

ЛЕГКАЯ

№ 7—8, июль—август, 2011

АТЛЕТИКА



**Светлана Феофанова —
чемпионка Европы
в прыжке с шестом**

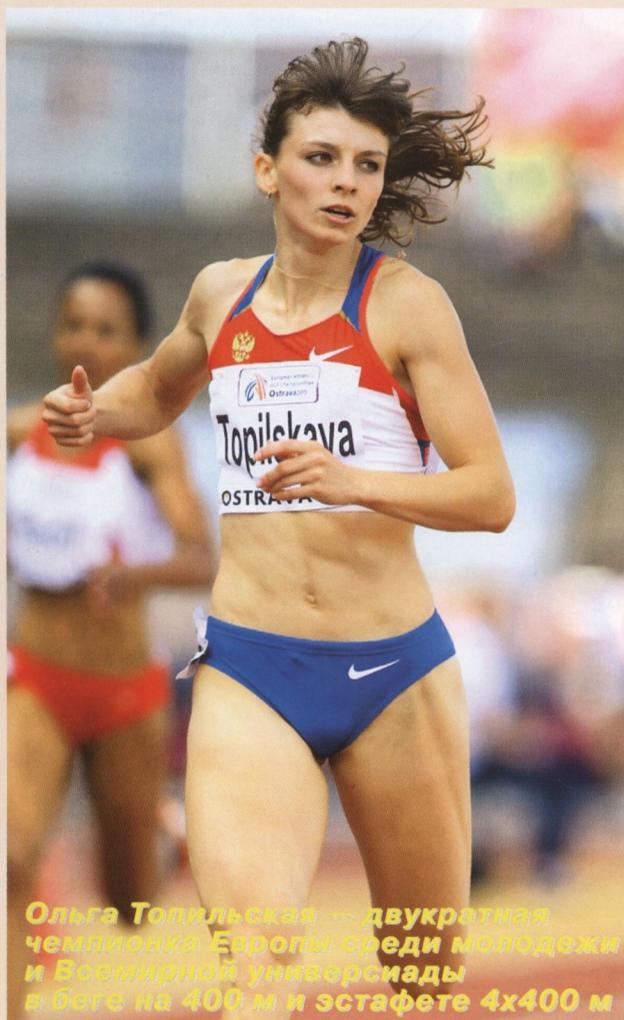


Ламин Диак



**Валентин
Балахничев**

На 48-м Конгрессе Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ), который состоялся в корейском городе Тэгу в преддверии чемпионата мира по легкой атлетике, **Ламин Диак** вновь избран на пост президента ИААФ. Президент ВФЛА **Валентин Балахничев** избран казначеем ИААФ.



Ольга Топильская — двукратная чемпионка Европы среди молодежи и Всемирной универсиады в беге на 400 м и эстафете 4x400 м



Дарья Клишина — чемпионка Европы среди молодежи и лучшая спортсменка июля по версии Европейской легкоатлетической ассоциации

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 7–8 (674–675)
июль–август 2011 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:

Балахничев В.В.

(председатель)

Абрамова С.

Богословская О.

Божко В.

Бутов М.

Загорулько Е.

Зеличенко В.

Куликов В.

Лебедева Т.

Маслаков В.

Мироненко И.

Озолин Э.

Орлова Е.

Португалов С.

Сильнов А.

Тер-Ованесян И.

Тихонов С.

Федорива Л.

Чен Е.

Чичерова А.

Редакция:

Лариса Волошина

(зам. главного редактора)

Роберт Максимов

(фотокорреспондент)

Ольга Бессонова

(компьютерный набор, верстка)

Фото в номере

Роберта Максимова,

Александра Киселева,

Александра Манцевича

Отпечатано

в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:

107031, Москва,

Рождественский бульвар, 10/7,

стр. 2

Телефоны:

(495) 623 0457, 628 9672,

факс 623 0457

e-mail: l.atletika@mail.ru

Журнал зарегистрирован

в Госкомитете РФ по печати

(регистрационный № 0110682)

© ООО «Редакция журнала

«Легкая атлетика», 2011

2 По России

Легкая атлетика в Чувашской
Республике

с. 2



12 Введение в теорию тренировки

Развитие спортсмена

Питер Дж. Л. Томпсон

18 Личный опыт

«Секреты тренировок

Николая Юшманова

Артем Писака

21 Александр Шустов.

Наследник по прямой

Георгий Настенко

с. 18



24 Наука – практике

«Анаэробика»: теория,
эксперименты, результаты

Марина Степанова,

Вячеслав Степанов

28 Возрастные особенности

легкоатлетов-спринтеров

высшей квалификации

Октай Мирзоев,

Алена Алленова

с. 37



32 Из архива

«Легкой атлетики»

На гимнастической лестнице

Василий Клименко

34 Профилактика и лечение травм

Стопа – это «фундамент»

Владимир Нечаев

32 На стадионах страны и мира

Легкая атлетика в Чувашской Республике



В июле 2011 года Чебоксары в третий раз принимали у себя чемпионат России по легкой атлетике. На фото: Президент Республики Чувашия Михаил Игнатьев, президент ВФЛА Валентин Балахничев и министр спорта Республики Анатолий Николаев с участниками чемпионата

■ Чувашская Республика площадью 18 300 кв. км и с населением 1 миллион 290 тысяч человек находится в Приволжском федеральном округе и разделена на 21 административный район. Население Республики говорит на двух языках — русском и чувашском. Столица Республики — город Чебоксары, расположен на живописном берегу Волги.

■ Всего в Республике насчитывается 58 спортивных школ, из них 37 находятся в городах, а 21 школа — в сельской местности. Легкая атлетика является самым массовым и самым развитым видом спорта в регионе — около 6 тысяч человек занимаются легкой атлетикой в Чувашской Республике. Легкая атлетика как вид спорта культивируется в 32 спортивных школах Чувашии. В состав сборной команды России по легкой атлетике включены 54 спортсмена.

■ Конечно, как и многие регионы России, Чувашская Республика сталкивается с различными сложностями в развитии и попу-

ляризации легкой атлетики. Несмотря на масштабное строительство спортивных сооружений, их нехватка все же ощущается, особенно в тех видах легкой атлетики, где для полноценных тренировок нужен современный манеж. В Новочебоксарске, например, хорошая легкоатлетическая школа и даже есть зимний манеж, где проводятся многие турниры, включая соревнования Приволжского федерального округа. С этого года здесь начали проводить работы по реконструкции. Руководство Республики делает все возможное для того, чтобы спортсмены имели все необходимое для полноценной подготовки.

■ В 2003-м году в Чебоксарах был проведен Кубок Европы по спортивной ходьбе, а в 2008-м — Кубок мира ИААФ по спортивной ходьбе. Президент ИААФ Ламин Диак и многие другие официальные лица, побывавшие в 2008 году в Чувашии, признали соревнования лучшими за всю историю проведения Кубков мира.

■ В 2008 году в Чебоксарах был реконструирован стадион «Олимпийский», на котором в 2009 и 2011 годах прошли чемпионаты России по легкой атлетике. Недалеко от города есть тренировочная база «Росинка», где проводят учебно-тренировочные сборы сборные команды России. В 2010 году специально для легкоатлетов в «Росинке» построен полноценный легкоатлетический стадион. В перспективе здесь запланировано строительство регионального центра олимпийской подготовки по легкой атлетике.

■ С 2009 года в Чебоксарах проводится международный Чебоксарский полумарафон. Город также является одним из претендентов на проведение командного Кубка Европы по легкой атлетике и чемпионата мира по полумарафону 2014 года.

■ Республика гордится большим количеством участников,

призеров и чемпионов Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы: Олимпиада Иванова, Елена Николаева, Валентина Егорова, Людмила Петрова, Сергей Иванов, Татьяна Петрова и другие известные спортсмены — родом из Чувашии.

■ На Олимпийских играх в Пекине в составе сборной России выступали 5 легкоатлетов Чувашской Республики, а на Паралимпийских играх Республику представляла Юлия Линевич, выступавшая в метании копья и в беге на 100 м.

■ В августе этого года на Всемирной летней Универсиаде в Китае легкоатлеты Чувашии завоевали 4 медали. Марина Максимова была второй в метании копья, Нина Охотникова финишировала третьей в ходьбе на 20 километров, Людмила Кузьмина стала серебряным призером в беге на 3000 м с/п, Екатерина Горбунова бронзовым в гладком беге на 1500 м.

Спорт для всех

Министр по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики Анатолий НИКОЛАЕВ об основных направлениях развития физической культуры и спорта в Республике.

— Сегодня в Республике развиваются более 60 видов спорта. Мы развиваем спорт, проводя крупные спортивные соревнования. При этом не только по общепризнанным видам олимпийской программы, но и активно популяризируем так называемые неолимпийские виды спорта. Все больше становится людей, которые занимаются адаптивной физиче-

ской культурой и спортом. Но на этом нельзя останавливаться. Нам предстоит сделать еще многое для того, чтобы у мальчишек и девочек даже в самой отдаленной деревне республики были нормальные, современные условия для занятий спортом. Поэтому Правительство Республики уделяет повышенное внимание строительству и реконструкции спортивных сооружений. В частности, в Республике на условиях софинансирования из федерального, республиканского и муниципальных бюджетов уже построены 22 физкультурно-спортивных комплекса, 3 стадиона, в Чебоксарах появился круглого-

дичный ледовый каток, в Новочебоксарске — 50-метровый плавательный бассейн, конно-спортивный комплекс.

С прошлого года нам удалось включиться в федеральную программу строительства футбольных полей при спортивных школах, специализирующихся на развитии футбола, или имеющих отделения по футболу. В 2010 году в рамках данной программы футбольное поле построено при Республиканской Специализированной школе олимпийского резерва. Аналогичное поле в этом году будет построено в поселке Ибреси. На втором этапе реализации программы планируем провести реконструкции имеющихся крупных спортивных сооружений. На первой очереди — реконструк-

ция легкоатлетического манежа «СДЮСШОР №3» и ледового стадиона «СДЮСШОР №4 по хоккею с шайбой» в Новочебоксарске.

Со следующего года совместно с Минспорттуризмом России начинаем возводить в Чебоксарах 4 крупных межрегиональных центра, где будут развиваться такие приоритетные для Республики виды спорта, как легкая атлетика, маунтинбайк, стрельба из лука, биатлон и лыжные гонки. В каждом из таких центров будут располагаться многофункциональные спортивные, тренажерные и другие специализированные залы. И, конечно же, все эти центры будут открыты не только для спортсменов, но и всех жителей и гостей столицы, чтобы они могли укреплять свое здоровье и заниматься спортом. ◆

Лондон-2012 даст свою оценку

Легкая атлетика в Чувашии постепенно преодолевает спад, который возник в последние годы из-за целого ряда как объективных, так и субъективных причин, и недалеко время, когда она снова будет на подъеме. Такой вывод можно сделать из беседы **Александром ЕГОРОВА** с главным тренером сборных команд Республики по данному виду спорта **Николаем ПАНФИЛОВЫМ**.

Мерилом в этом разговоре стали результаты, показанные легкоатлетами Чувашии на недавно прошедшем в Чебоксарах чемпионате страны. Республиканская школа в соперничестве с представителями других регионов добыла усилиями женщин две серебряные медали — в стипль-чезе (Людмила Кузьмина) и метании копья (Марина Максимова). К этому в актив Чувашии необходимо приплюсовать еще несколько наград, полученных на соревнованиях в рамках чемпионата страны, но проходивших отдельно (спортивная ходьба в Саранске, бег на 10 000 м в Подмоскovie и вновь в Чебоксарах легкоатлетические многоборья). Это медали Нины Охотниковой (серебро в женской ходьбе на 20 км) и Александра Яргунькина (бронза на дистанции 50 км), серебряная медаль Татьяны Петровой на «десятке», бронза многоборки Кристины Савицкой.

— Это не так уж и плохо, — считает Николай Панфилов —

хотя еще недавно легкая атлетика в Чувашии знавала успехи покруче. Два десятка лет в России, да и во всем мире, гремели на слуху имена наших прославленных скороходов Елены Николаевой, Олимпиады Ивановой, Владимира Андреева, марафонки Валентины Егоровой. Они старались, как могли. И республика их всячески поддерживала. Но однажды вдруг выяснилось, что за спинами великих не оказалось никого, кто мог бы подхватить эстафетную палочку. Причем, на эту неприятность наложились другая напасть — последствия демографического кризиса 1980—1990-х годов. Тут-то и стало ясно: ресурсы наши не беспредельны.

Однако в последнее время ситуация на легкоатлетическом фронте в Чувашии начала потихоньку выравниваться. У нас появилась перспективная молодежь. Начало проявлять себя (наряду с заслуженными мэтрами) новое поколение спортивных наставников, возникли интересные команды тренеров, работающих в тандеме с известными российскими специалистами. Плюс в республике строятся современные соревновательные и тренировочные базы, стадионы, центры, комплексы. Все это, считаю, тоже рано или поздно должно проявить себя.

— В этом году практически все вышеперечисленные призеры чемпионата России выступали параллельным за-

четом не только за Чувашию, но и за другие регионы...

— Мы вынуждены были пойти на этот шаг, чтобы дать возможность спортсменам более полноценно готовиться к главным стартам. Не секрет, Чувашия — небогатая республика. Мы не можем позволить себе то, как поступили, например, в Мордовии, выделив отдельной строкой бюджета расходы на содержание Центра спортивной ходьбы.

— Кстати, после того, как в Мордовии начали заниматься перспективные скороходы Чувашии Вера Соколова, Светлана Васильева, в народе появился слух: мол, отдаем главным конкурентам лучших своих бойцов «на опыты». Конкуренты выжмут из них все соки, а полученные при этом наработки с лихвой используют для воспитания собственных чемпионов...

— Что значит «выжмут соки»? — удивился Николай Панфилов. — Наши девочки под руководством талантливого мордовского специалиста Виктора Чегина готовятся наравне со всеми, выступают наравне со всеми, побеждают. По признанию того же Чегина, Света Васильева вообще имеет прекрасные шансы «выстрелить» в 2012 году на Олимпиаде в Лондоне.

— В таком случае не забудем, что приближающиеся Олимпийские игры станут еще одним мерилом оценки работы тренерского штаба. Кто из

легкоатлетов Чувашии способен, на ваш взгляд, добыть путевки на поездку в Лондон?

— В спортивной ходьбе это, конечно же, Вера Соколова, Светлана Васильева, Нина Охотникова. У мужчин будут бороться за попадание в сборную Александр Яргунькин и Петр Трофимов. Среди претенденток на олимпийские путевки есть, конечно, воспитанницы тренера Михаила Кузнецова — Людмила Кузьмина (бег на 3000 м с/п), Екатерина Горбунова (бег на 1500 м), Татьяна Петрова. Причем Петрову тренер решил готовить к марафону, а компанию Татьяне, знаю, намерена составить Лидия Григорьева.

Татьяна Арясова готовится отбираться в Лондон на «десятке», Сергей Иванов и Наталья Пучкова — в беге на 5000 м. В метании копья будем надеяться на Марину Максимова, в семиборье — на Кристину Савицкую, которую готовит Владимир Слушкин. Другую подопечную Слушкина Екатерину Блескину специалисты считают очень перспективной спортсменкой в беге на 100 м с/б. Но Катя только-только покинула возрастную категорию «юноши и девушки». Ей необходимо время на адаптацию к испытаниям в мире взрослых, где даже барьеры и те размером повыше прежних. Поэтому, думаю, что пик формы у Блескиной должен наступить ближе к Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро. ◆ ▶

Чебоксарское училище олимпийского резерва — кузница спортсменов высокого класса

В Чувашской Республике одним из лидирующих профильных учебных заведений по подготовке спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд Республики и России является Республиканское государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Чебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)» Министерства по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики.

История учебного заведения началась с 1983 года, когда в Чебоксарах на базе средней школы № 32 была открыта средняя общеобразовательная школа-интернат спортивного профиля, где обучались 240 учащихся, и установлена специализация по следующим видам спорта: легкая атлетика, плавание, бокс, велоспорт, вольная борьба, конькобежный спорт и спортивная гимнастика. В 1989 году Чебоксарская средняя общеобразовательная школа-интернат спортивного профиля была преобразована в Чебоксарское училище олимпийского резерва.

За годы работы в училище подготовлены победители, призеры и участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, в том числе 8 заслуженных мастеров спорта России, 58 мастеров спорта России международного класса, свыше 300 мастеров спорта СССР и России.

В настоящее время подготовка спортсменов осуществляется по 12 видам спорта, получившим признание МОК и МПК: легкая атлетика, велоспорт (маунтинбайк), спортивная гимнастика, стрельба из лука, вольная борьба, бокс, плавание, бадминтон, биатлон, дзюдо и самбо, тяжелая атлетика и настольный теннис.

Основная часть учащихся и студентов (95%), исходя из задач, стоящих перед училищами олимпийского резерва — подготовка спортивного резерва сборных команд России — находятся в юношеском и юниорском возрастах.

В числе учащихся и выпускников училища: Калентьева Ирина (маунтинбайк) — участница Олимпийских игр-2004 и

бронзовый призер Игр-2008, Леонтьев Юрий (стрельба из лука) — участник Олимпийских игр-1988 и 2000, Иванова Олимпиада (легкая атлетика) — серебряный призер Олимпийских игр-2004, Ефремова Лилия (биатлон) — бронзовый призер зимних Олимпийских игр-2006, Захарова Светлана (легкая атлетика) — участница Олимпийских игр-2004, Иванова Альбина (легкая атлетика) — участница Олимпийских игр-2004, Абрамов Андрей (стрельба из лука) — участник Олимпийских игр-2008, Петрова Татьяна (легкая атлетика) — участница Олимпийских игр-2008, Андреева Вера (маунтинбайк) — участница Олимпийских игр-2008, Иванов Сергей (легкая атлетика) — участник Олимпийских игр-2008.

В настоящее время (в соответствии с лицензией) училище ведет образовательную деятельность по аккредитованным программам среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» с присвоением квалификации «Педагог по физической культуре и спорту». В училище подготовлено свыше 600 специалистов по физической культуре и спорту.

Здесь созданы все условия для обучения и подготовки спортсменов. Училище располагает учебным корпусом, аудиторный фонд которого состоит из 20 специализированных кабинетов, общежитием на 206 мест, столовой на 100 посадочных мест, спортивным игровым залом, залом специальной физической подготовки легкоатлетов, тренажерным залом, специализированным залом для подготовки боксеров, залом для учебно-тренировочных занятий борцов вольного стиля, залом для силовой подготовки; восстановительным центром (сауна), кабинетами функциональной диагностики и физиотерапии, процедурным кабинетом.

Легкая атлетика — один из базовых олимпийских видов спорта в Чувашской Республике, и училище является опорной организацией для подготовки спортивного резерва сборных команд Республики и России по данному виду спорта. Из 182 учащихся училища 45 процен-



тов составляют спортсмены отделения легкой атлетики.

В список спортсменов-кандидатов в спортивные сборные команды России на 2011 год включены 46 спортсменов училища, в том числе 26 легкоатлетов.

В настоящее время в Чебоксарском училище олимпийского резерва (техникуме) обучаются 10 мастеров спорта России международного класса, 16 мастеров спорта России, более 60 кандидатов в мастера спорта, в том числе именитые и молодые перспективные спортсмены: Вера Соколова — победительница Кубка Европы по спортивной ходьбе 2011 года, мировая рекордсменка; Светлана Васильева — серебряный призер Кубка Европы и чемпионата Европы среди юниоров в спортивной ходьбе на 10 000 м; Надежда Леонтьева — бронзовый призер первых Юношеских Олимпийских играх в Сингапуре и Юношеского чемпионата мира-2011 в спортивной ходьбе на 5000 м; Екатерина Горбунова — серебряный призер молодежного чемпионата Европы-2011 в беге на 5000 м; Нина Охотникова — серебряный призер молодежного чемпионата Европы-2011 в спортивной ходьбе на 20 км.

Подготовку учащихся ведут 45 тренеров-преподавателей, из них штатных — 10 человек. Все штатные тренеры-преподаватели имеют высшую квали-

фикационную категорию, из них 4 заслуженных тренера Российской Федерации: Краснов В.Н. (велоспорт-маунтинбайк), Грачев Ю.А. (бокс), Давалов В.Н. и Петров А.С. (легкая атлетика).

Руководит училищем Плотников Юрий Германович — выпускник Волгоградского государственного института физической культуры, заслуженный работник физической культуры и спорта Чувашской Республики, отличник физической культуры и спорта, победитель и призер всесоюзных соревнований по легкой атлетике. Прошел путь от тренера-преподавателя ДЮСШ до директора училища, имеет 12-летний стаж государственной гражданской службы Чувашской Республики.

РГОУ СПО
«Чебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)»
Минспорта Чувашии
Адрес:
428003, Чувашская Республика, г. Чебоксары, Школьный проезд, д. 3
Тел./факс: (8352) 56-41-09
E-mail: chssuor@cbx.ru
Интернет-сайт:
<http://www.chssuor.cbx.ru>
Директор — ПЛОТНИКОВ
Юрий Германович



В День физкультурника министр спорта Чувашии Анатолий Николаев награждает победителей и призеров международных соревнований, а также их тренеров

Олимпийские горизонты Новочебоксарского УОР

Почти 20 лет училище олимпийского резерва в Новочебоксарске (Чувашская Республика) готовят спортивные кадры для города, республики и страны.

Здесь учились выдающиеся спортсмены: чемпионы мира и Европы, победители, призеры и участники Олимпийских игр — легкоатлеты Валентина Егорова, Елена Николаева, Владимир Андреев, Олимпиада Иванова, Ольга Егорова, Наталья Шеходанова. Сегодня это учебное заведение продолжает оставаться кузницей кадров.

Удивительный факт, в 1991 году 5 августа, когда страна испытывала колоссальные трудности времен перестройки и преобразований, в Новочебоксарске открылось училище олимпийского резерва Минспорта Чувашской Республики. В это нелегкое время курс был взят не только на сохранение, но и на развитие спорта. Город-спутник, обладая такими грандиозными спортобъектами, как «Спорткомплекс»

(СДЮСШОР №3), ДЮСШ №1, ледовый стадион «Сокол» и другие, имел хорошую спортивную перспективу. Расчет руководителей спорта начала 1990-х годов оправдался полностью. Вот уже на протяжении многих лет статус училища подтверждается олимпийскими показателями в спорте.

Сегодня училище имеет обновленное название «Республиканское государственное учреждение среднего профессионального образования «Новочебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)» Министерства по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики». Директор училища — Кузовчиков Валерий Сергеевич.

Здесь культивируются многие виды спорта: легкая атлетика, триатлон, маунтинбайк, плавание, коньки, биатлон, бокс.

Весь учебно-тренировочный процесс в училище лежит на тренерах-преподавателях. Среди них известные далеко за пределами республики тренеры:

заслуженные тренеры России С.В. Смирнов, В.К. Слушкин, заслуженные тренеры Чувашской Республики А.Т. Егоров и С.И. Егоров.

Новая волна молодых и перспективных спортсменов пополняет спортивную историю училища, города и республики своими победами. Ежегодно в состав сборной команды России входят от 5 до 10 спортсменов. В 2011 году в составе сборных команд России 8 человек, среди них — мастера спорта барьеристки Екатерина Блесскина, Екатерина Шамарина, Екатерина Павлик, бегуны на средние дистанции Ольга Горшкова, на длинные дистанции Марина Петрова, многоборки Кристина Савицкая и Мария Новоженкова, прыгун в длину и тройным Евгений Кегелев (он является кандидатом в паралимпийскую сборную команду России).

Сегодня в училище обучаются более 100 одаренных и перспективных спортсменов. Каждый год проводится новый

набор в УОР. Все спортсмены, поступающие в училище, проходят предварительный отбор, где решение о поступлении выносится квалификационной комиссией на основании показанных спортивных результатов. Главная задача училища остается неизменной — готовить спортсменов для сборных команд Чувашии и России.

РГОУ СПО
«Новочебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)»
Минспорта Чувашии

Адрес:
 428055, Чувашская Республика, г.Новочебоксарск, ул.Терешковой, д. 18а

Тел./факс: (8352) 74-09-50, (8352) 73-79-56
e-mail: nssuor@rambler.ru
Web-сайт: www.nssuor.ru
Директор — КУЗОВЧИКОВ Валерий Сергеевич

Олимпиада Иванова: «Мне дали карт-бланш»

Заслуженный мастер спорта России по легкой атлетике, серебряный призер Пекинской олимпиады в спортивной ходьбе на 20 км, советник Президента Чувашии по вопросам физической культуры и спорта, а с декабря прошлого года — старший тренер Чувашской Республики по спортивной ходьбе Олимпиада Иванова ненадолго приезжает домой в перерывах между стартами и сборами. Но Татьяна Молоковой все же удалось встретиться с ней в Чебоксарах и поговорить о прошлом и настоящем.

