Авуа, И.Лансиквоу, Б.Уильямс, Д.Ашер-Смит) - 42,55; 3. Азия-Океания (.Лян Сяоцзин, .Вэй Йонли, .Ге Маньци, .Юань Цици) - 42,93. Африка дискв.

Высота (9): М.ЛАСИЦКЕНЕ 2,00; С.Радзивилл (Узб) 1,95; Л.Спенсер (С-Лс) 1,93; М.Юнгфляйш (Герм) 1,91; Н.Макдермотт (Авсл) 1,87; И.Макферсон (США) 1,82; Э.Сеяма (Свз) 1,77; Х.Хаграс (Егип) 1,72.

Шест (8): А.СИДОРОВА 4,85; Е.Стефаниди (Гр) 4,85; С.Моррис (США) 4,85; Я.Сильва (Куба) 4,55; Л.Кемпбелл (Авсл) 4,00; Д.Мафуди (Тун) 4,00; Д.Эль-Табаг (Егип) 3,80.

Длина (9): К.Ибарген (Кол) 6,93 (0.8); Б.Страттон (Авсл) 6,71 (0.8); М.Михамбо (Герм) 6,86 (0.1); Э.Брум (Ниг) 6,61 (-0.9); Ш.Проктор (Вбр) 6,63 (-0.6); М.Коала (Бурк) 6,60 (0.5); К.Нетти (Кан) 6,31 (1.0); Сю Сяолин (КНР) 6,17.

Тройной (8): К.Ибарген (Кол) 14,76 (-0.9); О.Рыпакова (Каз) 14,26; П.Папахристу (Гр) 14,22 (0.0); З.Чанбангу (ЮАР) 12,89; Т.Франклин (США) 14,27 (0.3); К.Гириш (Герм) 13,96 (-0.1); П.Чуаймароэнг (Таил) 13,53 (-0.4); О.Ауанвану (Бен) 11,29 (-1.3).

Ядро (9): Гон Лицзяо (КНР) 19,63; Р.Сондерс (США) 19,74; К.Шваниц (Герм) 19,73; И.Сенекал (ЮАР) 17,10; П.Губа (Пол) 18,94; Д.Томас (Ям) 16,96; Н.Яссем (Бахр) 16,01; Д.Инчуде (Г-Бс) 14,51.

Диск (8): Я.Перес (Куба) 65,30; С.Перкович (Хорв) 68,44; Чэнь Ян (КНР) 63,34; Ч.Оньеквере (Ниг) 56,68; Д.Стивенс (Авсл) 62,74; А.Де-Морайс (Бр) 58,44; Н.Мюллер (Герм) 58,34; И.Сенекал (ЮАР) 50,21.

Молот (8): Д.Прайс (США) 75,46; А.Влодарчик (Пол) 73,45; Луо На (КНР) 67,39; Т.Огунринде (Ниг) 59,15; А.Таверньe (Фр) 70,40; Д.Далгрен (Арг) 68,59; А.Халли (Авсл) 62,35; С.Заккур (Мар) 58,09.

Копье (9): Лу Уиуи (КНР) 63,88; К.Хуссонг (Герм) 62,96; К.Уингер (США) 60,38; Й.Ван-Дик (ЮАР) 52,69; Л.Домингос (Бр) 60,07; К. Барбер (Авсл) 59,32; Н.Огродникова (Чех) 56,61; К.Нванага (Ниг) 51,97.

4х400 м микс (9): 1. Америка (К.Тэйлор, Л.Сантос, С.Макферсон, Ш.Миллер-Уибо) - 3.13,01; 2. Африка (К.Ботлогетсве, Ч.Окези, К.Семеня, Б.Тебе) - 3.16,19; 3. Азия-Океания (С.Соломон, М.Гудвин, А.Руби, Э.Коннолли) - 3.18,55.

Командный зачет: Америка 262 очка; Европа 233; Азия-Океания 188; Африка 142. Европа дискв.

www.rzd.ru

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).

РЕКЛАМА

Заслуженный мастер спорта России **Екатерина Конева** на Командном чемпионате страны в Смоленске