Жизнь после спорта

— Олимпиада, не тяжело было после спортивной карьеры переходить на тренерскую работу?

— Сказать, что тяжело, не могу, ведь я 25 лет занимаюсь спортом. 90 процентов работы мне знакомо. Есть свой опыт, свои наработки, которые стараюсь передать своим подопечным. У меня сейчас 4 ученика. К каждому нужен индивидуальный подход. Приходилось к ним долго присматриваться, подбирать «ключики». Эти ребята — воспитанники моего первого тренера Николая Михайловича Родионова. Сейчас он уехал работать в Китай, куда и меня приглашали, но я не согласилась, ведь работать в чужой стране действительно тяжело.

— А если вас сейчас пригласят не в другую страну, а в соседний регион, в Саранск, в Центр олимпийской подготовки к Виктору Чегину, поедете?

— Категорически нет. Мне интересен соревновательный дух. Я пришла, возможно, и с ним бороться. А если я туда уйду, то кто будет с ним состязаться?

— У вас, получается, глобальная миссия, соперничать с системой, созданной для подготовки ходоков в Саранске?

— Да, настрой есть, амбиции есть, помощь тоже. Мне нравится та команда, которую мы собрали. Директором школы ходьбы работает Алина Иванова, чемпионка мира, министр



спорта также из нашего вида. Есть большая поддержка от них и от руководства спорткомплекса в Новочебоксарске. Порой нужно выехать на сборы, а средств нет. Все по чуть-чуть помогут и моих спортсменов на сборы отправят.

— Такое ощущение, что сейчас спортивная ходьба в Чувашии отброшена на много лет назад.

— Действительно, наше поколение — Лена Николаева, Владимир Андреев, Алина Ива-

тали, что Вера должна заканчивать. Она сильно поправилась. И думали, что с ней уже никто не будет работать. А вот Виктор Чегин — молодец, смог ее мотивировать и подготовить.

— А если к вам вернется?

— Посмотрим, я со своими девочками с удовольствием бы поработала. Но у нас с Виктором Михайловичем Чегиним уважительное отношение друг к другу уже столько лет. Он ко мне относится как к великой спортсменке, я к нему — как к великому тренеру. Его ученики, бывает, просят ко мне, но я говорю: ни в коем случае, не хочу отношения портить.

— Имя Олимпиады Ивановой стало легендарным. Все сразу понимают, о ком идет речь. Вам это как-то помогает?

— В тренерской работе помогает. У меня огромная поддержка в Москве, во Всероссийской федерации легкой атлетики. На сборы моих учеников обязательно включают. Когда мне предложили стать старшим тренером, из Москвы позвонили и сказали: «Липа, мы тебя поддерживаем, работай».

Я без их поддержки никуда. А вот в быту мне мое имя мешает, устала от популярности, славы, устала, что меня узнают.

Новые перспективы

— Этим летом ваша воспитанница Нина Охотникова стала призером молодежного чемпионата Европы, отобралась на Универсиаду в Китае (и завоевала там серебряную медаль), а Наталья Леонтьева — бронзовую медаль на юношеском чемпионате мира. Они — очень талантливые?

— Девочки пришли с хорошей базой — у них были хорошие школьные учителя, был заметен хороший фундамент. С ними можно работать. Я их только поддержала. А если бы личного тренера Охотниковой пустили на соревнования, она и первой бы смогла быть. Я вам точно говорю.

— А что важно в ходьбе: работа, талант, характер, тренер?

нова — привыкло побеждать. Мы 20 лет приносили медали, и никто не мог подумать, что мы когда-нибудь уйдем. Но однажды уже и мы стали старые для соревнований, а резерв-то не подготовлен. А пока мы побеждали, в Саранске Чегин готовил спортсменов.

— Да, к нему ушли многие, в том числе и рекордсменка мира Вера Соколова, наша землячка, не обидно?

— Зависть есть, но только белая. Все в прошлом году счи-

— Чтобы быть первым, однозначно нужен талант. Талантливый спортсмен, даже если меньше работает, всегда будет на полметра впереди. А у нас талант — это физические данные, пластика. Бегом может каждый заниматься, криво-корово бегать, а в ходьбе без пластики нельзя, или он ходок от рождения, или нет. Технику поставить без пластики нельзя.

— Вы видите таких само-родков?

— Опять же повторюсь, собралась команда, мы побывали во всех районах. Набрали на отделение ходьбы 7 человек. Мы давно не делали такой большой набор в УОР. Нашли неплохих девушек и юношей. Мне дали карт-бланш на 2—3 года, чтобы поднять ходьбу в республике.

— Приближаются Олимпийские игры в Лондоне. У кого из чувашских ходоков, помимо Веры Соколовой, есть шансы на них попасть?

— Вера Соколова должна участвовать, она вышла на тот уровень, когда должна побеждать. Ждем только золотой медали. Так было и со мной, а 2—3-е место — уже неудача. Посмотрим, в планах есть, может, и мои девочки будут в сборной.

— У вас есть мечта?

— По воле судьбы я не стала олимпийской чемпионкой. Главная мечта не сбылась, и недовольство этим всю жизнь будет меня тяготить. Теперь мне хочется, чтобы мои ученики смогли стать первыми на Олимпиаде.

— И если кто-то из ваших девочек победит?

— Конечно, это будет здорово, чуть легче станет.

— Сейчас очень много спортсменов уходит в политику. Вас не звали?

— Я кандидат в кандидаты в депутаты Госдумы (*Смеется.*). Это не мое желание, но меня зовут. Люди, зная мой характер, мою прямолинейность, говорят, что такие сейчас нужны. Но вряд ли уйду в политику. Я нашла свое место. Быть чиновником — не мое. Я вижу результат в своей работе, и мне это нравится.

«Слава богу, не было лыжной секции»

— Вы были дисквалифицированы на 2 года в самом расцвете сил. Психологически сложно пережить такой момент. Как вы смогли справиться?

— Я занималась в то время борьбой, плюс продолжала тренировки по ходьбе, бегала кроссы. Максимально себя загружала, готовилась, чтобы не думать и вернуться более зрелой.

— Вы достаточно триумфально вернулись. Как смогли?

— Да, через год я выиграла Кубок Европы, установила мировой рекорд, победила на чемпионате мира в Эдмонтоне в 2001 году. Думаю, что возраст был хороший. Мой организм был молодой, смог быстро перестроиться.

— Помните свои первые годы в спорте, то, как начинали?

— Все помню. Я в школе месяц побегала, потом тренер меня поставил на ходьбу, и в первый же день я прошла 12 километров. Конечно, ноги болели невозможно. Но сразу все тренеры сказали: «Ты рождена для ходьбы». Техника сразу была поставленной, колени хорошо выпрямлялись. Я достаточно координированная, быстро схватывала и технику в борьбе. В 17 лет начала заниматься дзюдо. Родионов (первый тренер. — *Прим. ред.*) не знал, что я после двух тренировок в ходьбе бежала на борьбу. А в «Динамо» знали, что я на 15 минут опоздаю. Во время дисквалификации пришла в первый день на борьбу, тренер мне показал прием, я повторила. Выполняла все так, как он говорил. Он был шокирован: «Где ты раньше была? Я пять лет людям технику ставлю, а тут человек пришел и делает лучше меня».

— Не поменяли бы ходьбу на борьбу?

— Честно говоря, дзюдо мне нравилось. Но меня оттуда вернул мой муж. Он мастер спорта по самбо, я втихоря от него ходила. Когда он узнал, поставил условие: «Или я, или дзюдо». Сказал, что боится за меня, знает, какие переломы бывают на соревнованиях. Он не хотел за меня бояться. В итоге любовь пересилила.

— У вас взрослая дочь. Она родилась, когда вы начинали спортивную карьеру. Как удавалось справляться?

— Она сейчас отучилась три года в РУДН, ей 21 год, достаточно взрослая. Я ее родила на 4-м курсе. Потом, когда окончила институт, встал вопрос: или идти тренером, или продолжать заниматься спортом. А мне всего-то 20 лет. Конечно, хотелось тренироваться. Меня свекровь поддержала: сама мне предложила продолжить соревноваться. Она очень спортивная женщина, до сих пор зимой на лыжах бегают. Я очень ей благодарна за это. Да и моя мама, а также муж взяли на себя заботы по дому и по воспитанию дочери. Раньше, когда ребенок был маленький, мы всего два раза в год по 20 дней ездили на сборы. А сейчас с ноября по апрель сижу на сборах. В большом спорте много чем приходится жертвовать: семьей, детьми.

— Спортивная карьера удалась?

— Да, так можно сказать. В школьном возрасте я лучше бегала на лыжах. Но когда в 1983 году открылась школа-интернат спортивного профиля, лыжного отделения там не было. Я бы однозначно ушла туда. А сейчас говорю, слава богу, лыж тогда не было. Больше полугода надо было бы проводить на севере. А мы, ходоки, вечно на «югах». ♦

Физкультурно-оздоровительный центр «Росинка» — здравница чемпионов



спортсменов. Заповедные места, сосны, чистый песок на берегу летом, лыжные трассы и хрустальный воздух зимой наряду с прекрасной кухней, обслуживанием и организацией отдыха создали «Росинке» добрую славу.

Центр награжден дипломом Международного олимпийского комитета «За подготовку олимпийских чемпионов и пропаганду здорового образа жизни». Отсюда провожали на Олимпиаду Елену Николаеву. Здесь тренировалась Валентина Егорова, которая принимала участие в открытии не одной смены. Владимир Андреев, Олимпиада Иванова и Юрий Борзаковский тоже проходили здесь тренировоч-

Физкультурно-оздоровительный центр «Росинка» сегодня — это один из самых комфортабельных и современных оздоровительных центров для детей, место учебно-тренировочных сборов и полноценного отдыха

и своим упорным трудом привлекли немало ребят в мир спорта. «Росинка» — это и здравница, и кузница чемпионов.

К услугам отдыхающих — спортивные площадки, беговые дорожки, легкоатлетический стадион, 25-метровый плавательный бассейн, массаж, сауна.

Физкультурно-оздоровительный центр «Росинка» — это полноценный отдых и спорт. Здесь можно провести юбилей, выходные дни с коллегами, спортивный или профессиональный праздник. В «Росинке» есть все условия для того, чтобы отдых запомнился надолго.

РГУ «Физкультурно-оздоровительный центр «Росинка» Минспорта Чувашии

Адрес:

428002, Чувашская Республика, г.Чебоксары, Заволжье, Московский район, 61, 62-й квартал Акшюльского лесничества.

Телефоны: (8352) 26-61-16, 63-00-78, 63-71-97

E-mail: rosinka-camp@yandex.ru

Интернет-сайт: <http://www.rosinka-camp.ru>

Директор — ИВАНОВА Татьяна Леонидовна

Материалы рубрики «По России» (Легкая атлетика в Чувашской Республике) предоставлены пресс-службой Минспорта Чувашии

Дорога в спорт

гид

Разными дорогами Екатерина Блескиной и Евгений Кегелев пришли в легкую атлетику. Но сейчас их объединяет не только преданность своему виду спорта, но и Центральный спортивный клуб «Локомотив», который они представляют, Новочебоксарское училище олимпийского резерва (техникум), а также тренер — Владимир Константинович СЛУШКИН. Он и рассказал о своих воспитанниках главному редактору журнала «Легкая атлетика» Сергею ТИХОНОВУ.

Екатерина Блескина. Преодоление барьеров

— Когда появилась идея провести юношеские Олимпийские игры, я сразу занялся поиском способных ребят 1992—1993 года рождения, ведь за четыре года можно подготовиться. У нас в Железнодорожском районе проходило первенство Красноярского края. И я увидел девочку, пробежавшую 60 м за 8,0, а 60 м с барьерами (высотой 65 см) — за 9,0. настолько она ярко выделилась, что я подошел к ее тренеру, моей бывшей ученице, Светлане Павлик и рассказал, что есть идея подготовиться к юношеским Играм, и попросил передать мне девочку, а это была Катя Блескина, для подготовки. Но трудность была в том, что город, где она жила, находился в 60 км от Красноярска. А интерната в Красноярске нет. Куда деваться? В январе 2006 года мы забрали ее из школы и перевели в Красноярск. С ней поехала и дочь Светланы Павлик, тоже Катя. Сначала они жили на квартире у моей ученицы, но потом пришлось поселить их в манеже под трибунами, в тренерской. Они жили там три года. Мы упорно тренировались. Но поскольку в Красноярске не было манежа, а дальнейшая подготовка к Играм требовала иных условий, мы перевелись из Красноярского училища олимпийского резерва в Чебоксары, в Чувашию и стали там уже без проблем готовиться. Это было в 2009 году, за год до

юношеской Олимпиады. (На юношеском чемпионате мира-2009 в Брессаноне Екатерина Блескина стала шестой, дважды устанавливая личные рекорды — в полуфинале (13,49) и в финале (13,47). А через несколько дней на Европейских юношеских днях она довела личный рекорд до 13,24, а на взрослых барьерах в 2009 году показала 13,86, так что в 2009 году Катя возглавила списки лучших в России сразу в двух возрастных категориях юношеской и юниорской. — *Прим.ред.*)

Все и во всем нам шли на встречу. Не было никаких проблем. В мае 2010 года было первенство России, потом европейский отбор в Москве, где Катя выиграла с результатом 13,34 и получила путевку в Сингапур, а потом выиграла с таким же результатом и первые Юношеские Олимпийские игры.

Мы сделали хорошую подготовку, ведь за 5 лет она ни разу не пропустила 2-разовую тренировку, не болела, не было ни одной травмы, она исполнительная, добросовестная девочка. Она столько выдержала, жила в тренерской три года.

— Вам, видимо, пришлось быть не только тренером, но и воспитателем?

— Мне пришлось много с ней повозиться, все было не так просто. У нее характер боевой, так что становление как человека было непростое. И сейчас она ценит, то, что я сделал для нее. А тогда война была жуткая. Пришлось объяснять, доказывать, показывать. Очень много с ними возни было, а девочки ведь очень сильно сопротивлялись. Потом, когда стали выигрывать, начали понимать, как много они могут потерять. Катя попала на соревнования, там дело дошло до юношеского рекорда России в помещении. И вот тут появился интеллект к другому в жизни, она стала за собой следить, хорошо одеваться. Появилось чувство благодарности. Вот такая была Катя Блескина.

— Сейчас она уже сознательно себя ведет, ее не собьешь с пути?

— Думаю, что нет. Навер-



Екатерина Блескина

ное, не бывает сильных людей без недостатков. Сейчас она ценит себя, уважает.

— Давайте коснемся немного методической части.

— Она очень быстрая и резкая девочка. Я бы не сказал, что у нее есть какие-то особые способности к барьерному бегу. Есть движения. Она прямая, как гвоздь, ее не согнешь, хотя она и невысокого роста. Пришлось очень много тренироваться, даже и сейчас, когда уже есть результаты. Природу очень сложно переделывать, в техническом плане у нее отсутствует беговой наклон на барьерах.

Я еще не могу ее сформировать как классическую барьеристку. Она просто бежит. Бывают люди просто пластичные — бегают, переходят ба-

рьереры. Про Катю этого не скажешь. Но гибкости у нее хватает. Я вижу причину в том, что когда она занималась у своего первого тренера, ей, как и другим, ставилили до первого барьера 13 м (у нас, к сожалению, никогда не проводят соревнования для детей по правилам, когда для детей до 12 лет до 1-го барьера должно быть 12 м). Детям бежать боевое расстояние до 1-го барьера не хватает, они бегут, вытягивают ноги, стараются дотянуть. И вот их натаскали на этих барьерах — хотя бы на полметра ближе ставили бы. Вот она и бежит прямая, ноги вытягивает, я по сегодняшнему дню переучиваю.

Вот так наших детей и ставят на барьеры, высота только ниже — 65 см, а расстояние все равно 13 м.

Взрослые женщины бегут 13 м, и дети тоже. Естественно, они начинают портить структуру бегового движения. Хотя по упражнениям, по школе я подготовил ее хорошо, но еще просто времени очень мало прошло. Я думаю, что года в 22—24 мы получим спортсменку экстра-класса. Она начинает больше преодолевать, более сознательно относиться к тренеру. Техника — это рациональность. Рациональность — это осознанность, как с наименьшими потерями получить наибольший результат. А они только сейчас начинают приходить в сознание. А сейчас что, научили ее тянуть ногу под барьер, у нее и срабатывает это автоматически, она понимает, что, делая это движение, она полностью лишается усилия передачи туловища за барьер, нога вышнута вперед, а туловище сзади. С такими «косяками» она может пробежать 13,30—13,40. Она храбрая, боевая. Не случайно она в юношах выиграла юниорское первенство России — 13,38. Установила рекорд России, с движениями уже приближенными.

— А сколько времени вы уделяете технической работе?

— Практически каждый день. Я строю тренировку так, чтобы построить это движение. Много показываю кинограмм, интернетом пользуемся. Стараюсь, чтобы они технику как бы заново для себя открыли, почему надо делать так, а не иначе, чтобы этот бег к ним сам пришел через упражнения, а не так, чтобы они дергались как марионетки. Ограничиваю им свободу действия. Лишаю их утетки того воздействия, которое я на них оказываю. Если кончается мое влияние, начинается другое. Выбирайте, если вы хотите мастерство — вы должны того-то лишиться. В жизни всегда приобретаешь одно, теряешь другое. Если вы сконцентрируетесь и будете смотреть туда, тогда у нас с вами все получится. Надо и спать вовремя ложиться, а то они в Интернете сутками пропадают. И вставать вовремя. Стараюсь, грубо говоря, «зомбировать» их. Без этого, наверно, нельзя.

— Здоровый фанатизм?

— Да, если хочешь чего-то добиться, надо добровольно от чего-то отказаться. Я сам

так живу и стараюсь их обратить в свою веру. Даже говорю, и это более понятно: «Вы должны забеременеть барьерным бегом и вынашивать его в себе, как мать вынашивает дитя».

Евгений Кегелев.

Вопреки всему

— Владимир Константинович, вы тренируете члена паралимпийской сборной России Евгения Кегелева. Расскажите о работе с ним, ведь вам впервые приходится работать со спортсменом, который не видит и не слышит.

— Евгений попал ко мне случайно. Он занимался у одного тренера, который, мягко говоря, его угробил. Парень в 2008 году попал на Паралимпийские игры в Пекин, а тренер запил. Евгений прыгал тройным, в длину, отбил пятки, у него болели ноги. В итоге получил очень серьезное заболевание. Сколько врачи не лечили, ничего сделать не смогли. Меня попросили с ним позаниматься. Я постарался помочь по мере возможностей. Потом съездил с ним на соревнования. Он выступил не очень хорошо, был 7-м, но потом пришел ко мне и сказал: «Я буду у вас заниматься». Прежний тренер ему отказал в дальнейшей помощи, заявив, что «ты не годный, я с тобой заканчиваю». Женя взял и женился. Мать пришла ко мне просить, чтобы я взял его к себе. Я согласился. Дал ему кроссы бегать потихоньку и сказал, чтобы ничего больше не делал. Он бегал месяц. А у меня уже был такой опыт, что медленный мягкий бег все лечит: и связки, и сухожилия. Потом он стал бегать кроссы и ускорения, далее кроссы чередовал с беговыми упражнениями. К зиме у него все прошло, и мы потихонечку стали бегать. Я ему давал только технические движения. Он поехал на чемпионат Европы и прыгнул тройным на 14,10.

— Как вы с ним работаете, он же не видит и не слышит.

— Аппарат иногда позволяет слышать.

— А как он тройным прыгает?

— У него срабатывает какое-то внутреннее чувство. На планку он попадает — для слабовидящих это квадрат 50x50 см. Я заставляю его тре-



Евгений Кегелев

нироваться по ритму разбега. Сейчас он напрыгал 6,86 в длину. Я ничего не форсировал, думаю, вот ближе к Играм в Лондоне начнем делать основную работу. Потому что ему что-то дай — пойдут травмы. Сейчас все хорошо, есть надежда, что можно начать с ним прыгать в районе 7 метров. Спринт он поднял, за 11 секунд пробежал, барьеры (84 см) бегает за 14 секунд. У него развито чувство ритма. Все удивляются, как он бежит барьеры. Высокие, конечно, нельзя. Но если в длину давать прыгать, то это все равно нагрузка. А когда бежишь барьеры, то получается вроде бы и не прыжок в длину, вроде бы и не барьер. Прыжков много не дашь, спринта тоже много не дашь, потому что Женя быстро устает, как и все слепые-

глухие, они очень невыносливые. Я очень много времени потратил на обучение технике, чтобы он мог бежать барьеры, а бежит он часто и быстро. Через барьерный бег решаю его подготовку прыжков в длину и в спринте.

— Чего Евгений достиг?

— Он был призером чемпионата Европы в тройном прыжке (14,10) два года назад. Сейчас он выигрывает Кубки мира, Кубки Европы, чемпионаты России. В этом году он стал соревноваться среди глухих спортсменов. Но если слабовидящие прыгают с квадрата 50x50 см, то глухие — от линии. Я ему говорю: «Какая тебе разница, если ритм подходит, от черты прыгать или от квадрата. Надо не бояться, а по ритму прыгать. Важно, как начинаешь и откуда». Так что

на чемпионате России среди глухих и слабослышащих спортсменов, который прошел в июне в Чебоксарах, он выиграл серебро в тройном прыжке (13,53) и бронзу в прыжке в длину (6,47). При этом стоит отметить, что среди слабослышащих спортсменов добраться до наград сложнее, так как прыгуны оттапливаются от обычной планки. Попасть на нее Кегелеву было непросто. У него были хорошие попытки, и Женя мог бы занять место и выше, но он совершал заступы, и результаты, естественно, не засчитывали.

А потом, также в Чебоксарах, на национальном первенстве среди спортсменов с нарушением зрения он завоевал два золота — в прыжке в длину (6,86) и в тройном прыжке (13,64), причем в длине установил рекорд России. Хотя конкуренция и у слабослышащих была серьезная — в прыжке в длину за медали боролись почти два десятка человек. В тройном прыжке немного меньше, но легкой и эту победу тоже не назовешь. Так что выступление Евгения на двух чемпионатах России в Чебоксарах можно признать успешным. Он выиграл медали во всех видах, где соревновался.

Эти чемпионаты России стали для Евгения Кегелева заключительными стартами летнего сезона. Свою задачу — отобраться на Паралимпийские игры 2012 года — Евгений выполнил. И теперь, после небольшого отдыха, мы начнем подготовку к Лондону.

Не делать лишней работы

— А вы можете сформулировать философию своих тренировок?

— Я нахожу в человеке, то, за что можно зацепиться. Например, у Марины Кивакиной был высочайший уровень частоты и прыгучести, и я старался это развивать. В то же время практически все мои ученики были мастерами спорта в многоборье. Ребята работали очень много. Порой и до позднего вечера, летом и до полуночи.

Я бы сказал, что все **можно сделать**, если делать. У меня были люди не очень перспективные, но благодаря вот такому труду смогли чего-то добиться. Работали на движение, над общей физической подготовкой.

Главное — не отступать. С одними ребятами больше по времени уходит, а с талантливыми что-то получается быстрее. Честно признаться, у меня было всего два талантливых спортсмена. Очень жаль, что они попались мне на заре моей тренерской карьеры, я тогда был тренер с оптимизмом, а не тренер с мастерством....

Марина Кивакина пришла ко мне тренироваться и прыгнула сразу 5,96 в длину. Я писал в Москву, просил, чтобы ее взяли, но не получил никакого ответа. Боялся ее испортить, но пришлось самому с ней работать. И затем Наталья Шеходанова, бежавшая 100 м с/б за 12,59.

Мечта любого тренера найти способного человека, который смог бы посвятить часть своей жизни спорту.

— **Все-таки расскажите о методике....**

— За 42 года работы у меня, конечно, выработались свои взгляды на подготовку. Но в целом трудно ответить, потому что с каждым человеком работаешь по-разному.

Обычно ставлю цель — выиграть, скажем, какие-то соревнования. К этой цели подтягиваются средства.

У меня тренировалась Наталья Демиденко в прыжке шестом, она была медленная, не очень способная. И что только я не придумывал. Мы жили на втором этаже, я ставлял ее по канату спускаться в столовую и подниматься обратно. Невероятное количество дикого труда.

Спросите у Кати Блескиной, сколько она сделала тысяч упражнений, сколько переносов толчковой ноги в разных условиях. При таком количестве и тупую сторону ножа наточить можно. Добиваешься, пока движения не станут совершенным и автоматическим. Работаешь над тем, чего не хватает. Катя и сейчас способна бежать из 13 секунд, и я уверен — победит.

Боксер Тайсон говорил, что «выхожу на ринг и объявляю войну соперникам». И мы тоже применяем такой прием — объявляем «тренировочную войну» соперникам. Мы, конечно, идем постепенно, но делаем столько, сколько нужно, чтобы приближать поставленную цель. Безусловно, работа умная, чтобы подниматься по ступеньке вверх по лест-

нице. По принципу растущего бычка, нагрузка увеличивается по мере его роста. Это забирает все их время.

— **Сколько раз в неделю и в день вы проводите тренировки?**

— По две тренировки 5 раз в неделю. Утром и вечером. Если утром мы делаем технические движения, то вечером — прыжковые и беговые. Потом шлифовочные упражнения. Иногда утром я собираю их (третий раз) и делаем специализированную зарядку. Очень много показываю, рассказываю, чтобы они поняли, сами открыли в себе суть движения. Тренируемся понемногу, но стараемся почаще. Чтобы от тренировки к тренировке, от цикла к циклу, обязательно продвигаться вперед. Если давать тренировки понемногу, организм даст реакцию, а если много и долго, можно человека «запахать».

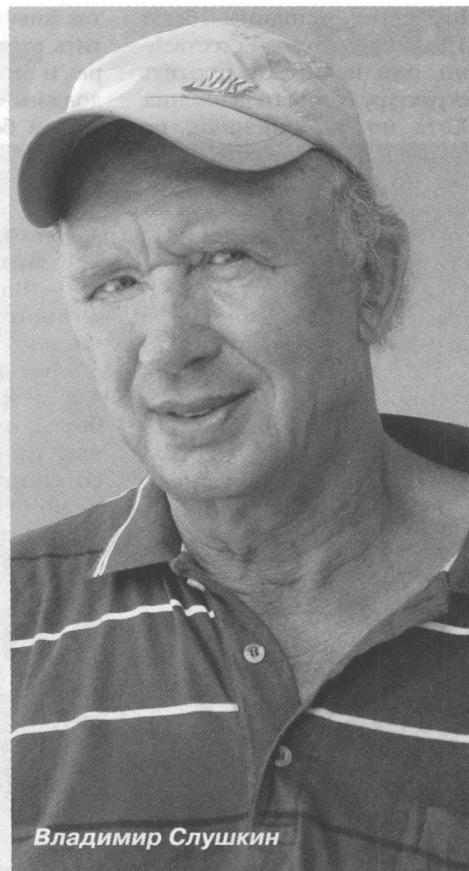
Лучше потрачу год, но потом буду впереди по сравнению с теми, кто лидировал в первые месяцы. Они часто тренируются соревновательными методами. Я так не делаю. Стараюсь «копать» подольше, поглубже, помедленнее. Сначала оттачиваю движения, потом начинаю повышать интенсивность и затем все связываю. И нужно сказать, что все связано с ритмом.

Начинаешь тренировать не только мышцы, но и нервную систему, чтобы она соответствовала движениям. Тогда идет легко.

Я вижу, что многие тренеры допускают большую ошибку, когда дают большую работу, а организм не может ответить на чрезмерную нагрузку, и воспитывается как бы метод среднего усилия.

— **У вас есть четкая цель, что важно.**

— Да. Поэтому меня никто не заставит делать быстрее, не собьет. Очень важная часть тренировочного процесса — это участие в соревнованиях.



Владимир Слушкин

Качество тренировок от этого становится выше. Поэтому мы и переехали в Центральную часть России. Мы стартуем везде, чтобы набрать тренировочных стартов, чтобы выйти на результат. Зимой у Кати Блескиной были старты во всех возрастных группах — юноши, juniors, молодежь, взрослые, везде участвовала. Она пробежала 60 м с/б за 8,25. Мы стараемся тренироваться в стартах, потому что там качество выше. Не стоит задача показать результат, а сделать работу, потренироваться с соперниками. За 42 года работы у меня сложилось мнение, что искусство тренера — не делать лишней работы.

— **А лишняя работа — это объем или интенсивность?**

— И то и другое. Интенсивность или скорее неподготовленность. Интенсивность бывает высока, когда не подготовлена нервная система в определенном режиме, когда мышцы не готовы, не проработаны в необходимых режимах.

Нужно сделать много подготовительной работы, чтобы потом пробежать быстро. По элементам все подготовить, вот тогда эффект будет сильным. ♦

На правах рекламы

48-й Конгресс Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)

На Конгрессе ИААФ, который проводился в корейском Тэгу в преддверии чемпионата мира по легкой атлетике **Ламин Диак** вновь избран на пост президента Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

В голосовании приняли участие представители федераций, входящих в Ассоциацию. Кандидат на пост главы ИААФ был один — Ламин Диак. И он настоял на том, чтобы голосование все-таки проводилось. «За» проголосовали 169 делегатов, против — 29.

Во время выборов вице-президента и казначея организации отказала электронная система подсчета голосов, поэтому результаты первичного голосования были аннулированы. Затем процедура была проведена повторно. Вице-президентами избраны: **Себастьян Коэ** (169 голосов), **Сергей Бубка** (159), Роберт Херш (175) и **Далан Аль-Хамад** (171).

Президент ВФЛА **Валентин Балахничев** избран казначеем ИААФ. Выборы проходили в два раунда, поскольку никто из претендентов на этот пост в первом круге не получил подавляющего большинства голосов: Валентин Балахничев — 80, Хосе Мария Одрисола (Испания) — 74, Карел Пилны (Чехия) — 46. Во втором раунде Пилны снял свою кандидатуру, а голоса перешли следующим образом: Балахничев — 100, Одрисола — 93.

После оглашения результатов голосования Валентин Балахничев в интервью Rusathletics.com отметил: «Конечно, очень огорчил сбой, произошедший в электронной системе подсчета голосов накануне. Это коснулось и меня, и Сергея Бубки, который выбирался на пост вице-президента ИААФ. Конкуренция была серьезной. Отрыв в голосах — небольшой. Я благодарю за поддержку всех делегатов, особенно из стран Восточной Европы, Африки, Азии, Южной Америки. Пост казначея ИААФ — это новая и интересная работа. Она связана не с тем, как поделить, а с тем, как преумножить деньги ИААФ. Легкой атлетике необходимо стать более привлекательной для спонсоров, надо повысить интерес инвесторов к нашему виду спорта. Для этого стоит использовать успешный опыт других, например, футбольных федераций».

Еще пять российских представителей были избраны на различные посты в ИААФ.

В комитет по спортивной ходьбе избран **Марис Петерсон**. В комитет по пробегам кросса Cross Country — **Ольга Шибаева**. Вице-президент ВФЛА, директор Регионального центра развития ИААФ **Вадим Зеличенок** избран в технический комитет. Вице-президент ВФЛА, олимпийская чемпионка **Татьяна Лебедева** — в женский комитет, руководитель комитета ветеранов ВФЛА **Вадим Маршев** — в комитет ветеранов ИААФ.

Во время заседаний, в которых приняли участие представители 201 национальной федерации, входящих в ИААФ, были заслушаны отчеты Совета Ассоциации, комитетов и комиссий. Также был принят ряд решений. Первое из них касалось введения регистрации рекордов мира в помещении для юниоров (до 20 лет) в 32 видах «зимней» легкоатлетической программы. Таким образом, теперь ИААФ будет регистрировать абсолютные рекорды мира, рекорды мира в помещении, рекорды мира среди юниоров и рекорды мира среди юниоров в помещении.

Был утвержден ряд новых антидопинговых и медицинских правил в легкой атлетике, которые упорядочивают организационную структуру в этой области в ИААФ, уточняют обязанности медицинской и антидопинговой комиссий и менеджера по медицине, определяют обязанности организаторов международных соревнований в области медицинского обслуживания участников.

Также были пересмотрены некоторые правила регистрации менеджеров атлетов и порядок их взаимодействия с федерациями. В частности, зафиксировано, что спортсмены, попадающие в число 30 лучших в мире по окончании года, могут заключать контракты только с зарегистрированными агентами, и эти контракты должны в обязательном порядке подтверждаться национальной федерацией, членом которой является спортсмен.

В работе Конгресса приняли участие член Совета ИААФ, Президент ВФЛА Валентин Балахничев; почетный вице-президент ИААФ, первый вице-президент ВФЛА Игорь Тер-Ованесян; вице-президент ВФЛА, директор Регионального центра развития ИААФ Вадим Зеличенок, вице-президент Всероссийской федерации легкой атлетки, олимпийская чемпионка Татьяна Лебедева; член президиума ВФЛА, исполнительный директор Олимпийского комитета России Марат Бариев и генеральный секретарь ВФЛА Михаил Бутов.

По инициативе Всероссийской федерации легкой атлетки было принято два изменения в Конституции ИААФ, касающиеся взаимодействия с международными неправительственными организациями и порядка выдвижения кандидатов на выборные должности в ИААФ.

Конгресс ИААФ подтвердил, что впредь в Ассоциацию будут принимать только новые страны, но не территории. В настоящее время в ИААФ входит 212 национальных федераций. Из состава была выведена федерация Антильских островов, поскольку это государство перестало существовать, а все спортсмены перешли под юрисдикцию Нидерландов.

По материалам сайта ВФЛА
rusathletics.com



Медведь

Хотите улучшить свои результаты — приходите к нам!

Спортивный Центр «Медведь» предлагает все, что нужно легкоатлету для поддержания спортивной формы, лучшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований.

АМИНОКИСЛОТЫ

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

КРЕАТИН

Все это и многое другое отличного качества от лучших европейских и американских производителей!

Подробная информация — на сайте

www.bearclub.ru.

Профессиональные консультации —

по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.

Закажите доставку через наш Интернет-магазин

www.bearshop.ru или по телефону **785 7668.**

Доставка работает по всей России!

Розничный магазин в центре Москвы — Хлебников пер, д.2/5, м. Площадь Ильича, м. Римская.



Беговой экипировочный центр «Фортуна»



GLYCERIN 8 — первая модель, в конструкции которой используется технология DNA (ДНК) — первая умная технология, которая мгновенно приспосабливается к особенностям каждого бегуна, весу человека, темпу бега. Вещество,

из которого производят DNA (ДНК), — из категории **неньютоновская жидкость**. Это значит, что вещество не следует нормальным законам физики, а ведет себя и как жидкость, и как твердое тело одновременно, т.е. чем сильнее давление на вещество, тем более упругим оно становится. Это позволяет DNA (ДНК) обеспечить тот уровень амортизации, который необходим каждому бегуну индивидуально. По своей конструкции кроссовки **Glycerin** обеспечивают невероятную амортизацию, гашение удара и возврат энергии.

Технологии, применяемые в данной модели: DNA (ДНК), BioMoGo, DRB Accel, HPR, POD TECH, материал верха Element.

www.runnercenter.ru



NIKE ZOOM HJ



NIKE ZOOM TJ



NIKE ZOOM LJ



NIKE ZOOM JAV



NIKE ZOOM ELDORET



NIKE ZOOM SID

Интернет-магазин (бесплатная доставка по России)

Наш адрес: г. Москва, Ленинградский пр., д. 39, Легкоатлетический манеж ЦСКА, 4-й этаж, офис 418. Проезд: м. «Динамо»

Режим работы: Понедельник—суббота 10.00—17.00.

Тел./факс (495) 940 5534. E-mail: runner-center@mail.ru

Развитие спортсмена

Продолжение. Начало в №№ 1–2, 3–4 и 5–6 за 20011 год.

Социальное развитие

В данном разделе мы рассмотрим то, каким образом дети устанавливают отношения с окружающими их людьми. Тренерам, родителям и учителям известно, что некоторые дети легко общаются со взрослыми и с другими детьми. У остальных такие отношения устанавливаются с трудом. Понимание того, как у детей развивается представление о себе, может помочь вам стать более чутким и результативным тренером.

Представление о себе самом — как дети видят себя

Когда дети растут, они постоянно познают окружающий мир. Они также мысленно создают картину или представление о самом себе. Этот образ выстраивается за счет познания того, что они могут или не могут делать и как другие люди их оценивают. Сюда относятся следующие факторы:

- Чего они хотят достичь
- Их достижения в тренировках и соревнованиях
- Достижения других детей
- Ответная реакция тренера и других взрослых, спортсменов и друзей.

Влияние других людей

По мере взросления детей отдельные группы людей приобретают для них большее или меньшее значение. Такие группы и отдельные лица иногда именуется «значимыми другими» из-за их мощного воздействия. Это родители, учителя, другие дети и тренеры, причем все из них могут относиться к ребенку по-разному. Меняющиеся ситуации и информация из этих разных источников означают, что детям часто приходится адаптировать свое собственное представление о себе. При общении с разными взрослыми и с другими детьми им важно приспособливаться к ним. По мере взросления они начинают лучше понимать, как нужно ладить с другими людьми.

Родители — обычно самые важные лица в жизни детей, особенно в ранние годы. По мере роста ребенок становится все в большей степени независимым от своих родителей, и родительское влияние уже будет делиться с влиянием других. Однако родители остаются важной основой того, как дети видят спорт, и большинство детей хотят, чтобы родители были довольны ими и их достижениями.

Развитие отношений в разном возрасте

Младенчество и раннее детство 0 — 5 лет

Дети считают себя центром событий и ожидают, что другие будут адаптироваться к их желаниям и будут их выполнять. Совместных игр нет. Дети играют не вместе, а скорее рядом друг с другом.

Детство 6 — 9 лет

Группы друзей становятся несколько шире, но пока они еще малочисленны. Другие дети приобретают большее значение, и они учатся сравнивать себя с остальными, чтобы понять, «кто лучше».

Поздний детский период 10 — 13 лет

Друзья приобретают большее значение. Создается более широкий круг социальных контактов, дети могут начать занятия спортом потому, что так делают их друзья. Они хорошо работают вместе, но все больше осознают разницу в возможностях.

Подростковый возраст 13 — 20 лет

Переход от детства к зрелости. Доминирующее влияние могут оказывать сверстники. Это часто приводит к конфликту между подростками и взрослыми. Внутри группы возможна весьма эффективная совместная работа.

Влияние других детей оказывается сильнее по мере того, как дети становятся более самостоятельными. Устанавливаемые ими отношения также меняют свой характер на разных этапах развития.

Влияние тренера

Тренеры могут установить самые тесные отношения с юными спортсменами, они могут стать для них очень важными наставниками. Тренеры обучают их новым увлекательным видам деятельности и открывают у них новые возможности, поэтому они могут приобрести такое значение в их жизни, которое уступает только семье. В частности, это проявляется в случаях, когда легкая атлетика становится особенно важной для ребенка и когда отношения между тренером и спортсменом приобретают длительный характер. Тренерам нужно понимать, что они могут и создать доверие к себе, и разрушить его несколькими словами или даже взглядом.

Способности и усилия

Маленьким детям сложно различить причину и результат своего действия. В возрасте от 7 до 9 лет они учатся проводить это различие, но не понимают разницу между способностями и усилиями. Они считают, что их успех определяется усердием. В возрасте 9—11 лет они все еще считают труд наиболее важной причиной успеха. Они начинают признавать важность способностей, но лишь тогда, когда были затрачены небольшие очевидные усилия.

Только где-то в 12 лет они начинают понимать, что их успех определяется сочетанием способностей и усилий. Тренеры и родители могут неверно стимулировать это ограниченное понимание, говоря детям, что они достигнут успеха, если будут больше стараться. Некоторым сложно признать, что они не так способны, как другие. Тренер должен проявлять понимание и, делая упор на личные достижения, может уменьшить горечь такого признания.

Когда совершаются ошибки

Положительно относиться к ошибкам сложно, но именно так можно и нужно к ним относиться. На самом деле ошибки могут стать полезной частью процесса обучения. Если вы никогда не совершаете ошибок — вы никогда не научитесь. Помните, что спортсмены не совершают ошибок умышленно. Успокойте спортсмена и помогите ему сделать выводы из своих ошибок. Признайте, что ошибки — это необходимая часть учебы, и эффективно их используйте.

Выводы для тренеров:

- Поощряйте детей за их усилия
- Попытайтесь добиться максимальной сопричастности от каждого
- По мере взросления ребенка давайте ему возможность брать на себя ответственность
- Проявляйте отзывчивость по отношению к подросткам, которые стремятся к самостоятельности и возможности проявить себя как личность
- Создавайте у них уверенность в себе, поощряя детей на достижение чего-то нового
- Во время тренировки дайте каждому почувствовать успех
- Обращайте внимание на каждого, а не только на лучших спортсменов
- Оценивайте не самого ребенка, а его работу
- Не заставляйте детей начинать слишком раннюю специализацию
- Относитесь к ошибкам позитивно.

Игра, спорт и соревнования

Игра и спорт — не обязательно одно и то же; игра выполняет различные функции для взрослых и для детей. Для взрослых игра — это отдых от работы и, возможно, расслабление. Детям игра предоставляет возможности для получения интересного поучительного опыта. Мир игры для детей — это мир, в котором они должны оставаться в течение длительного периода времени. Это дорога вверх из детства во взрослую жизнь.

Соревнования — это вид сравнения, и для ребенка они имеют совсем другое значение, чем для взрослого. Вы, как тренер, можете развивать соревновательные возможности детей, но только когда они созреют для этого. От отношения тренера в значительной степени зависит то, каким образом спортсмены воспринимают и встречают трудности участия в соревнованиях.

Игра у детей

С возрастом характер детской игры меняется. В раннем детстве дети учатся по-разному двигаться и пользоваться игрушками и мячами. Это можно назвать периодом «игры с...». В более позднем детстве наступает время фантазий. Дети проводят время в созданном ими мире, это период «игры в...». Например, юный бегун может считать, что он — знаменитый спортсмен, когда бежит. Только на более поздних стадиях детства дети начинают просто «играть». Теперь более значимыми становятся игры по правилам, которые составляют большую часть взрослых игр.

Тренерам важно понимать эти этапы в развитии игры. Детям нравится то, что им подается в виде игры, и именно таким образом они учатся гораздо большему. Тренер может выгодно использовать этот полезный инструмент.

Игра у взрослых

Спорт — это вид игры для взрослых. Правила игры определяют необходимую технику и тактику. Понимание этих правил приходит тогда, когда опытные спортсмены способны думать о последствиях своих действий. Обычно дети до наступления половой зрелости не в состоянии достичь этого этапа полного понимания.

Детское восприятие соревнований

Взрослое восприятие соревнований слишком сложно для детей. В возрасте 4–6 лет дети стараются выиграть призы, но это не соревнования в том смысле, чтобы «быть лучше, чем кто-то другой». Это состязание за какую-то награду, которую может получить только победитель. Примерно к 6–7 годам они уже сравнивают себя с остальными, и в это время начинает появляться более взрослое понимание сути соревнований. Наступление того момента, когда они научатся проводить сравнение, зависит от уровня их понимания и тех «значимых других», которые их окружают.

Официально организованные соревнования со строгими правилами не подходят для большинства детей в возрасте примерно до 12 лет. Это происходит из-за их относительно несовершенного понимания смысла соревнований и причин успеха и неудачи.

Программа детской легкой атлетики ИААФ — это и программа определенных видов деятельности, и этап развития спортсмена. Вводные мероприятия этой программы представляют собой увлекательную соревновательную арену, в которой задействованы и командные действия, и социальные факторы.

Детская легкая атлетика — адаптация к детям

Мы уже увидели, что дети во многом отличаются от взрослых и что они не просто маленькие копии своих старших братьев и сестер или родителей. Дети одного возраста также могут достигать разных этапов физического развития. Их физические размеры и пропорции все время меняются. Можно менять или адаптировать технику исполнения или легкоатлетический инвентарь, чтобы сделать их более приспособленными для детей. Но сделать это важно, ибо ранний детский опыт занятий легкой атлетикой зачастую определяет, насколько она

им нравится, и захотят ли они продолжать занятия этим видом спорта.

Можно адаптировать легкую атлетику к потребностям детей за счет:

- Изменения техники исполнения
- Адаптации существующих и изобретения новых видов инвентаря и снарядов подходящего размера и веса
- Внесения изменений в правила, чтобы способствовать обучению и достижению результатов.

Тренерам следует модифицировать технические приемы, чтобы удовлетворять потребности детей. Изменения формы тела и различия в пропорциях между взрослыми и детьми оказывают воздействие и ограничивают возможности детей в выполнении упражнений. Дети не только меньше, но и относительно слабее взрослых. Это влияет на то, когда и как они должны обучаться конкретным техническим приемам. По этой причине техника элитных спортсменов обычно не подходит для детей. Последовательный подход к обучению и упражнения, подводящие к исполнению более сложных элементов, всегда должны учитывать соответствующий этап развития обучаемого спортсмена.

Программа детской легкой атлетики предусматривает использование детьми инвентаря соответствующего размера и веса. Мы уже видели, как важно, чтобы дети с самого начала освоили правильные основы техники. Помешать этому может использование слишком тяжелых или больших снарядов и инвентаря. Особенно это характерно для метаний, где размеры ядра, диска и молота, предусмотренные правилами для взрослых, зачастую слишком велики или тяжелы для юных спортсменов.

Программа детской легкой атлетики также предусматривает определенные виды легкоатлетической деятельности с модифицированными правилами. Нет причин не менять правила, чтобы они соответствовали уровню готовности и обучения детей. Изменение правил в этом направлении резко повышает обучаемость и, следовательно, удовольствие от занятий. Например, преодоление барьеров, установленных в соответствии с правилами проведения соревнований для взрослых, может оказаться очень сложным для всех в какой-либо возрастной группе, кроме единиц. Можно с легкостью поставить барьеры ниже или — что еще лучше — использовать призмы или другие приспособления на определенном расстоянии друг от друга, чтобы ученикам было проще. Тогда сохранится главное: ритмичный бег при преодолении препятствия, и попробовать это упражнение на практике сможет больше детей. По мере совершенствования их навыков высоту и расстояния можно корректировать, приближая их к установленным правилам.

Выводы для тренеров:

- Сводите правила к минимуму, работая с юными спортсменами
- Соревнования проводить нужно, однако до возраста в 12 лет они должны быть неофициальными
- Не включайте детей в соревнования, проводимые по правилам для взрослых, пока они не будут готовы
- Не оказывайте давления на детей, чтобы они выигрывали любой ценой
- Вознаграждайте детей за усилия
- Подумайте, как можно адаптировать легкую атлетику к возможностям ребенка
- Используйте инвентарь и снаряды соответствующего размера
- Изменяйте правила, чтобы добиться более легкого их заучивания
- По мере возможности занимайтесь с небольшими группами или командами
- Используйте творческий подход к решению проблем.

Развитие спортсмена

Мы уже знаем, что у детей младшего возраста есть особые потребности в спорте, и они должны заниматься по особым программам, соответствующим их потребностям. Мы, как тренеры, также понимаем, что потребности всех

новичков, только что приступивших к физической активности, отличаются от тех, кто занимается такой деятельностью давно, отличаются и их возможности в плане подготовки. И это действительно так, независимо от того, в каком возрасте спортсмен начинает заниматься легкой атлетикой.

Легкую атлетику считают видом спорта с «поздней специализацией». Объясняется это тем, что большинство спортсменов достигают лучших результатов главным образом в возрасте от 24 до 34 лет. Поэтому долгосрочный подход к развитию и подготовке спортсменов пойдет на пользу всем легкоатлетам, независимо от возраста или уровня соревнований.

Развитие спортсмена – долгосрочный подход

Основу концепции «развития спортсмена» составляет долгосрочный подход к развитию и подготовке спортсмена. Этот подход разработан в помощь спортсменам всех возрастов и способностей для оптимизации их развития и достижения потенциала. Как только вы начнете понимать причины такого долгосрочного подхода, вы поймете и то, почему ИААФ рекомендует его для всех тренеров и спортсменов. Уже добившиеся успеха тренеры выбрали долгосрочный подход, поскольку он помогает им улучшать результаты своих спортсменов год от года, возможно, даже до возраста в 40 лет – времени, когда биологические часы организма вызывают ухудшение результатов. И даже в этом возрасте этот подход помогает спортсменам достигать большего за счет имеющихся ресурсов.

Проще говоря, в развитии спортсмена структура и характер тренировок в каждый момент увязывается с тем моментом, в котором находится спортсмен на пути своего развития. Это означает, что спортсмены «делают то, что нужно, в нужный момент» для своего долгосрочного – а не сиюминутного – развития.

Развитие спортсмена – «делать то, что нужно, в нужный момент»

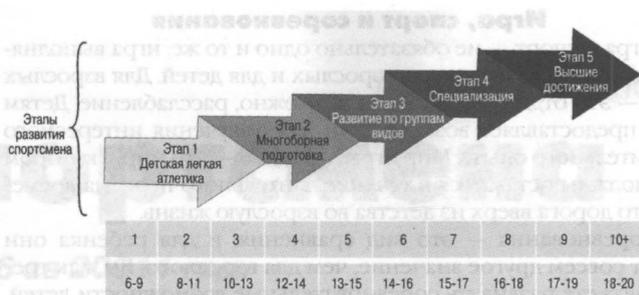
В спорте часто говорят, что ничего нового в знаниях о «развитии спортсмена» практически быть не может. Большая часть знаний в этой области является широко распространенной и давно применяемой в качестве основы для преподавания физвоспитания и тренерского мастерства. Отличие, которое привносит программа развития спортсмена, – это организация и структурирование самого такого подхода, пригодного для тренеров. В программе заложен потенциал по созданию комплексной программы подготовки для всех занимающихся легкой атлетикой и стимулирующих факторов для продолжения занятий спортом.

Долгосрочный подход к развитию спортсмена – это систематизированный подход к достижению оптимальных условий для тренировок, участия в соревнованиях и восстановления в течение всей карьеры спортсмена. Он признает различия в потребностях и возможностях новичков и тех, кто уже давно занимается легкой атлетикой. Это истина, не зависящая от возраста, в котором спортсмен начал заниматься легкой атлетикой, и подчеркивающая важность того, чтобы тренер понимал возрастные особенности, как и особенности в развитии каждого тренируемого им спортсмена.

Этапы развития спортсмена

Обеспечение единого пути развития спортсменов в таком виде спорта «поздней специализации», как легкая атлетика, означает, что мы можем использовать модель развития спортсмена, состоящую из пяти этапов. Поступательный переход по 5 ступеням этой модели ведет спортсменов от этапа детской легкой атлетики через комбинированные занятия, группы по видам, специализацию к этапу участия в соревнованиях.

В принципе, можно выявить семь этапов развития движений и упражнений, однако обычно тренер не задействован в первом и последнем этапах. Хотя этапы 0 и 6 здесь не рассматриваются, они все равно являются неотъемлемой и значимой составляющей для каждого спортсмена.



Пять этапов пути развития спортсменов ИААФ

Этап	Наименование	Оптимальный биологический возраст	Возрастные границы для подготовки
Этап 0	Пробуждение движений	0 – 5/7	–
Этап 1	Детская легкая атлетика	5/7 – 11/12	0 – 2/4
Этап 2	Комбинированные занятия	11/12 – 13/14	2 – 4
Этап 3	Развитие по группам видов	14/15 – 16/17	5 – 7
Этап 4	Специализация	16/17 – 18/19	7 – 9
Этап 5	Участие в соревнованиях	18/19 +	10 +
Этап 6	Занятия для себя	–	–

Из таблицы видно, что программа развития спортсмена подразумевает связь между структурой и характером подготовки в какой-либо определенный момент с положением спортсмена на так называемом пути развития. А это опять-таки подчеркивает значимость того, чтобы спортсмены в своем долгосрочном развитии «делали то, что нужно, в нужный момент». Теперь давайте более подробно рассмотрим характеристики каждого из этапов, составляющих путь развития спортсменов, созданный ИААФ.

Этап 1 – Этап детской легкой атлетики

Первый этап на пути развития ИААФ – это «Детская легкая атлетика», отражающая известную программу детской легкой атлетики ИААФ по тренировкам и участию в соревнованиях, предназначенную для детей младшего возраста. Этот этап развития должен стать структурированным и увлекательным введением в легкую атлетику, с акцентом на развитие основных навыков занятиями физкультурой и основных движений. В программе особое внимание уделяется «азбуке» движений: ловкость, равновесие, координация и скорость, а также азбуке легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания, а также навыки движений, связанные с пониманием собственного тела и зрительно-моторной координацией.

Все эти основные навыки и движения вместе представляют собой что-то вроде «словаря» движений, который именуется «физической грамотностью». Для выработки основ такой грамотности необходимо участие в возможно большем количестве игр, имитации игр и моделировании движений. У плана работы на год не должно быть периодизации; там должна содержаться хорошо спланированная программа стандартных приемов для поддержания хорошей физической формы с соответствующими последовательными занятиями по фитнесу и приобретению навыков, с регулярным мониторингом. Соревнования могут проводиться в любое время, однако тренировки не должны выстраиваться в зависимости от них или в подготовке к их специфике.

В идеальном варианте детям нужно начинать заниматься детской легкой атлетикой в возрасте от 6 до 9 лет и продолжать занятия до тех пор, пока они не будут готовы к следующему этапу развития физически, социально, эмоционально и с точки зрения освоения навыков. Если начать занятия позже, все равно нужно тренироваться как минимум 2 года до перехода на второй этап. Если занятия легкой атлетикой начинает

взрослый человек, этап детской легкой атлетики проходить не нужно, но все равно следует оценить степень его физической грамотности. Тренер должен заполнить просветы в физической грамотности, проводя соответствующие коррективные занятия.

Этап 2 –

Этап разносторонней подготовки

Второй этап развития называется этапом «комбинированных занятий», на котором спортсмены учатся тому, как нужно тренироваться и осваивать легкоатлетические навыки и умения. Для юных спортсменов это означает занятия и ознакомление со всеми видами легкоатлетической программы, а также освоение основных технических, тактических навыков и умения участвовать в соревнованиях. Хотя основное внимание уделяется тренировкам, соревнования можно использовать в качестве проверки и совершенствования навыков в течение всего года.

На этом этапе юные спортсмены учатся тому, как нужно тренироваться, и до них нужно донести важность проведения активной, динамичной разминки, эффективного отдыха и работы над гибкостью. Они также должны понимать важность здоровой диеты, включая рациональное питание и напитки, отдыха, релаксации и сна. Окружающая обстановка во время тренировок также должна способствовать позитивному развитию таких мыслительных процессов (которые способствуют повышению результатов и в принципе занятиям легкой атлетикой), как концентрация, обязательность, контроль и уверенность – то, что по-английски называется четыре C (concentration, commitment, control, confidence).

На этом этапе можно начать планировать периодизацию тренировок, однако поскольку необходимо заложить «прочную основу», в течение рабочего года может быть только один макроцикл, то есть это будет «год разовой периодизации».

Этап 3 –

Этап развития по группам видов

Третий этап – это этап развития по группам видов легкой атлетики, иногда его называют этапом «создания мотора». На этом этапе упор делается на индивидуализацию физической и технической подготовки. Для юных спортсменов это время, когда они начинают сосредотачиваться на какой-либо группе видов, а не на всех. Однако они являются «бегунами», а не «бегунами на 800 м», «метателями», а не «метателями копья», «прыгунами», а не «прыгунами тройным». Когда спортсмены вступают на этот этап, окажется, что некоторым из них понравится заниматься всеми видами на одинаковом уровне, и они могут выбрать группу многоборий. У спортсменов с самым высоким потенциалом по многоборью еще в предыдущем этапе развития проявится превосходная «физическая грамотность».

Если спортсмен находится на этом этапе в возрасте от 13 до 17 лет, то у него будут происходить некоторые серьезные изменения в физическом развитии. Эти изменения, вероятно, окажут значительное влияние на развитие навыков спортсмена, а также на его умственное и социальное развитие. Именно на этом этапе для каждого отдельного спортсмена величайшее значение будет иметь уверенность в собственных способностях и умениях в том, что касается освоения основных легкоатлетических навыков. Это относится не только к совершенствованию их мастерства но, что еще более важно, к вопросу о том, решат ли они остаться в легкой атлетике.

Основное внимание на этом этапе по-прежнему уделяется тренировкам, объем которых главным образом растет, а интенсивность невелика; время, уделяемое тренировкам, увеличится как для спортсмена, так и для тренера. Теперь уже ставятся конкретные цели при участии в каждом соревновании – в целях обучения спортсмена основным тактическим приемам и психологической подготовке. Отсутствие прогресса у многих спортсменов на последующих этапах их

карьеры прежде всего объясняется излишним увлечением соревнованиями, а не тренировками на этом этапе, который представляет собой весьма значимый период в их спортивном развитии. Рабочий год может иметь разовую или двойную периодизацию по структуре, но чем дольше сохраняется разовая периодизация, тем прочнее будет фундамент для будущего.

Этап 4 –

Этап специализации

Со вступлением на четвертый этап, этап специализации, начинается «точная регулировка мотора». Постоянное внимание уделяется физической подготовке, сохраняется большой объем тренировки, но теперь уже в соответствующее время года повышается интенсивность. Спортсмен будет больше уделять внимания какому-либо виду или небольшому количеству видов. Более явными становятся отдельные сильные и слабые стороны, и здесь можно принимать соответствующие меры для их корректировки.

Постепенно происходит смещение в сторону развития соревновательных приемов и тактики на тренировках, где могут воссоздаваться условия соревнований, тем самым более отчетливым станет представление об условиях участия в соревнованиях. Тренер будет фокусировать внимание на оптимизации физической и психологической подготовки. Рабочий год опять-таки может иметь разовую или двойную периодизацию, но впервые на структуру плана работы на год окажет влияние фактор участия в соревнованиях.

Этап 5 –

Этап участия в соревнованиях (этап высших достижений)

Заключительный этап подготовки и занятий легкой атлетикой – это этап участия в соревнованиях, который продлится до тех пор, пока спортсмен не закончит активное участие в соревнованиях. Теперь особое внимание уделяется дальнейшей специализации и – где это возможно и целесообразно – улучшению результатов. Теперь уже должны полностью определиться все физические, технические, тактические и психологические возможности, а фокус смещается на оптимизацию результатов – на каком бы уровне не находился спортсмен.

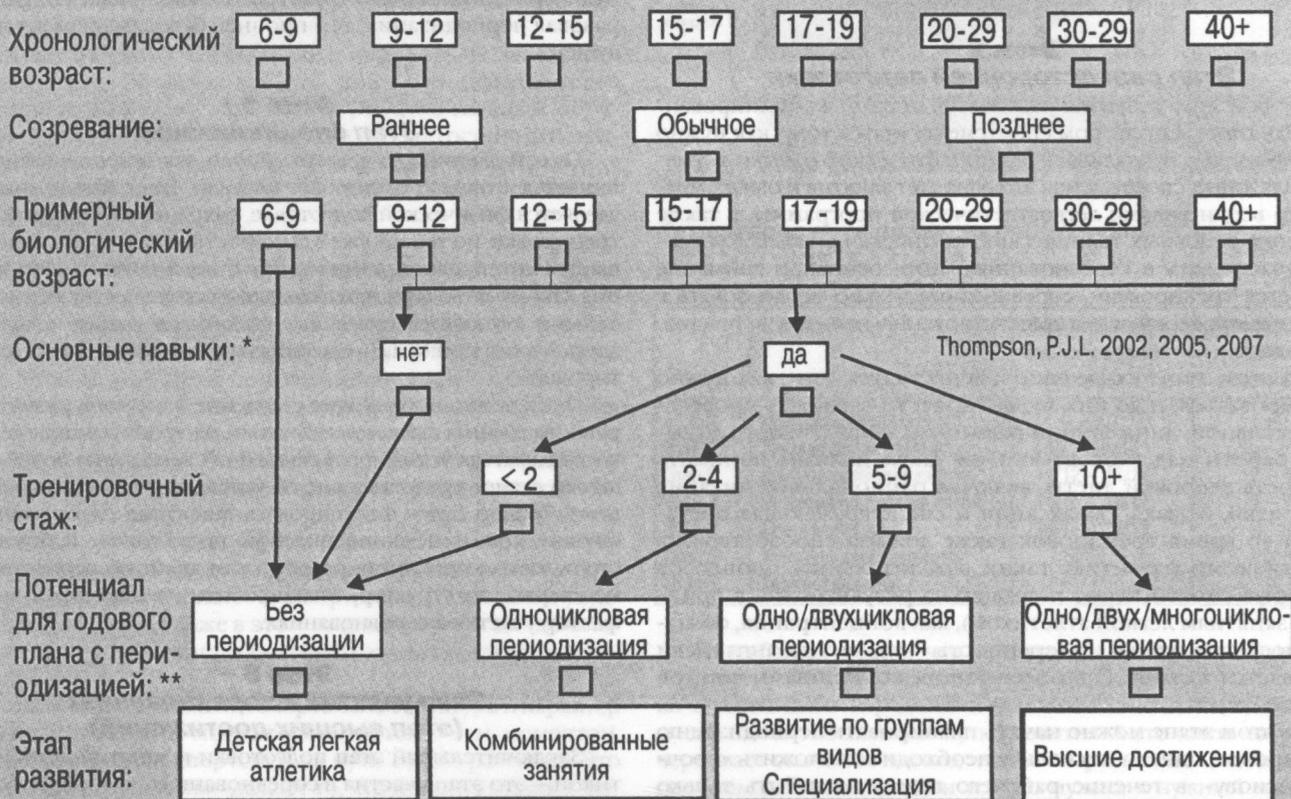
Всех спортсменов уже можно тренировать для достижения пика формы к конкретным соревнованиям, будь то Олимпийские игры, региональные или местные соревнования, с индивидуализацией каждого аспекта подготовки. План работы на год может иметь разовую, двойную или неоднократную периодизацию, в зависимости от того, к каким соревнованиям ведется подготовка, и учитывая личные потребности и обстоятельства каждого спортсмена.

Подводя итоги теме развития спортсмена, можно отметить, что если какой-либо спортсмен пропустит оптимальный биологический возраст на отдельном этапе развития, предусмотренном в пяти этапах пути развития спортсменов ИААФ, все равно этого «пути» следует придерживаться. Независимо от возраста спортсмена, следование по пути, предусматривающем этапы развития спортсмена, дает возможность последовательного ознакомления с легкой атлетикой и совершенствования. Это демонстрируется на приведенной схеме (см. с. 6) последовательности действий, которая поможет вам определить этап развития вашего спортсмена и варианты структурирования плана работы на год для любого спортсмена – любого возраста и любого уровня способностей.

Теперь давайте посмотрим, каким образом тренер может использовать диаграмму для определения этапа развития спортсмена и затем для составления плана работы на год с соответствующей структурой тренировок. Если взять в качестве примера спортсмена в (хронологическом) возрасте 14 лет, то начать нужно с самого верха диаграммы, и отметить прямоугольник с указанием возраста «12-15». Спортсмен может быть из «рано созревающих», и его примерный биологический возраст составит 16 лет, тогда нужно отметить оба

Фамилия спортсмена: _____

Отметьте соответствующие прямоугольники – с верхнего уровня вниз. На каждом уровне можно отмечать только по одному прямоугольнику



* Основные навыки «азбуки» + «азбука легкой атлетики» + KGB's + CKS = физическая грамотность

** Хотя возможно составление плана с двукратной или многократной периодизацией, на этот выбор влияют и дополнительные факторы

Определение этапа развития спортсмена и структура плана работы на год

соответствующего прямоугольника – «раннее» и «15-17». Обладает ли спортсмен физической грамотностью, освоены ли основные навыки движений? Отметьте соответствующий прямоугольник, что в данном случае будет означать «да». А сколько спортсмен занимался легкой атлетикой или соответствующей подготовкой? Это даст нам информацию о тренировочном стаже. Например, опять-таки с использованием предыдущего примера, стаж у него 3 года, отметьте «2-4». Последним нужно отметить прямоугольник, который указывает, что спортсмен все-таки находится на этапе комбинированных занятий и будет заниматься по программе разовой периодизации.

Многие тренеры совершают ошибку, когда берут за основу стадию биологической зрелости спортсмена, которая в приведенном выше примере составляет 16 лет, и думают, что спортсмен находится на гораздо более продвинутом этапе развития, чем это есть на самом деле. Всегда помните, что если этот спортсмен должен будет достичь полного потенциала примерно в возрасте 27 лет, то у него есть 12 лет для подготовки. Если у спортсмена небольшой стаж, только три года, то нужно заложить фундамент его будущего, без преждевременной специализации, без преждевременной чрезмерной интенсивности тренировок. Если в том же примере стаж спортсмена составит 6 лет, то тренеру нужно отметить прямоугольник, соответствующий этапам развития по группам видов и специализации. Тренер и спортсмен начнут задумываться о той группе видов, которой заинтересуется спортсмен или в которой у него наибольший потенциал. Но все-таки со стажем в 6 лет спортсмен еще точно находится на этапе развития по группам видов. Только после того, как стаж

превысит 7 лет, спортсмен может перейти на этап специализации.

Развитие и созревание спортсмена

Преимущества использования тренером долгосрочного подхода к развитию спортсменов для наших юных спортсменов еще больше. Предлагаемый подход к развитию спортсмена непосредственно отражает основные этапы роста и развития, которые свойственны первым двум десятилетиям. Если долгосрочный подход к подготовке не будет принят, то скорее всего в возрасте около 18 лет, когда рост и развитие значительно замедляются, возникнет отсутствие прогресса. У некоторых спортсменов это может привести к ухудшению результатов. Но в этот момент дать обратный ход краткосрочному подходу, если он был ранее принят, уже нельзя – слишком поздно. Это зачастую ведет к уходу спортсменов из легкой атлетики в возрасте 15-18 лет, прежде чем спортсмен хотя бы приблизится к своему потенциалу.

Говорят, что соревновательный спорт теряет столько же спортсменов, сколько и привлекает. То же самое можно сказать об огромной массе тех, кто занимается оздоровительной легкой атлетикой, кто занимается организованными тренировками. Каждый человек, уходящий из легкой атлетики – это симптом периодически повторяющейся ошибки, а именно неправильного понимания места, которое занимают соревнования в жизни новичков любого возраста. Именно изменение моделей развития, дабы подладиться к ближайшим соревнованиям, в действительности является причиной того, что они присоединяются к массе «потерянных легкоатлетов». Опытный тренер «делает то, что нужно, в нужный момент» и при

этом помогает удерживать своих спортсменов в легкой атлетике.

Требования к развитию спортсменов увязывают структуру и характер подготовки с путем развития спортсмена, так что они делают то, что нужно, в нужное время в интересах своего долгосрочного, а не сиюминутного, развития. Речь здесь также идет о знании места и относительной важности соревнований на различных этапах развития спортсмена.

Планирование, соревнования и развитие спортсмена

Даже если тренер следует долгосрочному подходу к развитию спортсмена, ему бывает трудно объяснить некоторым людям, особенно родителям, что 11-летний ребенок должен быть на этапе детской легкой атлетики или этапе комплексных занятий. Они будут просить, даже требовать: «Хочу, чтобы вы подготовили его к победе, прямо сейчас. Почему он не находится сейчас на этапе специализации или участия в соревнованиях?». Причина, по которой он не находится на продвинутом этапе, частично заключается в том, что легкая атлетика – это вид спорта с поздней специализацией, где наилучшие результаты обычно показываются в возрасте от 24 до 34 лет. Объясняется это еще и тем, что модель развития спортсмена использует концепцию включения периодизации в процесс структурирования годового плана для каждого отдельного спортсмена.

Периодизация – это просто деление календарного года на несколько периодов, отсюда и термин «периодизация». Эти периоды – подготовка, соревнование, отдых или переходный период. Подготовительный период включает в себя общую и специальную подготовительную фазу. Чем меньше спортсмен занимался тренировками, т.е. у него небольшой «тренировочный стаж», тем выше процент времени, которое следует уделять закладыванию «тренировочного и адаптационного фундамента». Это означает длинный подготовительный период для начинающих. Для спортсменов с небольшим тренировочным стажем это также означает, что ему нужно больше времени уделять общей, а не специальной подготовительной стадии.

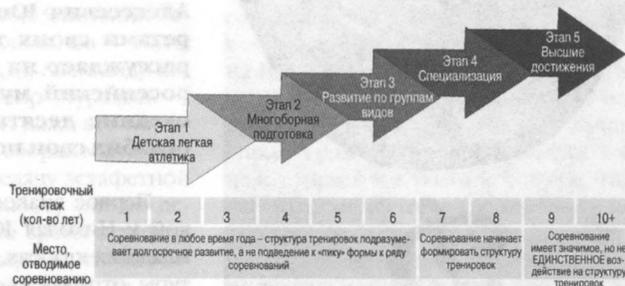
Из приведенной выше схемы, иллюстрирующей пути определения оптимальной структуры для годового плана работы, ясно видно, что новичок любого возраста, не обладающий физической грамотностью, должен находиться на этапе детской легкой атлетики, без какой-либо периодизации. Такой начинающий спортсмен должен примерно 48 недель в год заниматься активными тренировками, добиваясь полной физической грамотности, причем участие в соревнованиях возможно в любой момент. Подготовка к таким соревнованиям может заключаться в адекватном отдыхе перед соревнованиями, но никакой конкретной соревновательной подготовки вводить не следует. В течение следующих четырех этапов развития постепенно вводится периодизация, причем на каждом этапе в принципе должна использоваться разовая периодизация в год.

С ростом тренировочного стажа спортсмена можно постепенно ввести год двойной периодизации, и такой вариант приемлем для этапов развития по группам видов, специализации и участия в соревнованиях. Год двойной периодизации просто включает в себя два цикла периодов: подготовка – соревнования – переходный период, и в течение одного года допускаются два пика соревновательной формы. Однако рекомендуется на этапе развития по группам видов следовать плану разовой периодизации так долго, как это возможно, для создания прочного фундамента. При достижении большого тренировочного стажа – например, на этапе участия в соревнованиях – и стабильности в адаптации к тренировкам, у тренера и спортсмена появляется возможность выбора тройной или многократной структуры периодизации годового плана. Тем не менее, даже на этапе участия в соревнованиях вы можете предпочесть разовую периодизацию, причем не по соревновательным причинам. Такими причинами могут быть следующие:

- Если в течение предыдущего года у спортсмена была травма или тяжелое заболевание
- Когда необходимо внести серьезные технические изменения
- Когда необходимо возобновить или изменить характер тренировок
- Если нужно ввести год облегченных занятий в промежутках между годами участия в крупных соревнованиях или в случае других вызывающих стресс событий.

«Но как насчет соревнований?» – такой вопрос можно услышать от спортсменов, «Ведь именно поэтому мы занимаемся легкой атлетикой». К этому времени у вас как у тренера должна уже сложиться картина, предполагающая усиление индивидуализации при тренировках. Есть такая истина, что любая команда настолько сильна, насколько сильны ее члены. Если отдельные спортсмены постоянно получают травмы или, в худшем случае, уходят из спорта, то происходит это из-за того, что их долгосрочные потребности и нужды в процессе подготовки не учитываются. Положительная сторона развития спортсменов заключается в том, что она предлагает возможность выгадать в обоих направлениях – добиться оптимального развития спортсмена и оптимальных результатов в соревнованиях.

На всех этапах развития спортсмена участвовать в соревнованиях можно в любой момент в течение года. Главное, что тренер должен понять, это то, что тренировка подстраивается под долгосрочные нужды отдельного спортсмена, а не непосредственно под соревнования. Это не означает, что соревнования играют несущественную роль. Уже говорилось о том, что тренировки можно свести к «передышке» перед наиболее важными соревнованиями. Однако общая структура и тип тренировки нельзя постоянно менять с учетом конкретных нужд подготовки к соревнованиям. На приведенной ниже схеме показано, что по мере роста тренировочного стажа соревнования могут оказывать постоянно возрастающее влияние на характер тренировки и структуру годового плана.



Место соревнований в структуре плана работы на год

Каждый тренер должен быть в состоянии ответить на вопрос: «Чем будет отличаться подготовка вашего спортсмена в будущем году от этого года?». Каждый тренер наверняка всерьез хочет «вытянуть» все лучшее из того, что спортсмены могут вложить в свою подготовку. Каждый тренер наверняка серьезно хочет заниматься тренировками в периоды запланированного отдыха и перерыва, вместо того, чтобы вынужденно делать это из-за травмы или болезни спортсмена. И все же многие тренеры не могут дать ответа на этот простой вопрос.

Концепция «развития спортсмена» подкрепляет то, что мы понимаем интуитивно: подготовка должна постепенно прогрессировать от общей подготовки на этапе детской легкой атлетики к преимущественно конкретной подготовке к соревнованиям на этапе участия в соревнованиях. Понимание и применение принципов долгосрочного развития спортсменов дает реальные преимущества всем спортсменам и рекомендуется к использованию всеми квалифицированными тренерами ИААФ. ♦

Продолжение следует.

Секреты тренировок Николая Юшманова



Николай ЮШМАНОВ

Рекордсмен России в беге на 100 м,
экс-рекордсмен Европы
в эстафете 4x100 м,
п.Мга (Ленинградская область) —
Ленинград — Санкт-Петербург.

Родился 18 декабря 1961 года.

Рост 184 см, вес 83 кг.

Личные рекорды:

60 м — 6,63

100 м — 10,10 (1986)

200 м — 20,70 (1986)

400 м — 47,3

на чемпионате Европы в Гетеборге завоевал серебряную медаль с тем же результатом 10,10, но ветер при этом был попутным (1,3 м/с), в то время как Юшманов бежал против встречного (-0,4 м/с). В интервью журналу «Легкая атлетика» Николай Алексеевич Юшманов делится секретами своих тренировок, а также рассуждает на тему о том, почему российский мужской спринт в последние десятилетия значительно ослабил свои позиции.

Первое знакомство с легкой атлетикой у Николая Юшманова случилось в младших классах, когда учителя физкультуры отправили его в секцию. Однако, прозанимавшись вместе с другом чуть больше месяца, он забросил тренировки. После окончания восьмого класса Валерий Михайлович Кузнецов (первый тренер будущего рекордсмена России — *Прим. автора*) предложил Юшманову съездить в летний спортивный лагерь, на что тот ответил согласием. Правда, оттуда он удрал спустя несколько дней по той простой причине, что не мог на равных соревноваться в различных играх и упражнениях со сверстниками, которые тренировались уже по несколько лет. Но в сентябре, когда начались занятия в школе, Кузнецов пришел за Юшмановым прямо на уроки. С тех пор Николай начал тренироваться регулярно. Выбор пал на самый доступный вид — спринт. Результаты не заставили себя долго ждать. Уже в декабре Юшманов пробежал 60 м за 6,9 и выполнил первый разряд, а весной выиграл первенство РСФСР по своему возрасту, преодолев 100 м за 10,9.

В 1979 году Юшманов попал в юношескую сборную СССР. В том же году он закончил школу и поступил учиться на спортивный факультет Ленинградского педагогического института имени Герцена. После переезда в Северную столицу он стал тренироваться под руководством известного специалиста Геннадия Николаевича Жубрякова. Уже через год Юшманов попал в юниорскую сборную страны и занял пятое место на взрослом чемпионате СССР.

К рекорду РСФСР в беге на 100 м Жубряков и Юшманов шли более шести лет, равномерно улучшая результаты: 10,19 — 10,16 — 10,13 — 10,10. Мемориал братьев Знаменских 1986 года, на котором ленинградский спринтер показал рекордное время, получился для него очень курьезным. В предварительном забеге на том месте, где он стартовал, в резиновом покрытии был пузырь, который мешал хорошо закрепить колодки, поэтому после выстрела стартера они «уехали» назад, и Юшманов упал на дорожку в положение «лежа». Это его очень разозлило — он поднялся, побежал и почти догнал соперников, однако шансов попасть в главный финал у него не осталось. А вот в финале Б секундомер зафиксировал у Юшманова рекордные 10,10 (кстати, о том, что это рекорд России, сам Николай совершенно случайно узнал только после распада Советского Союза). В дальнейшем он еще несколько раз бежал 100 м за 10,12 и 10,13, однако личный рекорд улучшить так и не смог.

В своей карьере Николай Юшманов становился чемпионом СССР как зимой, так и летом, многократно выигрывал Кубки СССР, различные всесоюзные старты, этапы Гран-при и матчи СССР—ГДР. Но его самые большие успехи были связаны с эстафетой 4x100 м. В 1986 году на Играх доброй воли в Москве эстафетная четверка (Александр Евгеньев, Николай Юшманов, Владимир Муравьев и Виктор Брызгин) стала второй вслед за американской с рекордом Европы — 38,19. На чемпионате Европы-1986 этот же советский квартет завоевал золотые медали — 38,29. Британцы во главе с грозным Линфордом Кристи довольствовались вторым местом. Из других эстафетных успехов Юшманова можно выделить бронзу Кубка мира 1985 года в Канберре (Австралия).

Из спорта Юшманов ушел довольно рано — в 26 лет, после того, как в 1988 го-

На XXIX Мемориале братьев Знаменских, проведенном 7–8 июня 1986 года на уже не существующем ныне стадионе им. Кирова в Ленинграде, было показано немало высоких результатов. Одним из них стал рекорд СССР в беге на 100 м — 10,03, установленный в предварительном забеге Виктором Брызгиным. Предыдущий всесоюзный рекорд принадлежал легендарному Валерию Борзову. Уже в финале Брызгин повторил время Борзова и уверенно выиграл соревнования. А за несколько минут до этого в финале «Б» не попавший в основной финал из-за падения на старте ленинградец Николай Юшманов улучшил рекорд РСФСР, пробежав «стометровку» за 10,10. Спустя 20 лет Андрей Епишин

Виктор Брызгин, Александр Евгеньев, Николай Юшманов и Владимир Муравьев — чемпионы Европы-1986 в эстафете 4x100 м



Успехи советских эстафетных команд 4x100 м на главных стартах:

Олимпийские игры:

1980 год, Москва: 1-е место (Владимир Муравьев, Николай Сидоров, Андрей Прокофьев, Александр Аксинин) — 38,26.

1988 год, Сеул: 1-е место (Виктор Брызгин, Владимир Крылов, Владимир Муравьев, Виталий Савин) — 38,19.

Чемпионаты мира:

1983 год, Хельсинки: 3-е место (Андрей Прокофьев, Николай Сидоров, Владимир Муравьев, Виктор Брызгин) — 38,49.

1987 год, Рим: 2-е место (Александр Евгеньев, Виктор Брызгин, Владимир Муравьев, Владимир Крылов) — 38,02.

Чемпионаты Европы:

1982 год, Афины: 1-е место (Сергей Соколов, Александр Аксинин, Андрей Прокофьев, Николай Сидоров) — 38,60.

1986, Штутгарт: 1-е место (Александр Евгеньев, Николай Юшманов, Владимир Муравьев, Виктор Брызгин) — 38,29.

ду не попал в олимпийскую сборную. При этом в сезоне он имел результат 10,12. Как известно, на Олимпиаде в Сеуле советская эстафетная команда в составе Виктора Брызгина, Владимира Крылова, Владимира Муравьева и Виталия Савина выиграла золотые медали — 38,19.

После завершения карьеры Николай Юшманов ушел работать в уголовный розыск, где дослужился до старшего опера самого густонаселенного округа Санкт-Петербурга. Сейчас он активно работает в рядах КППРФ, является заместителем директора департамента безопасности парламентского центра РФ по национальным проектам, а также состоит в наблюдательном совете российского союза боевых искусств. Не теряет он связи и с легкой атлетикой, консультируя и делясь опытом через Интернет со спринтерами нашего времени.

Наше интервью с рекордсменом России мы начали с эстафетных успехов советских спринтеров на Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы в 1980-е годы.

— Николай Алексеевич, за счет чего вашему поколению спринтеров удавалось добиваться таких больших успехов в эстафетах 4x100 м?

— Во-первых, у нас было целое поколение спринтеров, которые бежали 100 м из 10,20 (личные рекорды в беге на 100 м лучших советских спринтеров 1980-х годов: Виктор Брызгин — 10,03; Виталий Савин — 10,08; Николай Юшманов — 10,10; Владимир Крылов — 10,13; Александр Евгеньев — 10,19; Владимир Муравьев — 10,19. — *Прим. авт.*). И даже это не самое главное, а то, что на сборах мы постоянно отработывали передачу эстафетной палочки. Скоростную работу можно делать одному, а можно во время эстафетной тренировки с партнерами, что значительно интереснее и азартнее. За счет двух этих слагаемых мы и выигрывали.

Сейчас, к сожалению, такого нет. Мало того, что личные рекорды спринтеров значительно уступают нашим, так они еще и выступают только за себя. Но добиться чего-то в индивидуальном виде на международном уровне было нереально даже в наше время. Мы если попадали в индивидуальный финал, но знали, что там ничего не светит, то бежали его вопреки — береглись для эстафеты, потому что у нас всегда была реальная возможность завоевать призовое место. К тому же в эстафете часто случаются «сюрпризы». Например, никто ведь не думал, что на Олимпиаде в Сеуле американцы в полуфинале потеряют палочку, и наши станут чемпионами.

Не будем забывать и то, что большое подспорье нам оказывала научная группа. У нас был свой специалист — кандидат наук Виталий Кривокубов, который занимался только с эстафетой, учитывал

все мелочи и нюансы, помогал выявлять ошибки и находить оптимальные варианты для их решения.

— Почему российские спринтеры сейчас не могут выбежать даже из 10,20, что ваши коллеги делали регулярно?

— В целом уровень российской легкой атлетики сейчас заметно уступает тому, что был в 80-е годы. Конечно, сказываются последствия того, что происходило в стране в период развала Советского Союза. Родителям тогда было просто не до детей, и некому было возить их на тренировки. В мое время в манеже «Динамо» в Ленинграде вечером нельзя было протолкнуться, потому что детей было «море». Сейчас такого и близко нет. Кроме того, у детей есть огромное количество развлечений, которые отвлекают их от спорта. Все начинается с детей, с их привлечения на тренировки, и это не только проблема легкой атлетики, но и всего нашего спорта в целом.

Если же говорить о спринте, то основной объем скоростной работы мы выполняли на централизованных сборах, где сильнейшие спринтеры страны, тренировались все вместе и видели друг друга. Наши тренеры заранее договаривались о скоростных тренировках, а потом мы вставали и вместе делали старты, отработывали эстафеты. В этом плане мы очень помогали друг другу. Ведь не зря же говорят, что в конкуренции рождается результат.

На эти же сборы брали молодых, которых «натаскивали». Например, в 1980 году я отъезжал по всем сборам вместе с Жубряковым, который готовил Александра Аксинина к Олимпиаде. Потом я стал чемпионом СССР среди юниоров в беге на 100 м, 200 м и в эстафете 4x100 м. Естественно, молодые тренировались не так интенсивно, но зато рядом с лучшими спринтерами Союза и понимали к чему надо стремиться. И самое главное, что после этих совместных тренировок у молодых уже не было страха перед лидерами на соревнованиях. Я вот, например, не понимаю, почему бы сейчас всех наших ведущих ребят не собрать вместе и не свозить в США месяца на три. Пусть потренируются вместе, посмотрят на американцев. Уверен, что результаты в этом случае не заставили бы себя долго ждать.

Уровень тренерских кадров сейчас очень резко упал. Давайте вспомним 70—80-е годы. В своей работе ведущие тренеры тех лет использовали самые последние новинки и изобретения. Они были очень грамотны с научной и методической точек зрения. Самый яркий пример — это Валентин Петровский, тренер Валерия Борзова, который смоделировал для своего легендарного ученика идеальный бег во всех фазах. Мой тренер Жубряков в своей работе использовал много интересных изобретений. Кроме того, в сборной была целая научная группа, которая постоянно брала экспресс-анализы, на основе которых в тренировки вносили коррективы и обеспечивалась грамотная фармакологическая поддержка. На наших тренировках



всегда присутствовал массажист. Мы к нему ходили и перед тренировкой, и во время тренировок, и после. Это обеспечивало более быстрое восстановление.

Конечно, в наше время было гораздо больше возможностей для занятий легкой атлетикой в целом. Вот сейчас в Санкт-Петербурге легкоатлетам летом фактически негде тренироваться, а раньше мы и на Петровский свободно ходили, где разрешалось даже по траве бегать. Стадион им. Кирова был для нас как второй дом, и там мы тренировались сколько хотели.

— **Глядя на многих российских спринтеров, складывается впечатление, что они сильно «зажимаются», особенно на второй половине «стометровки».**

— Возможно, они слишком много работают со штангой. Мой первый тренер был мастером спорта по штанге, но он никогда меня под нее «не загонял», так как понимал, что бег должен быть расслабленным. Вообще, по ощущениям в спринте нужно бежать процентов на 95 от возможного, как будто ты чуть-чуть можешь добавить. Тогда и получается хороший результат.

Возвращаясь к разговору о штанге. Любая тренировка должна быть максимально приближена к соревнованиям. Например, у нас были такие ребята, которые, услышав, что Бен Джонсон лежа жмет штангу 250 кг, на тренировках превысили этот результат. Только потом на соревнованиях они бежали как скованные, потому что перекачались.

Что такое спринт? Это быстрое сведение ног с помощью передней, приводящей, задней и ягодичной мышц. Мы практиковали такое упражнение: брали в руки 20-килограммовый блин и делали «разножку» 10 секунд на максимальное количество раз. Так вот, зачем делать рывки с большим весом 130 кг, да еще и несколько раз? Это просто неестественно. Можно взять 40 кг и опять же делать рывки, но либо за 10 секунд

на максимальное количество раз, либо 10 раз, но за минимальное время.

Недавно у меня один из ведущих российских спринтеров, который неплохо бегает 60 м, но на 100 м показывает результаты заметно хуже, спросил, почему он не может набегать на финишных метрах. Я ему посоветовал: «Бегай на тренировках отрезки по 150 м несколько раз по 16 секунд через небольшой отдых». А он мне в ответ: «Да я так только раз смогу пробежать и не больше».

— **Расскажите, какие новинки при работе с вами применял Геннадий Николаевич Жубряков?**

— Мой тренер всегда был любителем прогресса, который старался вносить в тренировки. Например, у нас был специальная «вытяжка», придуманная одним из старших учеников. Этому агрегату задавали скорость, а на грудь спортсмена закрепляли ремешок. По отмашке агрегат включался и начинал тянуть спринтера, помогать ему бежать, но не сильно. Однако этого было достаточно, чтобы преодолеть свой текущий скоростной барьер. Пробежать быстрее, чем ты смог бы без вытяжки.

Был у нас еще один тренажер для стартового разгона. Он стоял за колodжками и позволял бежать примерно 20 м. Ему задавали специальную нагрузку, которую он равномерно распределял и, наоборот, создавал противодействие. Этот тренажер позволял тренировать стартовый разгон, бежать шире. Кроме того, он создавал равномерное отягощение сзади, которое помогало тренировать стартовый наклон. Сейчас же, как правило, либо бегут с привязанным блином (тягой), либо держат сзади. Но нагрузка при таких упражнениях распределяется неравномерно.

— **Наверняка, спустя годы, у вас остались воспоминания о самых тяжелых тренировках и упражнениях?**

— У нас был очень большой объем прыжковой подготовки. Особенно запомнились прыжковые тренировки на стадионе имени Кирова. Трибуны стадиона были достаточно высокими, и мы то на одной ноге, то на двух на время прыгали через ступеньки вверх. Прыгали до тошноты. Сначала на двух ногах на каждую ступеньку, потом на двух ногах через ступеньку, потом на одной ноге на каждую ступеньку, потом на одной ноге через ступеньку. Между подходами, когда спускались вниз, то боялись упасть, потому что ноги совсем не держали.

— **Помните ваши любимые места тренировочных сборов?**

— Мне всегда нравилось ездить на Черное море в Сочи, Адлер, а особенно в Алахадзе, это в Абхазии, где была динамовская база с хорошей гостиницей и стадионом. Там мы всегда отдыхали после трудного сезона, который заканчивался в сентябре: купались, ели фрукты, тренировались «в охотку». В Алахадзе вдоль пляжа была очень хорошая дорожка из еловых иголок, по которой мы бегали кроссы. По ней очень хорошо бежалось, она пружинила, и ноги не забивались. Много прыгали по песку на пляже,

опять же до тошноты. Мне очень нравились сборы в Болгарии на Золотых песках. Там был бассейн с горячей морской водой, которая очень хорошо помогала восстанавливаться.

— **В ваше время нужно было обязательно вести дневники. Как вы к этому относились?**

— Дневники вели обязательно, нам их выдавали перед началом сезона. Их проверяла Людмила Маслакова. Нас все время пугали, что если будем их плохо вести, то лишат спортивной стипендии (*Смеется*).

В дневнике я писал не только объемы тренировок и их результаты, но и свои ощущения, впечатления. Каждый лист был разбит на две части, для одной из двух тренировок. В дневнике мы считали количество прыжков, отталкиваний, быстрых пробежек и много других показателей, а потом все это суммировали.

Это иногда очень помогало, ведь по дневникам можно было сравнить по годам свои ощущения и прошлые результаты, помогли они анализировать тренировку и глубже вникать в тренировочный процесс.

Тренировки Николая Юшманова

Специально для «Легкой атлетики» Николай Юшманов поднял записи своих спортивных дневников и привел пример недельного цикла, который был проведен накануне рекордного забега на мемориале братьев Знаменских в 1986 году в Ленинграде.

Пн. 1-я тренировка: разминка, бег с низкого старта 6x10 м, 20 м, 30 м, 3x40 м, 2x50 м; 3x150 м по 15,5; 1x200 м — 21,5. **2-я:** разминка, упражнения на гибкость, прыжки в яму с песком — с места 8 раз, 3-й — 5 раз, 5-й скачок на одной ноге — 3 раза на ногу, 2x200 м по 21,5–22.

Вт. 1-я: разминка, тренировка эстафеты с Евгеньевым (я принимал) 6x80 м, 2x150 м. **2-я:** разминка, низкие старты — 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; 2x100 м по движению 10,1–10,2.

Ср. (в парке). 1-я: разминка, бег с высокого старта в горку по 30 м — 6 раз, 4x250 м в кроссовках, баня.

Чт. 1-я: разминка, тренировка эстафеты с Евгеньевым и Муравьевым — прием и передача (4 приема, 4 передачи); 200 м, 150 м, 100 м с высокого старта. **2-я:** разминка, штанга — рывок по 40 кг на время по 10 раз, разножка с грифом на время, жим лежа.

Пт. 1-я: разминка, бег с низкого старта, 6x10 м, 20 м, 30 м, 3x40 м, 2x50 м, 2x100 м с высокого старта по движению, 2x150 м. **2-я:** разминка, 4x200 м из 21,5, прыжки в яму.

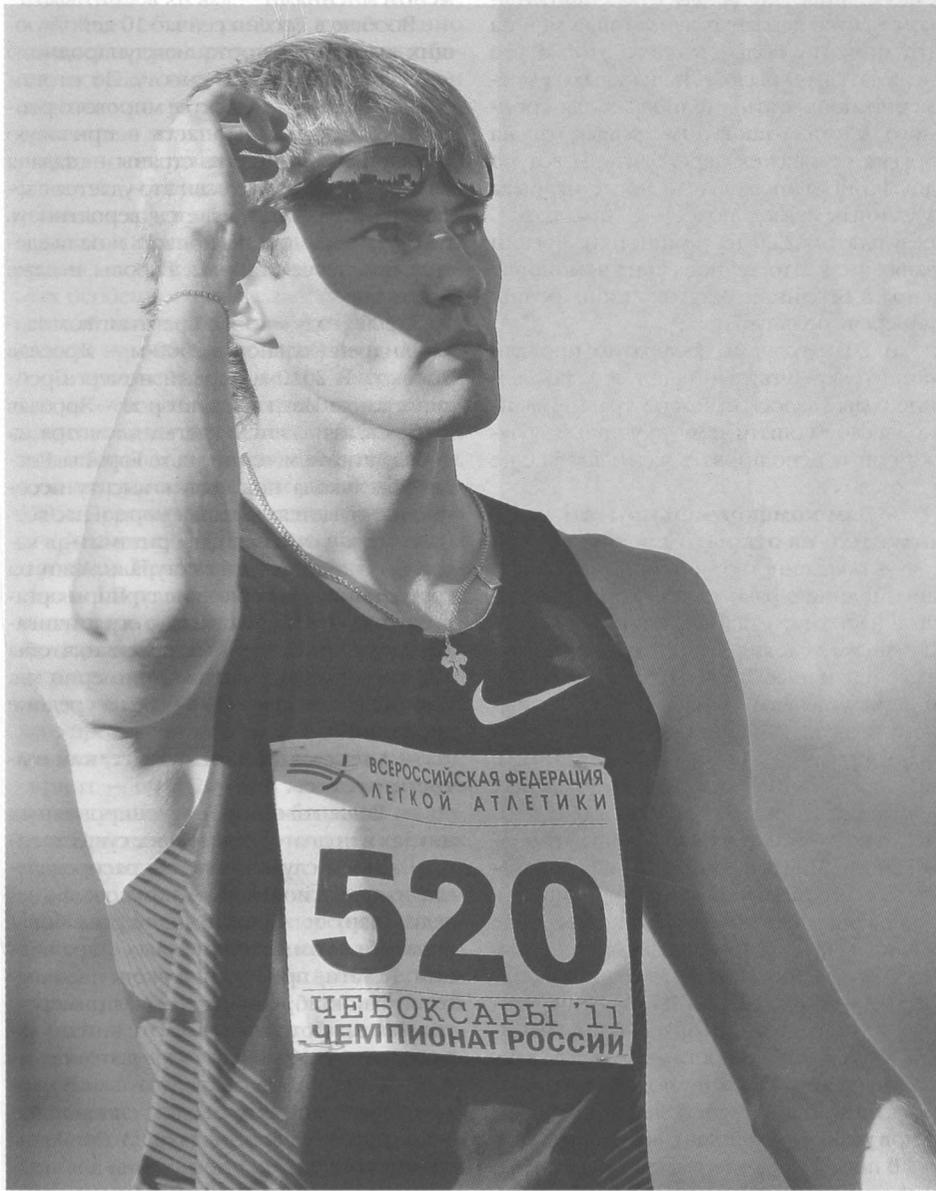
Сб. 1-я: разминка, прыжки и скачки, штанга (или бросание ядра на дальность для взрыва с низкого старта), баня.

Вс. Отдых.

Перед стартом 2 дня только разминка и легкие низкие старты в шиповках; 2–3 раза 100 м в кроссовках — только для того, чтобы почувствовать длину дистанции. За 2 недели до старта могли быть прыжки по ступенькам вверх на стадионе на одной и двух ногах — очень тяжелая тренировка. ♦

Беседу вел Артем ПИСАКА

Александр Шустов. Наследник по прямой



Александр Шустов впервые преодолел высоту 2,30 в 2007 году на Кубке России, а через месяц выиграл Универсиаду с результатом 2,31, но затем до мая 2010 года не мог улучшить этот результат. И вот в Сочи прыгнул на 2,33, и, повторив этот результат в Барселоне, стал чемпионом Европы. А в этом году на чемпионате России уже взлетел на 2,36. Предлагаем беседу Георгия НАСТЕНКО с чемпионом Европы.

— Александр, расскажите о своей семье.

— Родился я в Караганде (Казахстан) в семье легкоатлетов. Отец — мастер спорта по десятиборью, мама — мастер спорта по прыжкам в длину. Оба получили физкультурное образование. Отец первым среди учеников Павла Ивановича Хмяляйнена выполнил норматив мастера спорта, набрав в десятиборье сумму 7670 очков (в высоту он имел рекорд 1,96, 7,60 в длину, 4,80 с шестом прыгал, на 66 метров копье метал, на 46 метров диск, все эти результаты он показал в 1983 году). Семья Хмяляйненов потом уехала из Караганды. Сын Павла Ивановича Эдуард два раза был серебряным призером чемпионатов мира, но уже в составе сборной Белоруссии.

После рождения двух сыновей отцу пришлось отказаться от чемпионских перспектив, потому что вынужден был в трех местах работать. Иногда только в свободное время приходил на стадион и для себя тренировался.

— А вы спортом в Караганде начали заниматься?

— Да, если бы я не пришел в спортшколу, то попросту на улице пропал бы в дурных компаниях. Мой первый наставник Валерий Семенович Иванишко продолжает и сейчас тренировать и воспитывать спортсменов, несмотря на неимоверные трудности. Он не только прекрасный тренер, он — прекрасный педагог и просто очень хороший человек. Начиная с 9-летнего возраста, я ходил на тренировки к Иванишко ежедневно с трех до шести часов. Он устраивал нам игры, эстафеты. Все проходило очень весело, увлекательно. Иванишко зачастую свои собственные деньги тратил на учеников. Вот я сейчас стараюсь проявить ответную благодарность такому достойному человеку. По мере возможности помогаю ученикам Валерия Семеновича с экипировкой.

— До Евгения Петровича Загоруйко кто вас тренировал?

— Мои родители, которые довели меня до мастера спорта. Техникou прыжка в высоту больше мама занималась — она даже писала научные работы (в том числе и кандидатскую диссертацию) по прыжкам, а папа проводил со мной общефизическую подготовку. Уже в Приморье родители взяли меня тренировать от безысходности — просто не было возможности заниматься в группе достаточно квалифицированного наставника. Причем моя специализация как высотника определилась далеко не сразу. Шла многоборная подготовка. Но то, что я прошел подготовку десятиборца, пошло на пользу. Зря время не потрачено, несмотря на то, что сейчас сосредоточился только на высоте. В наши тесты, помимо собственно прыжков, входят многие другие элементы легкой атлетики. Да и Евгений Петрович Загоруйко — бывший десятиборец, и он всегда приветствовал разностороннюю подготовку своих подопечных.

— Каковы ваши показатели в других видах?

— Десятиборьем я перестал заниматься в 2002 году, потому что этот вид на Дальнем Востоке был не востребован. Последний раз выступал за Приморский край на юниорском первенстве России в «зимнем» семиборье. В возрасте 18 лет прыгнул в высоту 2,12, 60 м с/б (высотой 106 см) пробежал за 8,60 по «электронни-

ке», при том, что на 60 м «гладких» имел всего лишь 7,60. То есть даже среди прыгунов в высоту я — тихиход. С шестом 3,50 напрыгал. В длину имел личный рекорд 7 метров ровно — с правой и с левой ноги.

— Пробовали прыгать в высоту с правой ноги?

— В группе Загорулько это не приветствуется. А в десятиборье подобная практика по части прыжков в длину была оправдана. Ведь с левой ноги шла работа во многих видах — в высоте, толкании ядра, в шесте, даже барьеры я атаковал правой ногой, а отталкивание, соответственно, шло левой. И потому, если в прыжке в длину при толчке правой результат у меня почти не уступал тому, что при толчке левой, имело смысл дать толковой ноге отдых.

— Переломным в вашей карьере стал 2004 год?

— Отдельно в прыжке в высоту я начал выступать только в 2002 году. С результатом 2,10—2,12 я был сильнее всех на Дальнем Востоке даже среди взрослых. Просто ушло предыдущее поколение, а из новых никого не вырастили. Да в моих условиях и тренироваться было очень сложно. Готовился большей частью в борцовском зале, делая короткий разбег по борцовскому коврику. И перелетал через резинку вместо планки. Потом, как минимум, первые три старта сезона уходили на адаптацию к обычному покрытию прыжковых секторов. И все равно, давал своему региону какие-то очки, несмотря на то, что по прилету в Москву или другие города европейской части России несколько дней тяжело переносил акклиматизацию, смену часовых поясов. В 2004 году на чемпионате России я занял 12-е место с личным рекордом 2,15. Осенью начал тренироваться у Евгения Петровича. Зимой в начале 2005-го преодолел 2,20. В первом летнем старте взял 2,22, и после этого выиграл молодежное первенство России с результатом 2,20. На молодежном первенстве Европы в квалификации взял 2,21, а в финале смог преодолеть только 2,15. Был там без тренера и элементарно перегорел.

В то время я не мог и свои действия проконтролировать. Сейчас, с нынешним моим опытом и собственными мышечными ощущениями контролирую четко.

— А как решились переехать в Подмоскowie?

— Нам особо терять на Дальнем Востоке было нечего. Жили сначала в общежитии, потом снимали квартиру. Отец в какой-то мере решился на авантюру с переездом именно потому, что почувствовал: его старшему сыну нужно централизованно заниматься прыжками в высоту.

— Какова причина вашей последней травмы?

— В 2009 году я хорошо начал сезон. Удачно прыгнул на командном чемпионате России и потом на командном чемпионате Европы. А сразу после этого в Милане по дождю надорвал колено. Я прыгал в шиповках без пятки, по мокрому сектору поскользнулся. Получилась травма — надрыв колленных связок, больше характерная для футболиста, чем для прыгуна.

— А почему вы в таком случае прыгаете не в шиповках для высоты?

— А это — отголосок уже другой травмы. Весной при подготовке к Олимпиаде на сборах в Португалии я прыгал через барьеры и приземлился пяткой как раз в маленькую ямку в покрытии. И после этого даже через месяц не мог надеть свои старые шиповки для высоты. Они слишком жестко держат голеностоп, а мне на тот момент с больной ногой это как раз нежелательно было. И нашли выход: временно попрыгать в шиповках для тройного. А потом так к ним привык, что на другие не захотел переходить. И вот по дождю нога «поехала», и после надрыва колленных связок полсезона пропало. С результатом 2,29 на чемпионате России занял 4-е место, не поехал на чемпионат мира в Берлин, и остаток сезона решил поберечь большую ногу.

В 2010 году мы аккуратно провели подготовку. Чуть ли не впервые за последние годы удалось избежать травм. Именно на своем опыте чему-то учишься, а чужой опыт использовать часто вообще не удается.

— Вам комфортней прыгать в манеже или на открытом воздухе?

— Большинство чемпионов в нашей дисциплине с равным успехом побеждали и на летних стадионах, и под крышей. В манеже условия более стандартные и даже тепличные. Тренер находится ближе и легче услышать подсказку. А на открытом воздухе вмешиваются множество факторов — разные уклоны сектора, предназначенные для стока дождевых вод, а также порывы ветра, дождь и прочее. И часто эти факторы возникают неожиданно. Мне кажется, я лучше некоторых моих соперников приспосабливаюсь к меняющимся условиям. Во-первых, еще с юношеского возраста привык выезжать на ответственные соревнования без тренера. Во-вторых, Евгений Петрович Загорулько старается приучить своих учеников к самостоятельности — не всегда ведь получается работать по подсказке тренера, хотя это качество у большинства прыгунов развивается лишь с возрастом.

В последние годы вместе с опытом ко мне пришла уверенность. С ее помощью, даже не пребывая в хорошей физической форме на данный момент, я могу показать все, на что способен.

— На международных соревнованиях вам сложно настроиться на борьбу за победу против товарищей по сборной России?

— Не просто товарищей, но и близких друзей... В данный момент группа Загорулько несомненно является лучшей в мире. Олимпийский чемпион Андрей Сильнов, победитель Всемирной Универсиады Эдуард Мальченко, олимпийская чемпионка Елена Слесаренко, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Анна Чичерова. Совсем недавно был еще Ваня Ухов, с которым мы продолжаем дружить. И Евгений Петрович нам говорит: в секторе вы — гладиаторы. Но закончились соревнования — и вы должны

забыть о своем соперничестве и быть друзьями, потому что едите из одной тарелки. По мере того как перестаем бить холостыми людьми, начинают дружить и наши семьи. Сейчас у нас с Ваней маленькие дети одного возраста, и каждая встреча у нас сопровождается рассказами и расспросами про наших малышей и обменом мнениями — как их воспитывать.

Вообще в России сейчас 10 действующих мастеров спорта международного класса по прыжкам в высоту. По итогам 2010 года в первой десятке мирового рейтинга 5 россиян. Попасть в призовую тройку на чемпионате страны — задача очень непростая. Но если это удастся сделать, то сразу повышается вероятность того, что ты сможешь попасть и на пьедестал почета чемпионата Европы и даже мира.

В 2008 году мировой рейтинг возглавлял Андрей Сильнов, в 2009-м — Ярослав Рыбаков. В 2010-м первый номер в рейтинге занял Иван Ухов, второе — Ярослав Рыбаков, а я — лишь третье, несмотря на победу в летнем чемпионате Европы. Российская школа прыжков в высоту несомненно является лучшей в мире, и нас всегда боятся и считают фаворитами — в каком бы составе мы ни выступали. А вот на крупнейшие коммерческие турниры организаторы порой умышленно ограничивают число приглашенных россиян, чтобы не было нашего «засилья», примерно как кенийцев или эфиопов в беге на средние дистанции.

— Александр, расскажите, как вы тренируетесь.

— Если говорить о тренировочных циклах в подготовке, то более существенным в моем случае является распределение нагрузки по месяцам, чем по дням недели. Март и апрель характерны большим объемом выполняемых упражнений. Кстати, при подготовке к зимнему сезону в октябре я выполняю примерно такую же работу, как и в марте — и по характеру, и по объему. Главное в этот период — общефизическая подготовка. В марте и апреле много проводим силовой работы в тренажерном зале. В большом объеме выполняем упражнения для прокачки мышц спины и пресса. В этот период я не только не прыгаю через планку, но и более того — делаю довольно мало выпрыгиваний вверх. В основном — горизонтальные многоскоки.

Прыжковую работу выполняю больше на мягких покрытиях — на траве и песке. Бег ведется в невысоком темпе на отрезках от 100 м (по 10 раз) и до 300 м (по 5 раз). Работа со штангой — в больших объемах, но с небольшими весами. Одним словом, закладывается «фундамент» на предстоящий сезон.

В апреле объем уменьшается примерно на 30%, а интенсивность увеличивается. В прыжках появляются новые упражнения. Например, выход через барьер. Барьеры преодолеваю сначала с трех шагов разбега, потом — с одного. Причем все это делается с акцентированным махом руками в момент отталкивания.

Спрыгивание с тумбы и запрыгивание на нее, как двумя ногами, так и одной — отдельно толчковой, отдельно маховой. При работе со штангой в этот период вес снаряда возрастает, а количество подходов уменьшается. И в беговых упражнениях возрастает скорость и уменьшается длина отрезков. Но бег выполняю все еще в кроссовках.

В мае объем работы существенно снижается, тренировки приобретают более «острый» характер. Если точнее: при выполнении упражнений уменьшается количество подходов, увеличивается интенсивность движений. В работе со штангой — вставании из полуприседа и рывке на грудь стремлюсь к максимальным весам. Хотя тренер при этом дает нагрузки, исходя из наших индивидуальных особенностей, а также состояния на данный момент. То есть, острая работа должна строго контролироваться.

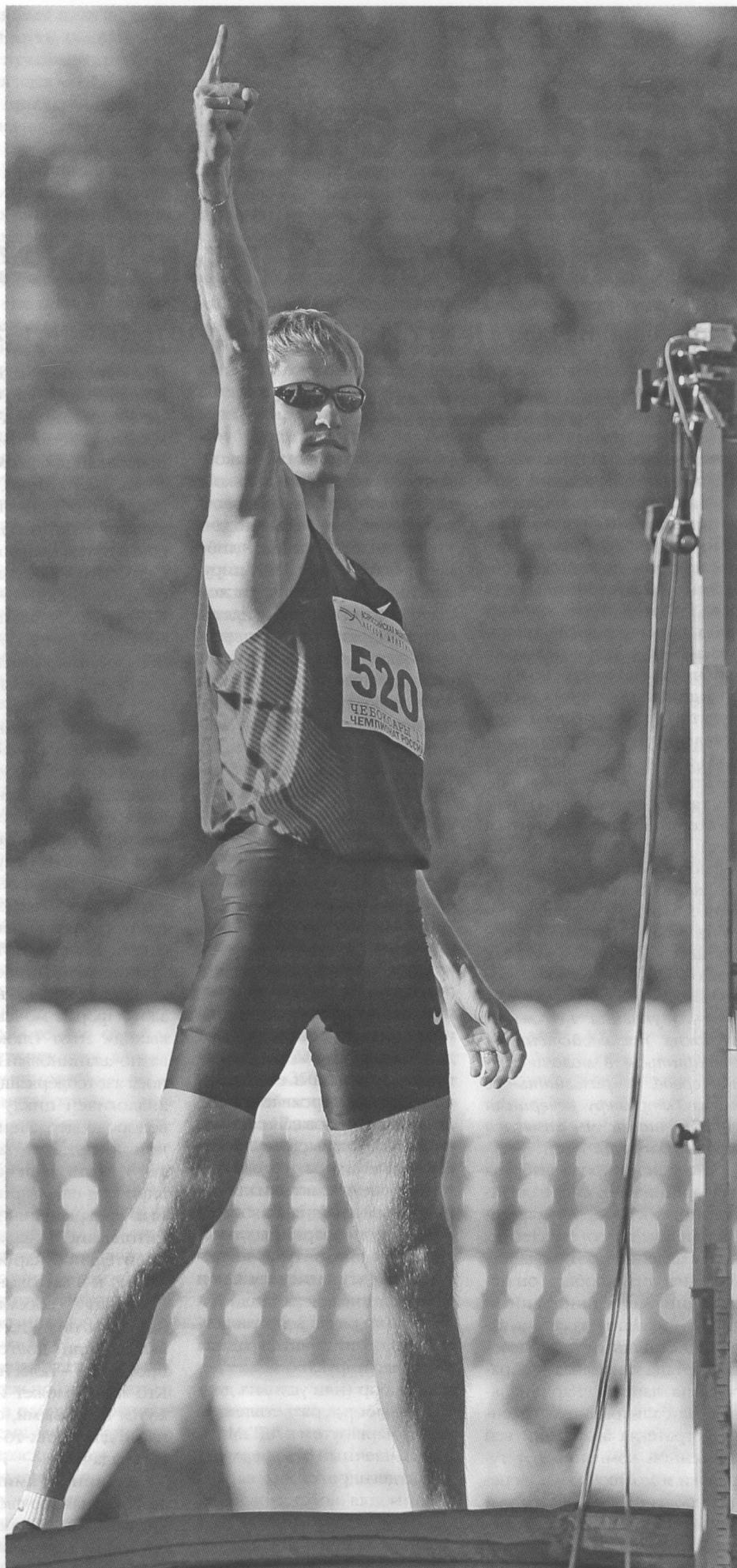
В течение мая проводим много беговой работы, и ее характер меняется даже в пределах одного месяца: если в начале мая длина беговых отрезков доходит до 200 м, то к концу месяца — они уже не длиннее 120 м. Причем, в мае не только беговые, но и прыжковые упражнения выполняю в шиповках. Прыжки преобладают горизонтальные. В основном пятикратные — как с места, так и с разбега. С ноги на ногу, а также скачки на одной ноге. На толчковой и на маховой. Прыжки — на максимальный результат, так что приземление после пятого производится в яму.

В июне же преобладает короткий спринт — 60 и 100 м и всего лишь 5—6 раз за тренировку, но на большой скорости. Прыжки в высоту на тренировках практикуются через день.

Если между июньскими и августовскими соревнованиями перерыв затягивается до полутора месяцев (а такое случается довольно часто), то в июле проводится работа, аналогичная весенней. А именно: первая июльская неделя напоминает апрельскую, вторая — майскую. А потом снова характер работы приобретает предсоревновательную специфику.

С марта по май тренируюсь два раза в день. Утром, как правило, выполняем прыжковую и беговую работу. Если тренировочные сборы проводятся в горах (Цахкадзор, Кисловодск), то прыжки часто выполняем не только на ровных горизонтальных отрезках, но и на подъеме в гору, а спринтерские отрезки — и на спуске. На вечернюю тренировку обычно планируются силовая нагрузка, в том числе и работа со штангой. К ним добавляются прыжки, но в меньшем количестве и меньшей интенсивности, чем на утренней тренировке. В марте тренировки со штангой бывают 5 раз в неделю, в апреле — 3—4. В первой половине апреля многоскоки выполняются на поле, а во второй — уже по дорожке с приземлением в яму с прыжком.

По дням: в понедельник, вторник, четверг и пятницу проводятся две тренировки в день, в среду и субботу — одна. Воскресенье — день отдыха. А начиная с июня — уже по одному разу в день. ♦



«Анаэробика»: теория, эксперименты, результаты

Марина СТЕПАНОВА,
заслуженный мастер спорта,
профессор
Вячеслав СТЕПАНОВ,
заслуженный тренер СССР,
профессор
Санкт-Петербург

Окончание. Начало в №№ 7, 10–11, 12 за 2010 год и №№ 1–2, 3–4, 5–6 за 2011 год.

Стратегии: Привыкать? Бороться? Искать и пробовать новое...

Говоря о срочных механизмах ликвидации лактата (даже текущих, по ходу продолжения бега), заметим, что избавляться от его последствий не всегда необходимо незамедлительно (в беге трусцой после отрезка либо в заминке после тренировки) – ведь лактат не только «срочно вредоносен», но и необходимый помощник – стимулятор послерабочей, отставленной (долговременной) адаптации. Наряду с его негативными срочными эффектами (минуты-часы), нам приходится с ним мириться ради долголетнего процесса выработки путей, обходящих его же производство, а также менее долгого – отставленного на сутки – несколько суток процесса синтеза нужных белков. Поэтому есть смысл недолго (на несколько часов) – до наступления ненужных глубоких последствий, – «повариться» в молочнокислой среде, а «разогнать» ее позже (к примеру, вечерними упражнениями, мы называли это перекачкой).

Вообще природа выбрала для организмов, специализированных к анаэробному метаболизму, такую стратегию: не избавление-противодействие гликолизу вообще (он необходим как единственный способ решения задач), а уклонение лишь от завершающего этапа гликолиза – образования лактата. Кардинальная глобально-долговременная стратегия адаптации сей почтенной компании (от туфельки и моллюсков до черепах, тюленей и золотых рыбок) – урок гликолиза от «передовиков-практиков» – такова. Они освобождаются от ог-

ромного количества накопленного лактата не только с помощью ферментов, преобразующих его без выхода в кровь – в самой мышце – либо в пируват (у них ПВК-пируваткиназа активна в кислой среде), который либо идет в митохондрии – для дальнейшего окислительного фосфорилирования с выработкой АТФ, либо тут же – в саркоплазме превращается в аланин (эта доля – 28% пирувата). Концентрация в крови аланина составляет 1/2-1/4 от лактата. А у растений гликолиз видоизменен именно тем, что оканчивается на пируваткиназной стадии. Это ведь глобальные проекты природы для реализации запроса на эту функцию. Почему бы им не «сидеть» в тайниках генов и у человека – «на всякий случай» – пусть и нетиповой для нормы усредненной поведенческой деятельности, в которой отнюдь не первой и естественной формой проявления будет состояние озадаченности на тему: «Кто быстрее пробежит 400 м?».

Впрочем, факты наличия подобных «спящих до востребованности» аварийных генетических алгоритмов достаточно представительны. Вот и для мышц человека стало известно (но редко вспоминается), что пировиноградная кислота («пируват») может делать выбор (или условия диктуют выбор) разветвлений: между маршрутом к ЛДГ-М типа (мышечный изофермент лактатдегидрогеназы саркоплазмы для восстановления ПВ при отбирании H^+ от NADH в молочную кислоту), следованием в митохондрии

(для окисления через АцСоА в присутствии O_2 до CO_2 и H_2O и с образованием АТФ, там же, кстати, действует и противоположный изофермент ЛДГ-С (сердечного типа), катализирующий обратный переход лактата в пируват), но также еще и путем взаимодействия с ферментом восстановительной конденсации – переноса NH_2 -групп – аланинтрансaminaзой (или ГПА, АТА) без образования аммиака. В этом случае кетокислота-пируват с NH_2 (а он берется от катаболизма белков на аминокислоты, в данном случае от глутаминовой кислоты) дадут аминокислоту – аланин и кетоглутаровую кислоту. Далее аланин (и образовавшийся от пирувата и NH_2 -групп, и просочившийся из фонда расплавленных белковых заготовок) следует через кровь в печень, откуда в виде синтезированной глюкозы (гликогена) возвращается кровью в мышцы, а азот в форме мочевины – «на выход». Этот глюкозо-пируватно-аланиновый цикл переноса азотсодержащих аминов аналогичен циклу Кори для водородсодержащих (молочной кислоты) – «канал передачи азота в печень». Есть, впрочем, еще варианты прямых превращений пирувата в цитоплазме: в малат (восстановительное карбоксилирование) и в митохондриях – в сукцинат (восстановительное). Но о них – из-за малости вклада или долготекучести процессов – пока не говорим. Кто знает, может и они окажутся знаковыми, существенными для каких-то двигательных задач?

Аланин – аминокислота амфотерная (со свойствами и кислотными, и основными). В правой из двух ветвей кривой ее диссоциации (в среде, эк-

вивалентной мышечной) ее существенные свойства (или сила кислоты как степень диссоциации на H^+) слабее, чем молочной, в 2-2,5 раза. Она более «основная» («щелочная», в смысле «неотдания» H^+) по свойствам (константа диссоциации в 2,5 раза больше, чем у молочной), то есть «беды» от нее намного меньше. Азотные переносчики – глутамин и аланин (образующийся от катаболизма белков или от модифицированного гликолиза) обеспечивают орнитининовый цикл синтеза мочевины, значит ее повышенный выход (как и аммиака) указывает как на расщепление белков, так и на интенсивность анаэробных реакций (миокиназной «пары» в том числе), а здесь и модернизированного (на последней стадии) гликолиза. Тогда привычное однопричинное трактование роста утренней мочевины крови («два дня подряд на 40-45 мг% – признак недовосстановления и даже перетренировки») можно дополнить: это и признак использования малоизученной (редко достигаемой?) глюкозо-аланиновой альтернативы лактацидозу в гликогенолизе и миокиназной альтернативы дыханию (обе альтернативны в смысле конкурентности ферментов: между ЛДГ и АТА (аланинтрансaminaзой) – за пируват, между МХ (ферментами митохондрий) и МК (миокиназой) – за АДФ). Кстати, и вообще-то «содержание железа в крови – лучший, чем мочевины в ней, индикатор нагрузки», – утверждал Й.Кейль.

Что было на практике? За 5-8-10 лет мы научились выработать больше лактата (его высокий уровень после гладкого бега – «признак пер-

спективности барьеристов», по Л.Харитоновой), но связь с результатом («лактат больше - секунды меньше») пропала. В момент высшего успеха (по результату) часть процесса сверх оптимальной границы (лактат 20) куда-то уходила после этого самого быстрого бега. Да, мы освоили новый, принципиально иной по амплитудам, усилиям и смене режимов мышц смешанный ритм (вместо «начало тесно, середина удобно, концовка длинно» стало «начало длинно, большая часть удобно, концовка часто»), позволивший усилить присущие исполнителю индивидуальные склонности – к поддержанию частоты вплоть до ее увеличения, к примеру, – и это один из факторов иного происхождения (генезиса) суммарного лактата. Причем амплитудно-силовой шаговый акцент начала бега – тройкий тонус: миокиназы, мощного гликолиза и его емкости (за счет имидазольных буферов и аланиновой концовки).

Но нередко по нескольким дням кряду биохимии фиксировали «запредельную» мочевины крови (более 40-50 мг%), именно в такой момент на тренировочном стадионе подольской базы сборной В.В.Балахничев, тогда наш коллега-тренер, как-то озабоченно поделился со мной дружеской тревогой: «она все время как будто подсаженная нагрузка». Это было как раз в самый пик специальных барьерно-жестких работ мая-июня (иногда июля). Но был бы без такого трудового блока работ на утомлении последующий пик результата в августе через 4-6 недель? Во всяком случае, по ходу такого блока, на мочеvine 52 мг% результат одного из подводных контрольных стартов (54,68) был всего на 0,3с хуже тогдашнего личного рекорда (диапазон критерия высшей формы - отклонения 2%), а через 12 дней с него сброшена секунда (Прага, победа на альтернативных Олимпийских играх Лос-Анджелеса Играх «Дружба-84» с результатом 53,67 (по первой дорожке), – на 0,94 с лучшим, чем у первой в истории олимпийской чемпионки).

Аланиновый цикл прошел типичный путь познания и оценок («случайный артефакт → бредовая идея → гипотеза → частные признаки-совпадения → очевидная банальная истина → глобальная закономерность»). Сначала открыт у беспозвоночных, затем у позвоночных анаэробов, затем для гладких либо несkeletalных, поперечно-полосатых мышц. Но с опозданием на десятилетия (по причине запрета культуризма) узнали, что бодибилдингер-классикам Джо и Бену Вейдерам был известен этот парадокс-феномен гликолиза на практике, а с приобщением наших основоположников мировой биохимии спорта после открытия занавеса, закрывавшего зарубежные разработки, к исследованиям коллег, Н.Н.Яковлев поведал об изучении этого цикла Б.Салтином в 80-е годы. Гиперболический рост выхода аланина и активности АТА (сопоставимой интенсивный расход КФ) зафиксирован при увеличении напряженности скоростно-силовой нагрузки от 80% МПК (там втрое, а всего при разных нагрузках от 1 до 28% от выхода пирувата) пропорционально тяжести физической нагрузки. Этого не бывает при длительных умеренных работах. Это единственная аминокислота, постоянно выводимая из мышц (для ног даже при отдыхе), в цикл печеночного глюконеогенеза (или гликогенонеогенеза) поступает 20 или 70-80% аланина (при работе или отдыхе). Узнали впрочем, что аланин полон компромиссов: он и субстрат метаболизма (цикл Кребса), и участник и источник буферных систем (в карнозине), сам буфер и активатор гликолиза, и источник энергетических накоплений (гликогена печени), и компонент сократительной системы (тропомиеозина), и ингибитор 10-й реакции гликолиза, и продукт (возможный) 11-й реакции его же...

Мы тогда фантазировали, как желательно (возможно?) запускать в работу миокиназную систему между тем, как КФ-бак израсходуется интенсивно наполовину, но до того, как сигналом от него – этого рубежа расхода – будет запущено интенсивное производство лактата от гликолизного

бака. Тогда в интервале 10-20 с бега успели бы не только поддерживать скорость амплитудными шагами, но и наработать АМФ и NH₃ от вставленного вовремя «полубака» - а это запустит более мощный гликолиз (с меньшей утратой скорости на обычной граничной ступени спуска) и отодвинет следующую ступень – ибо не только активизирует, но и создаст предпосылку к переходу части гликолитического пути на спасительный – менее ядовито-тормозящий путь пирувата не к лактату, а к аланину, да еще и усилит буферный резерв (имидазольный) к кислотам будущего накопления. Тогда это будет универсальный по эффективности (увеличение плюсов-стимулов к мощности и емкости гликолиза и уменьшение негативов от продукции этого бака) «ключик метаболизма» - в виде «силово-скоростного начала»: и в нагрузке (по тренировочной направленности), и в структуре бега (по участку дистанции), и в фоновых упражнениях (тонусно-стимулирующая первая часть тренировки).

Впрочем – «бежим дальше», – уже более 20-30 секунд. Доля аланина в «отъеме» от пирувата-акцептора Н⁺ по сравнению с лактатом хоть и меньше в 2-4 раза, но все же эти 28%, отнятые у лактата, снизят (отодвинут) ядовитое действие Н⁺ на четверть или треть – по времени наступления и по промежуточной доле. Там где La приблизился бы к критическому-тормозному значению 310-350 мг%, будет всего 220-250 (или в примере с группой испытуемых 24 вместо 17 и 17 вместо 12 ммоль/л) – а это тот уровень (65-75% от пикового), когда бегун еще способен вполне компенсировать его буферными системами, чтобы держать на почтительном удалении рН от точки «отказа» (6,3 для мышц и 6,8 для крови), сохранять мощность (скорость бега) и состояние «незакисленных мозгов», – как говорят некоторые атлеты. Для 400 м с/б, особенно со смешанным ритмом, это вдвое существеннее для тех, кто – хоть и автоматизированно, но «трезво» управляя – добавляет 2 шага при смене, – если они Мастера профессии, а не бравуруют таким кредо: «Мне все равно –

какая нога, какие шаги, когда устану или «встану» – тогда и перейду на другой ритм», а серьезно и профессионально готовятся к дистанции. Добавит-то шаг или два можно, – просто сбросис, утомившись, усилия и укоротив амплитуды («ух, полегчало»). А вот компенсировать этот переход учащением темпа шагов – это надо готовить осознанно, имея природную двигательную, интеллектуальную и эмоциональную способности – и делать смену ритмов, не «встав», а в оптимальном управляемом текущем состоянии.

Именно этот участок мы особо готовили, что воплотилось – не только по тем временам, но и по сегодняшним меркам на уровне лучших – в локальных рекордах по отрезкам: на участке и кризиса скоростей – от переключения метаболизма, и смены ритма бега, своевременно компенсировавшего смену «баков»: 1) время от 4 до 5 и от 5 до 6 барьеров в 15-шаговом ритме – 4,33 и 4,43с – быстрее всех входила во второй вираж; 2) увеличение частоты на участке от 7 до 8 барьера (при 17 шагах) по сравнению с 6-7 (15 шагов) на 0,37 шаг/с – а это потери времени всего 0,06 с. Это – одно из главных на дистанции событий – происходило на 32-й + 1 с (255м) бега в зависимости от быстроты начала, но смену техники надо было выполнять раньше кризиса смен энергетических зон. За 25 лет после этого только в 2003 году при самом быстром в истории начале бега на ЧМ (5 барьеров 22,60) Ю.Печенкиной (Носовой) удалось на 2 и 8 сотых секунды быстрее пробежать отрезки 4-5 и 5-6, но не отрезок поддержания скорости при аналогичном варианте смены ритмов (с 15 на 17) от 7 до 8 барьера. Видимо, акцентированное учащение при двухшаговой добавке пока что столь же эффективно не делал никто.

Здесь воплотились и biomechanические факторы планирования тренировки (совпадение структур, сформированных в гладком и межбарьерном беге), и биоэнергетические (отработка участков переключения баков – КФ на гликолиз – через «подбак» в критической зоне

перехода – миокиназный). Во всяком случае, критический-ключевой участок (6-8 барьеры) выполнялся на фоне управления техникой и «под руководством» ясного сознания. Нашли адекватные (действительные) двигательные установки по элементам – «уход вправо, челночное учащение бедрами, быстрый перекат на стопе, ограничение тазовых поворотов, акцентированный сход и прочие образы – они уже автоматизировались, а неожиданные детали (увидела табло с безудной строчкой, встретил ветер на 7-м барьере, волос попал в глаз, собака перебежала вираж), возникавшие в разных забегах, отражаясь в сознании «незамутненного, не протонированного водородом» мозга, не сбивали, позволяя точно и быстро среагировать на форс-мажоры даже на почти рекордных скоростях.

Уроки воплощения гипотез

В том, что эффект жестких барьерных отрезков (они сами по себе есть солидный силовой фон всей беговой работы) – действенная предпосылка к прогрессу в гликолизе – тогдашние наши опыты подкреплялись и сведениями из науки. Н.Н.Яковлев писал о сдвиге вправо «лактатной кривой Неймана» (нагрузка-лактат), точнее ее средней части при La 6-8→12 и 50-75→100% МПК под влиянием эффекта силовых работ. Л.Г.Харитонов фиксировала достоверный прирост мочевины именно после 400 м с/б, а не 400 м у одних и тех же бегунов. Это прибавляло стойкости духа в ожидании не скорого, долго не проявлявшегося эффекта тяжелой работы. Малокомфортное, этапными почти кажущееся физическое и психологическое состояние (у обоих – и атлета, и тренера) – следствие как раз этого катаболического фона, необходимого для миофибриллярной и ферментной гипертрофии – белковых синтезов. Хроническое пребывание в среде их (его) маркеров – NH_3 и мочевины (наряду с лактатом) – стимулировало организм, временно, но настойчиво и многократно «загоняемый в тупик лактацидной атактой», – на поиск альтернативного – об-

ходного процесса смены заключительного звена в обычном механизме гликолиза.

Тогда, в итоге многократно предъявляемого за долготелный период блока нагрузок с пребыванием в аммиачно-лактацидной среде после силовых и отрезочных работ – анаэробный лактацидный гликогенолиз заменялся «алактатным (аланиновым) гликогенолизом», но тоже анаэробным же.

Это («алактатный, но анаэробный гликолиз») звучит непривычно. И по сути спортсмен выходит на третью стадию адаптации – долготелного приспособления к особым по силе и специфичности воздействиям: от срочной мобилизации резервов (функциональная, первая стадия) через отставленное пополнение пластических ресурсов (морфологическая, вторая стадия) – а теперь к долговременно возникающей смене функциональных механизмов (метаболических путей), которая в физиологии (стресса или спорта) не изучена, даже не выделена в отдельную самостоятельную стадию – так как это феномен единичных качественно иных проявлений, чем у обычных подопытного контингента, присутствующих только индивидуумам, прошедшим очень длительную карьеру, узко и глубоко специализированную на элитном уровне. Аналоги есть и в другом – смена механизмов в силовых (от гипертрофии к гиперплазии волокон) и «выносливостных» (от аэробного к гликолитическому ресинтезу КФ) работах – поэтому перспективно накопление фактов для раздела теории тренировки атлетов элитного уровня и 10-15-летней специализированной спортивной биографии.

Итак, накапливая частные эффекты – от протеолиза мышечных белков, затребованного конкретной работой, – приходим к их кумуляции – глобальной, новой ступени адаптации (долгой во времени, глубокой по специфичности и парадоксальной по содержанию механизмов). По существу ведь и цикл аланина берет начало с протеолиза белков. Их аминокислоты после катаболического распада пойдут на пополнение и буферных

(карнозин), и обезвреживающих «финиш пирувата гликолиза» (аланин) ингредиентов мышцы. Азот – важный элемент цикла, в наших вариантах бега по скоростям и усилиям, – всегда востребованный в формах $\text{NH}_2\text{-NH}_3$ (либо от того же катаболизма, либо от миокиназного «бачка»).

Важное условие: сначала – стимул к частичной и обратной деградации белков (конкретных – сократительных и энзимных), а затем от этого – стимул к гликолизу. Иметь аминокислоты (аланин, глутамин, аспартат) – эндогенные, от белкового распада, и достаток (избыток) азота (аминогрупп на углеродном скелете аминокислот) к моменту возможной развилки пирувата (то есть дать шанс АТА-зе в борьбе с ЛДГ-зой) между лактатом и аланином – вот важная задача. Как и еще одна, раскрытая ранее задача – мощностной «силово-скоростной» работой в посткреатинфосфатной, но предгликолизной зоне, – нагнать первую волну излишка азота (в виде NH_3 от миокиназы и АМФДА-зы) – чтобы дать стимул к мощному взрыву гликолиза с 7-й по 15-ю или по 20-30-ю с, и к проявлению фактора буферности (карнозин – из остатков аланина) – то есть к емкости его. Но ведь это еще и запуск альтернативного этапа анаэробного гликолиза (пируват→аланин).

Итак, текущий путь: от заданного работой (через структуру и локальные упражнения на ведущие для вариантов бега мышцы в специализированных режимах и адекватных усилиях) протеолиза белков – к синтезу конкретных миофибриллярных белковых компонентов. А дорога: суммирование этих путей через многократные повторения (до тысяч отрезков или 5-8 тысяч барьеров ежегодно в течение 4-8 лет – в 500-1000 специальных тренировках не ниже субмаксимальной интенсивности) – к высшей, особой – третьей ступени долготелней адаптации – углубленной экстра-специфической: смене метаболических ветвей механизмов по зонам биоэнергетики – гликолизного каскада реакции на «КФ – миокиназной фосфатной подкладке»

силовыми компонентами высшего уровня.

Тогда доля ацидоза-лактацидоза перейдет именно в миокиназный-аланиновый-алактатный-анаэробный блок (двойной бак – гликолиз с предшествующей фосфатной аденилкиназной системой). При этом сначала должен быть добыт азотистый фон NH_3 (NH_2 , NH_4) – например, от глутаминовой кислоты – как обязательный агент присутствия для репродукции пирувата в аланин. Нужно также помнить о гистидино-имидазольных буферах мышц (не плазмы) – о карнозиновых, которые «сидят» и на активном центре ЛДГ и на КК-ММ, и для которых нужны V_{12} и другие компоненты. И все это будет запускаться при условиях, подразумевающих еще и фоновый протеолиз сократительных белков (в районах H-, M-зон, Z-линий, коннектина и шеек-шарниров миозиновых головок) кальпаинами и катепсинами. Он идет быстрее в миофибриллярных белках, чем разрушение саркоплазматических ферментных белков рН-зависимыми протеолитическими ферментами (кислой фосфатазой и др.) лизосом. Однако восстановление (синтез) миофибриллярных белков будет, наоборот, более длительным, чем ферментных. Для создания стимулов к катаболизму (с локальным частичным некрозом конкретных участков) миофибриллярных белков разных типов волокон важен уровень запроса на специфические режимы и степень усилий мышц.

В общем, красной нитью надо вести адекватный основной движением силовой акцент: и в начале работ, и в начале соревновательного бега, и в подгонке всех баков – весьма существенная и плодотворная идея, которая дает простор для ее применения в методике тренировки, которая была воплощена в меру наших представлений и возможностей – и в тренировках, и в ритмах, и в результатах бега. Силовой запрос – прежде скоростного и технического, но ими же – их целевой конкретностью – и задаваемый: обусловленный требованиями этих двух направлений. А требования эти

столь разноплановы по группам мышц и элементам техники, что ни в коем случае не могут быть удовлетворены традиционной общесиловой однобоко-разгибательной «годовой-бедренной» работой «закачки» (приседы, выпады, вставания и т.д.), подходящей скорее для прыгунов-тройников (да и то с сомнительной полноценностью), чем для спринтеров и уж, тем более, для барьеристов.

Не уходяще от гликолиза с его «устрашающей лактатной закисленностью», а смириться с необходимостью в него внедряться весьма часто, подолгу и многократно, но улавливая грань своевременных пауз в нагрузке, научиться терпеть, гордясь силой духа (уместен здесь девиз бодибилдингов: «от агонии жжения – к эйфории флашинга – накачки мускулов кровью»), и дожидаться многолетними повторами скачка-наступления более комфортной (субъективно) и более эффективной (объективно) стадии этого гликолиза. Не «от любви к ненависти», а обратно. «Если долго мучи(а)ться – ...» и т.п. – вот стимулирующий набор лозунгов, нас вдохновлявших. Путь рискованный, болезненный, непредсказуемый – но любое развитие, усиление, стремление вверх всегда проходит и эти стадии спусков, отступлений, ослаблений. При неизбежности трудностей на неизведанном пути, однако, главное – мера, контроль, предвидение побочных эффектов, скрупулезный учет и анализ всех локальных сдвигов – и частных, парциальных, и комплексных, интегральных. Так строилась система индивидуальных сочетаний работ для нужного и более быстрого восстановления (об этом в книге «400 м с барьерами – на дистанции женщины», 2002). После такой мышечной премедикации (профилактической проработки «тылов» по всем видам работ с определением максимальных и оптимальных объемов-интенсивностей нагрузок и сроков «отдачи» отставленного эффекта и текущего восстановления), причем тоже именно тренировочными же воздействиями, приступали к долгому накоплению опыта анаэробных

экспериментов. Вводно-стимулирующие (тонизирующие, провоцирующие) тренировки перед основными (цельвыми) специальными отрезочно-интенсивными называли прокачкой, а выводные закрепляющие (разгоняющие) – перекачкой.

На тему: «Через силу к анаэробной выносливости» есть множество фактов. Это неожиданно – «без беговой подготовки» – высокий (лучше, чем у средневиков) результат на 400 м у скоростно-силовиков: от 110 м с/б (Р.Нехемия), от длины (Д.Оуэнс, Р.Бимон, Л.Мирикс), от тройного (Ф.Мэй) – все это от 45 до 47 с при КВ 86–90%. Но – и замечание Э.Мозеса о возможностях того же Р.Нехемия (200 м – 20,37!) на «длинных барьерах»: «Он слаб (!) для 400 м с/б. Или же – концентрированные блоки силовых этапов у К.Янга, А.Хуанторены, Д.Беннета (4–6 недель или 15 т за тренировку). И даже – свежий пример из иной сферы. В 2010 году Ю.Каминский – тренер чемпиона и призера ОИ в Ванкувере по лыжному спринту (а это ведь 4 раза по 3,5 минуты через 40 минут!) «главной формой тренировки» назвал «предельно-мышечную» и «скоростно-силовую»... Но и это не все. Главное – анаэробная работа на силовом фундаменте.

При этом специалист на 400 м получит превосходство над спринтером. Ведь тот, если не прошел «натренированности миокиназой» (в зонах 150–250 м), раньше начнет производство лактата (с расхода 2/3 КФ), чем работавший на этих акцентах (с 80–90% расхода КФ). Кроме того, если оппонент специально готовящегося к 400 м еще и не обрел особых мышечных буферных систем (зоны 250–350 м), то он быстрее накопит 1/2–2/3 своего лактатного пика и замедлит этим его производство, к тому же сопровождаемое почти пропорциональным падением внутримышечного рН. Ежели он к тому же долготейшей вторно-отрезочной работой в диапазоне 350–450 и более метров не достиг высшей адаптационной стадии, приводящей частично гликолиз к аланиновому пути, – то специалист-бегун будет иметь уже три «резервные мелочи» –

преимущества, в совокупности дающие решающее превосходство.

Так – изучая смежную литературу, проводя свои расчеты, связывающие мышечную биомеханику с анатомией, а затем миодинамику – с биохимией и физиологией энергетики сокращения мышц, экспериментируя и наблюдая на практике многих лет – мы в пределах, нам доступных: информацией, логикой, фантазией, – формулировали свой образ (сюжет, модель) «индивидуального будущего» – возможно, не полный, не самый точный или верный, а субъективный или утрированный, – но как обязательную основу к тому, чтобы поверить в него и следовать выбранным «генеральным курсом» с постоянными коррекциями (текущими и частными). Он был продиктован еще и собственной необходимостью «превращения типа средневика в спринтера-универсала», ибо только при этом, наряду с технической перестройкой, был шанс возглавить и новый этап мировой истории дистанции 400 м с/б. В итоге: рекордсменка мира 1979 года, имевшая результат на 800 м 1.59,8; КВ 400/100 93,5%; разницу половин на 400 м с/б 0,68; пробегавшая последние 100 м на гладкой дистанции за 13,5 и на барьерной за 13,9; но при личном рекорде на 200 м 24,5, начинавшая 5 барьеров в ритме 17 шагов за 25,18; а при прогрессе в скорости до 23,93 столкнувшаяся с проблемой «тесноты» между барьерами, – добилась двух мировых рекордов 1986 года за счет таких показателей: 200 м – 22,5; начало на 5 барьерах 23,38 в ритме 15 шагов: сохранив время пробегания второй половины (от 5-го до финиша) 29,56 (было 29,60) в иной структуре шагов (смена с 15 на 17) с включением частоты.

Здесь привели то, что сохранилось в дневниках тренера – размышления об узком (прочитанном, увиденном, пережитом в (на) себе) – как идей и замыслов, в дневниках спортсмена – ощущений и самооценок – реакций на приложение идей в повседневной работе. Увлечись как-им-то одним феноменом

(«новое в науке» либо «так делает новый чемпион»), свежим примером из теории или практики, – бросившись его применять, отставив все остальное, – нельзя, безответственно. Доводить до крайностей или бесстыдностью губительно, хотя и мелочей, которыми позволительно пренебрегать (по незнанию) становится по пути к вершинам все меньше. Да и есть ли таковые при достойных целях в большом спорте?

Критерий проверки гипотез и важности «мелочей» – протоколы результатов, документы – фактическая регистрация сделанных ради них тренировочных работ.

Здесь мы стремились как-то собрать воедино изолированные частные сведения из разных научных сфер и дисциплин и примеры из беговой практики, интегрировать узкие истины и факты в связанный общий междисциплинарный образ собственной беговой программы – пусть субъективной, домысливаемой на стыках предметов, «дофантазированной» в проделах дефицита знаний (собственных или объективных), что объяснимо – ведь даже глубокие знатоки «знают о незнании» – и это лишь в своей области. Такая программа – это «пограничный синтез», – единая комплексная картина «Все в беге», собранная в целостности происходящих в нем процессов. Ведь пока углубление в узкий «спецязык» и узкий «спецобъект» науки дает подробные, но фрагментарные эскизы – в меру доступности сведений из смежных наук каждый специалист вынужденно ограничивает область собственных исследований и представлений.

Мы работали по такому «интегральному сценарию» и рассказываем, что получилось на деле. Повторить, сравнивая с другим путем, невозможно. Впрочем, также абсурдно копировать этот путь для других исполнителей. Смысл передачи опыта видим не в утверждении абсолютности новизны или конечности истины, а в изложении конкретных фактов из живого процесса, надеясь на возможную пользу для будущих последователей, которые пойдут своим путем к своим вершинам. ♦

Возрастные особенности легкоатлетов-спринтеров высшей квалификации

Октай МИРЗОЕВ,
доцент,
кандидат
педагогических наук

Алена АЛЛЕНОВА

Многолетняя подготовка в различных видах спорта напрямую сопряжена с точным установлением оптимального возраста. Это необходимо, чтобы более рационально планировать весь процесс подготовки для дальнейшего формирования спортивной формы по мере роста спортсмена. Подобный подход позволит лучше систематизировать тренировочный процесс (средства, объемы и т.д.), наиболее точно определить период напряженных тренировок, направленной на поэтапное достижение наивысших результатов.

Исходя из этого, целесообразно было бы выявить оптимальный возраст спортсменов, достигших высоких спортивных результатов на современном этапе развития легкоатлетического спорта.

В научно-методической литературе есть отдельные данные, где определены зоны спортивных достижений в легкоатлетических дисциплинах, в том числе и в беге на короткие дистанции. Например, по мнению В. Н. Платонова (1987), в беге на 100, 200 и 400 м зона первых больших успехов у мужчин и женщин приходится на 19—22 и 17—20 лет, соответственно. Зона оптимальных возможностей у мужчин наступает в возрасте 22—26, а у женщин — 20—24 года. Что касается возраста, характеризующего поддержанием высоких результатов, то это происходит у мужчин в 27—28 лет, а у женщин — в 25—26 лет. По мнению других авторов (Ю. Г. Травин, Ф.П. Сулов, 1989), в спринтерских дисциплинах первые большие успехи к мужчинам приходят в возрасте 19—21 год, а к женщинам — в 17—19 лет. Тогда как высшие достижения в беге на короткие дистанции могут до-

стичь легкоатлеты в возрасте 22—24 лет, а легкоатлетки — 20—22 года.

В первом случае на поддержание высоких спортивных результатов отводится всего год, а из второго случая следует, что после 24 лет наступает снижение результативности спринтеров, и их участие, к примеру, в международных соревнованиях нецелесообразно.

Таким образом, как следует из приведенных данных, единого мнения у специалистов нет. Более того, результаты их основываются на исследованиях тех лет, когда, к примеру, международных соревнований по легкой атлетике было не так много.

Цель нашего исследования — изучить возраст легкоатлетов-спринтеров, достигших высоких результатов на летних чемпионатах мира (мужчины и женщины), при современном построении календаря международных соревнований.

По нашему мнению, чемпионаты мира — это именно те соревнования, где можно проследить за возрастными изменениями легкоатлетов.

Мы проанализировали данные (даты рождения) участников финальных забегов, входящих в группу спринтерского бега, двенадцати чемпионатов мира (1983—2009 гг., около 600 человек), как у мужчин, так и у женщин.

Легкоатлеты были разделены на следующие возрастные группы (границы) с учетом их лет:

- 1-я возрастная группа — 19 лет и моложе;
- 2-я возрастная группа — 20—24 года;
- 3-я возрастная группа — 25—29 лет;
- 4-я возрастная группа — 30 лет и старше.

При делении на данные возрастные группы мы исходили из того, что:

- легкоатлеты в возрасте 19 лет и моложе — это спортсмены, составляющие группу

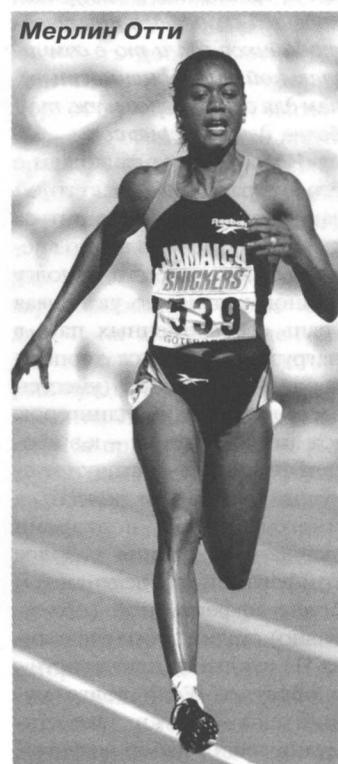
юношей и девушек старшего возраста (16—17 лет) и юниоров (18—19 лет), у которых формирование спортивного мастерства проходит совсем по-иному, чем у представителей старшего возраста. Данная группа уже начинает активно выступать на крупных международных соревнованиях — это чемпионат мира среди юношей и девушек старшего возраста, чемпионат мира среди юниоров, европейский олимпийский юношеский фестиваль, чемпионат Европы среди юниоров. Более того, у данной группы окончательное естественное формирование функциональных систем и органов завершается именно в этом возрастном диапазоне;

■ легкоатлеты в возрасте 20—24 лет — это спортсмены, которые перешли из группы юниоров в молодежную группу (20—22 года). Мы считаем, что им, после завершения молодежного возраста, необходимо определенное время для адаптации в стане взрослых спортсменов. На наш взгляд, для такой адаптации атлетам достаточно два года;

■ легкоатлеты в возрасте 25—29 лет — это спортсмены, у которых уже практически сформировано спортивное мастерство, и тренировочный процесс у них направлен, прежде всего, на совершенствование различных сторон подготовленности, так как в этом возрастном диапазоне рост уровня результатов несколько замедляется;

■ легкоатлеты в возрасте от 30 лет и старше — это спортсмены, у которых основная цель — поддержание, по мере возможности, спортивного мастерства. В данной группе результаты у спортсменов стабилизируются, а в некоторых случаях снижаются.

Количество полных лет спортсменов определялось на день проведения финального



забега легкоатлетической дисциплины на чемпионате мира.

Подобное деление возрастных групп мы встречали и в статье В. Ивочкина («Легкая атлетика» № 7 за 2004 г.), где анализировались возрастные границы чемпионов и призеров Олимпийских игр (1956—2000 гг.).

Женщины

В таблице 1 и на рис. 1 представлено количество бегуний на короткие дистанции, принявших участие в финальных забегах на 100, 200 и 400 м, а также победителей и призеров двенадцати чемпионатов мира.

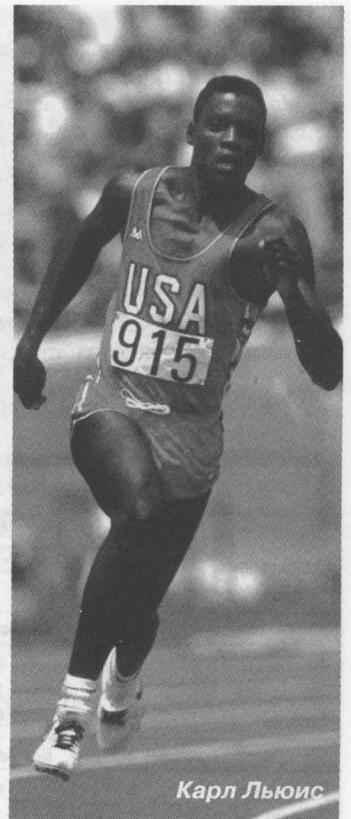
Бег на 100 м. Анализ полученных данных позволил определить, что в беге на самую зрелищную легкоатлетическую дистанцию значительное количество участниц финального забега составили спортсменки, чей возраст колеблется от 25 до 29 лет (47,9%). Несколько меньше (31,2%) легкоатлеток вошли в группу, чей возраст находится в пределах 20—24

Таблица 1
Количество легкоатлетов, составляющих различные возрастные группы в беге на короткие дистанции у женщин

Спортсменки	Возрастные группы			
	19 лет и моложе	20–24 года	25–29 лет	30 лет и старше
Бег на 100 м				
Финалистки	1	30	46	19
Победительницы	–	6	5	1
Призеры	–	6	12	6
Бег на 200 м				
Финалистки	3	33	44	16
Победительницы	1	6	3	2*
Призеры	–	8	10	6
Бег на 400 м				
Финалистки	1	42	43	10
Победительницы	–	6	5	1
Призеры	1	7	14	2

личество медалей, соответственно 13 и 14. Но если среди победительниц больше бегуний в возрасте 20–24 года (6 человек), то среди призеров пальма первенства принадлежит 25–29-летним (10 человек).

Достижение самых старших бегуний (3-я возрастная группа), как участниц финальных забегов, ограничилось 16,7%. Дважды победу одерживала (в 33 и 35 лет) ямайская бегунья Мерлин Отти (1993 и 1995 гг.). А в 2005-м на X чемпионате мира (Хельсинки, Финляндия) обладательницей золотой медали стала спортсменка из



Карл Льюис

среди призеров большинство из третьей группы — 14 человек или 58,3%. На I чемпионате мира (1983 г., Хельсинки, Финляндия) победу одержала представительница Чехословакии Ярмила Кратохвиллова (47,99), чей возраст на дату проведения финального забега составлял 32 года. Данная победа стала пока единственной для легкоатлеток самой возрастной группы.

Мужчины

Бег на 100 м. В отличие от бегуний на 100 м, где отмечается преимущество среди участниц финального забега в возрасте 25–29 лет, у мужчин зафиксировано равное количество спортсменов в возрасте 20–24 и 25–29 лет — по 42,7% (см. табл. 2 и рис. 2). Равное количество спринтеров — по пять человек отмечено и среди победителей указанных групп. И некоторое преимущество среди призеров отмечено у 2-й возрастной группы — 50%.

Что касается легкоатлетов, представляющих другие возрастные группы, то следует отметить, прежде всего, успех Карла Льюиса (США), который выиграл чемпионат мира в Токио (1991 г., Япония) в возрасте 30 лет, и Линфорда Кристи (Великобритания),

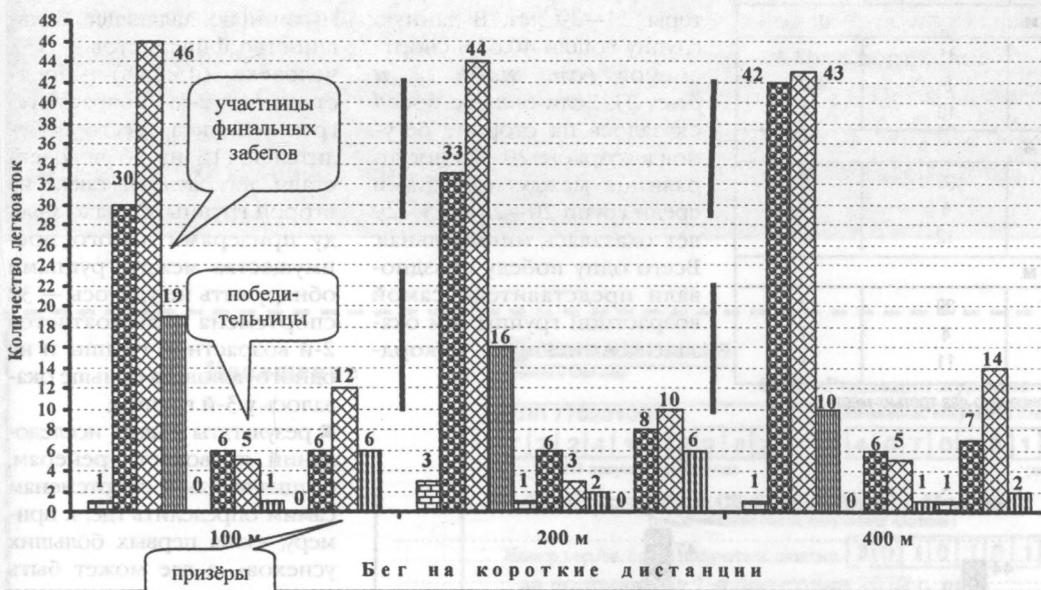


Рис. 1. Количество легкоатлетов, вошедших в различные возрастные группы по итогам чемпионатов мира (1983-2009 гг.) в беге на короткие дистанции

■ - бегунии в возрасте 19 лет и моложе; ■ - бегунии в возрасте 20-24 года; ■ - бегунии в возрасте 25-29 лет; ■ - бегунии в возрасте 30 лет и старше.

года. Больше всего чемпионками мира становились бегунии 2-й возрастной группы, а больше всего медалей серебряного и бронзового достоинства завоевывали легкоатлетки 3-й возрастной группы — 12 человек (см. табл. 1 и рис. 1).

Лишь однажды, на V чемпионате мира (1995 г., г. Гетеборг, Швеция) победу одержала Гвен Торренс (США), которой на день проведения финала в беге на 100 м было 30 лет. За всю историю проведения летних чемпионатов мира единственной бегуньей из

первой группы в финале бега на 100 м (1993 г., Штутгарт, ФРГ) стала представительница Ямайки Н.Митчелл, ей было 19 лет.

Бег на 200 м. Аналогичная ситуация сложилась и в беге на полкруга. Значительная доля участниц финальных забегов — это бегунии в возрасте от 20 до 29 лет (80,2%). Больше всего их относится к третьей группе (25–29 лет) — 45,8%. Следующая по значимости стала вторая группа — 34,4%. В общей сложности легкоатлетки двух групп завоевали практически равное ко-

личество медалей — 19-летняя Элисон Фелликс (США). Следует отметить, что после этого успеха она три раза подряд выигрывала золото в беге на 200 м.

Бег на 400 м. В беге на 400 м, как и в других спринтерских дисциплинах, наибольшее количество финалисток составили спортсменки в возрасте от 20 до 29 лет (88,5%). У женщин в 50% случаях из 100% победительницами становились спортсменки в возрасте 20–24 лет, и в 41,7% — в возрасте от 25 до 30 лет (см. табл. 1). А

победившего в Штутгарте (1993 г., Германия) в возрасте 33 лет. Кстати, Кристи — единственный представитель Европы, одержавший победу на чемпионате мира в беге на 100 м.

А вот Даррел Браун (Тринидад и Тобаго) в свои юные годы (18 лет) смог выиграть серебряную медаль (2003 г., Париж). Бруни Сурин (Канада) также поднялся на вто-

рую ступень пьедестала почета (1999 г., Севилья), но только в 32 года.

Бег на 200 м. Если в беге на 100 м мы указали на равное количество финалистов по двум возрастным группам, то в беге на полкруга было зафиксировано преимущество легкоатлетов в возрасте 20—24 лет — 45,8%. Второй по значимости стала группа спринтеров в возрасте 25—29 лет —

40,6%. Среди победителей явное преимущество за спортсменами 20—24 и 25—29 лет — по шесть человек. Незначительное преимущество среди призеров у спортсменов 3-й возрастной группы.

Молодое поколение смогло себя проявить лишь однажды — на XII чемпионате мира (2009 г., Берлин). Представитель Панамы Алонсо Эвардс (19 лет) завоевал серебряную медаль.

Бег на 400 м. В беге на один круг у мужчин очевидное преимущество было зафиксировано у легкоатлетов, чей возраст составил от 20 до 24 лет — 45,12%. Незначительно от 2-й возрастной группы отстали спринтеры 24—29 лет. В данную группу вошли 40,62% спортсменов (см. табл. 2 и рис. 2). Если больше побед оказалось на стороне бегунов в возрасте 20—24 лет, то разница между призерами среди групп 20—24 и 25—29 лет оказалась минимальная. Всего одну победу праздновали представители самой возрастной группы. Им оказался нынешний рекорд-

смен мира Майкл Джонсон (США), который в 1999 году (Севилья, Испания) стал обладателем золотой медали. И ни одной победы не удалось добиться молодым спринтерам.

Таким образом:

■ в беге на 100, 200 и 400 м у женщин чаще всего в финалах участвовали бегуны, чей возрастной диапазон находился в пределах 25—29 лет — 46,2% или 133 человека из 288 спортсменов. Больше всего медалей с золотым отливом завоевали легкоатлетки в возрасте 20—24 лет, а призерами, наоборот, становились бегуны чуть старше — 25—29 лет — 50%;

■ в беге на 100, 200 и 400 м у мужчин подавляющее большинство финалистов — 132 человека (45,83%) — представляли 2-ю возрастную группу. Больше всего победителей (18 из 36 человек) стали легкоатлеты также из второй группы. Однако между призерами явного преимущества между группами обнаружить не удалось — 32 спортсмена у легкоатлетов 2-й возрастной группы и на одного человека больше оказалось у 3-й группы;

■ результаты наших исследований позволяет тренерам, специалистам и спортсменам самим определить где, к примеру, «зона первых больших успехов», а где может быть «зона оптимальных возможностей» или «зона поддержания высоких спортивных результатов».

Полученные данные позволяют заключить, что возрастной диапазон достижений высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции может находиться от 20 до 29 лет. Поэтому тренерам нет необходимости форсировать подготовку юных легкоатлетов для достижений скоротечных и высоких (не по возрасту) результатов. Следует вести целенаправленный тренировочный процесс, четко подчиняясь цели и задачам этапов многолетней подготовки. Это позволит спортсменам плавно, без потерь (прежде всего, психологических и физических) подойти к длительному процессу сохранения спортивной формы на несколько лет. ♦

Таблица 2

Количество легкоатлетов, составляющих различные возрастные группы в беге на короткие дистанции у мужчин

Спортсмены	Возрастные группы			
	19 лет и моложе	20—24 года	25—29 лет	30 лет и старше
Бег на 100 м				
Финалисты	1	41	41	13
Победители	—	5	5	2
Призеры	1	12	10	1
Бег на 200 м				
Финалисты	4	44	39	9
Победители	—	6	6	—
Призеры	1	10	12	2*
Бег на 400 м				
Финалисты	3	47	39	7
Победители	—	7	4	1
Призеры	2	10	11	1

Примечание к таблице 2. *В 2001 г. было присвоено два третьих мест.

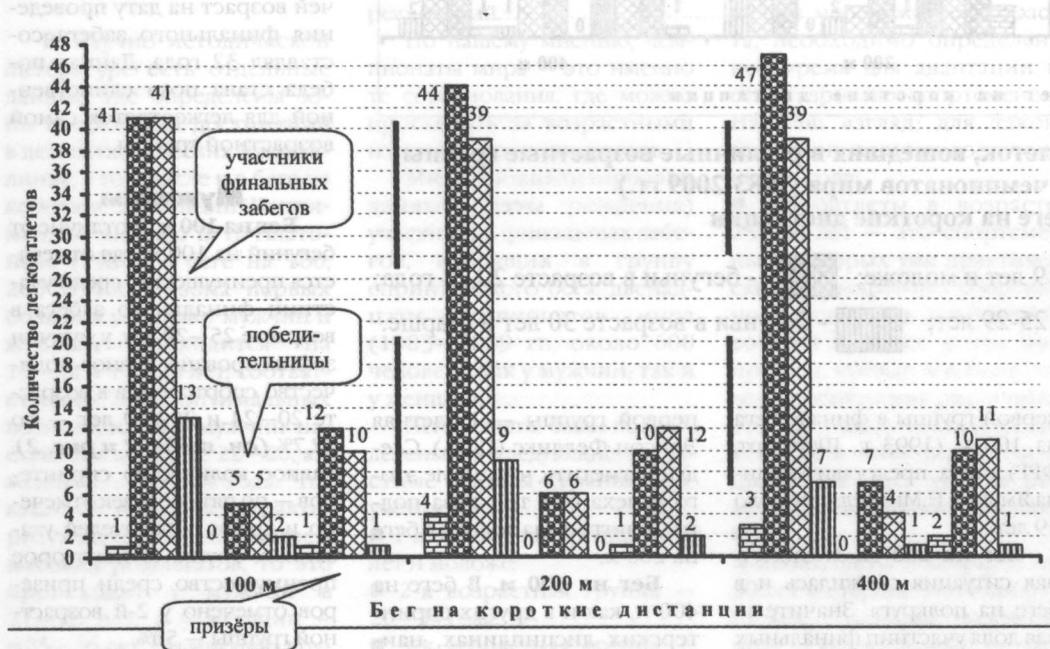


Рис. 2. Количество легкоатлетов, вошедших в различные возрастные группы по итогам чемпионатов мира (1983-2009 гг.) в беге на короткие дистанции

■ - бегуны в возрасте 19 лет и моложе; ■ - бегуны в возрасте 20-24 года; ■ - бегуны в возрасте 25-29 лет; ■ - бегуны в возрасте 30 лет и старше.

Подписка-2012. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика» объявляет подписку на журнал «Легкая атлетика» через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (для удобства предлагаем данную форму с заполненными реквизитами, которую можно вырезать и оплатить через банк).

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962,
КПП 770201001
р/с 40702810838070100578
в Московском банке
Сбербанка России ОАО, г. Москва
БИК 044525225,
кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2012 г.» Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба ОБЯЗАТЕЛЬНО выслать в редакцию.

В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции:

107031, Москва, Рождественский б-р, д. 10,7 стр. 2

Телефоны: (495) 623 0457; (495) 628 9672.

E-mail: l.atletika@mail.ru

Извещение



Основан в 1861 году

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

КПП 770201001

(наименование получателя платежа)

7724102962

(ИНН получателя платежа)

40702810838070100578

(номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва

(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3010181040000000225

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

за подписку на 1-е полугодие 2012 г.

Ф.И.О. плательщика _____

Адрес плательщика _____

Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____

Кассир

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

КПП 770201001

7724102962

(ИНН получателя платежа)

40702810838070100578

(номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва

(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3010181040000000225

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

за подписку на 1-е полугодие 2012 г.

Ф.И.О. плательщика _____

Адрес плательщика _____

Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.

Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____

Квитанция

Кассир

На гимнастической стенке

Василий КЛИМЕНКО

Гимнастическая стенка (раньше ее называли у нас шведской) служит для увеличения эффективности элементарных упражнений, направленных на развитие силы отдельных мышечных групп и гибкости суставов и отдельных частей тела. Для этого она используется как своего рода перекладина или просто удобная опора. Впервые гимнастическую стенку (рибстूल) и упражнения на ней применил Яльмар Линг, сын основателя шведской гимнастики Пера Генрика Линга. Это было немногим более века назад.

В тренировке легкоатлетов применение упражнений на гимнастической стенке началось в 1930-х годах, когда в

литературе по легкой атлетике стали появляться соответствующие материалы. В частности, этому способствовала книжка датчанина Нильса Бука под названием «Основная гимнастика». Многие помещенные в ней упражнения до сих пор не утратили своего значения. У нас в стране упражнения на гимнастической стенке, как, впрочем, и на других снарядах, рекомендовал применять легкоатлетам известный бегун Альфред Бирзин (А.Бирзин. «Легкая атлетика». М., 1920 г.). В дальнейшем эти упражнения прочно заняли свое место в богатом арсенале «королевы спорта».

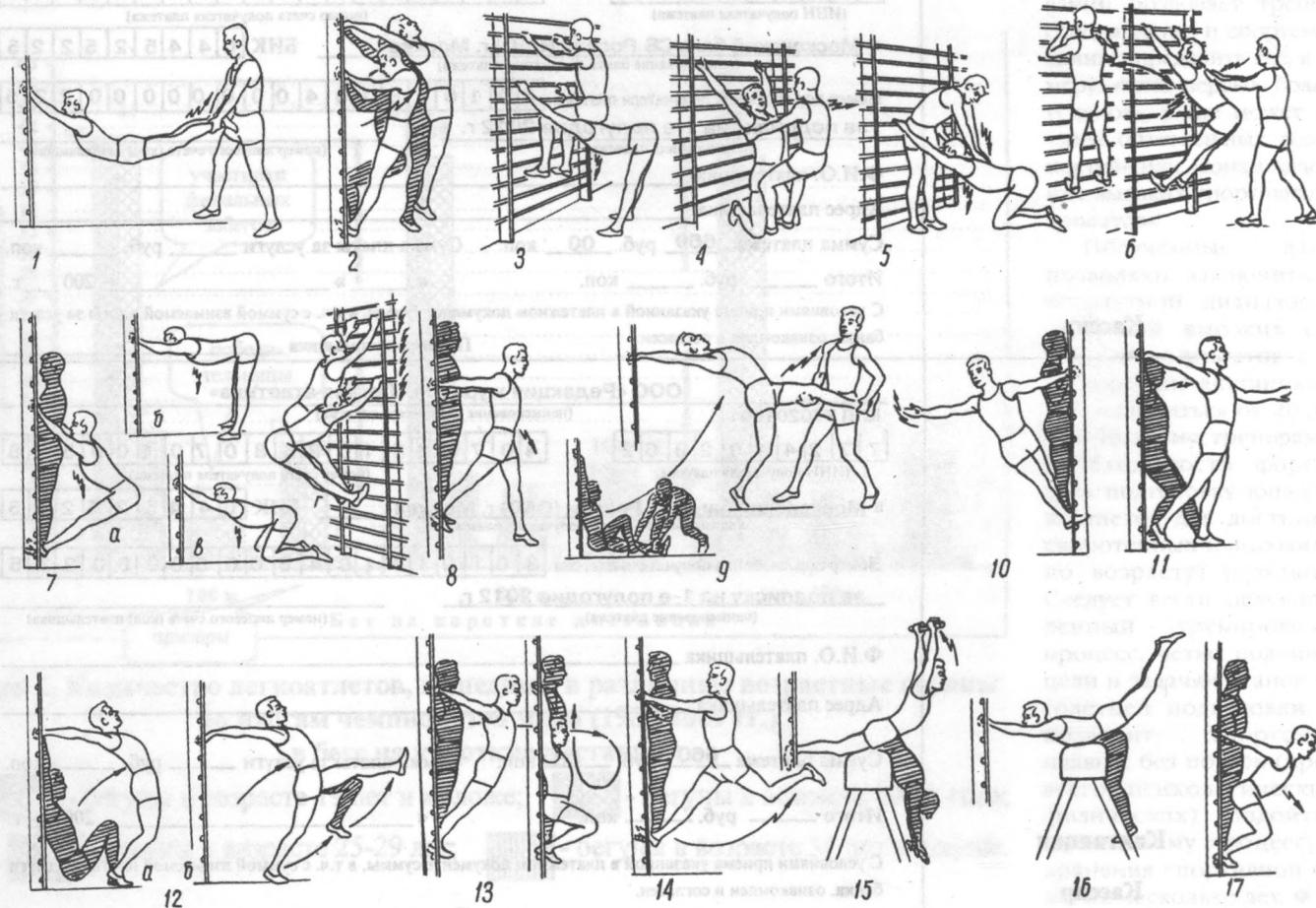
Здесь помещены наиболее эффективные упражнения,

способствующие в своем большинстве одновременно развитию силы и гибкости, которые используются для улучшения общей и специальной подготовленности легкоатлета. Многие из них помогают приобрести правильную осанку. Это навык, зависящий от развития мышц спины, живота, плечевого пояса и мышц, окружающих тазобедренный сустав, следует воспитывать с детского возраста. Поэтому соответствующие упражнения должны найти самое широкое применение среди учащихся детских спортивных школ.

Упражнения 1–8 выполняются с помощью партнера. Они служат для развития гибкости в грудном отделе позво-

ночники и подвижности грудной клетки. Для той же цели применяются упражнения 9–17, которые одновременно развивают силу мышц спины и мышц-разгибателей бедра.

Упражнения 18–23, а также 26 и 28 способствуют развитию силы грудных мышц, прямой мышцы живота и сгибателей бедра. Кроме того, упражнения 18–20 развивают подвижность в коленном и тазобедренном суставах. Упражнения 27, 28 и 31 улучшают подвижность позвоночника при наклонах туловища в стороны, а 29 и 30 служат для развития силы боковых мышц туловища. Помимо этого, упражнение 29 разви-



вает гибкость позвоночника, а **30** — силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения **32–38** предназначаются главным образом для развития силы мышц ног. Упражнение **32** наряду с развитием силы и быстроты сокращения разгибателей голени способствует и улучшению подвижности в тазобедренном и коленном суставах. Улучшая гибкость в тазобедренном суставе, упражнения **34** и **35** развивают и силу мышц, окружающих этот сустав, а также мышц-сгибателей бедра.

Все упражнения на гимнастической стенке характерны тем, что мышцам, принимающим участие в работе, приходится преодолевать сопротивление веса отдельных частей тела. Поэтому при их дозировке нужно исходить из тех же принципов, что при применении упражнения со штангой. Например, упражнения **12, 13, 16, 23, 27** и **33** нужно выполнять по **8–10** раз в **2–3** серии. Интервалы между отдельными упражнениями — **1–1,5** мин, между группами

упражнений — **2–3** мин, а между сериями — **5** мин. В интервалах целесообразно делать легкие пробежки, прыжки и упражнения на расслабление.

Эффективность упражнений на гимнастической стенке повышается выполнением в их финальной части пружинистых покачиваний ног, таза и туловища, а также рывковых движений конечностями. Эти движения способствуют увеличению силы сокращающихся мышц, которые в этом случае преодолевают не только вес тела, но и сопротивление растягивающихся мышц-антагонистов (**упр. 7, 10**).

Естественно, что упражнения на гимнастической стенке чаще применяются осенью и зимой на занятиях в зале. Обычно их выполняют комплексно, сразу после разминки. В этом случае разминка должна быть непродолжительной, включать легкую пробежку, простые упражнения на гибкость, расслабление и отчасти на быстроту. Комплексы составляются так, чтобы входящие в них упражнения способствовали не

только общей физической, но и специальной подготовленности спортсменов. Последовательность упражнений должна быть такой, чтобы чередовались напряжения мышц сгибателей и разгибателей отдельных частей тела. Примером может служить комплекс, составленный из упражнений **7, 18, 8, 22, 31, 28, 9** и **33**.

При выполнении некоторых упражнений хорошо использовать в сочетании с гимнастической стенкой и другие снаряды (гимнастическая скамейка, стол, «конь», «козел»). Упражнения на гимнастической стенке можно чередовать с упражнениями со штангой (**упр. 7, 14, 22, 18** и **35**).

Следует отметить, что упражнения на гимнастической стенке, отлично развивающие силу, гибкость и подвижность в суставах и способствующие улучшению общей и специальной подготовленности легкоатлета, заслуживают гораздо большего внимания, чем уделялось им до сих пор.

Устанавливать стенку следует не только в залах, но и на стадионах. ♦

Спортивный телетайп

Леметр продвинулся еще дальше — 9,92!

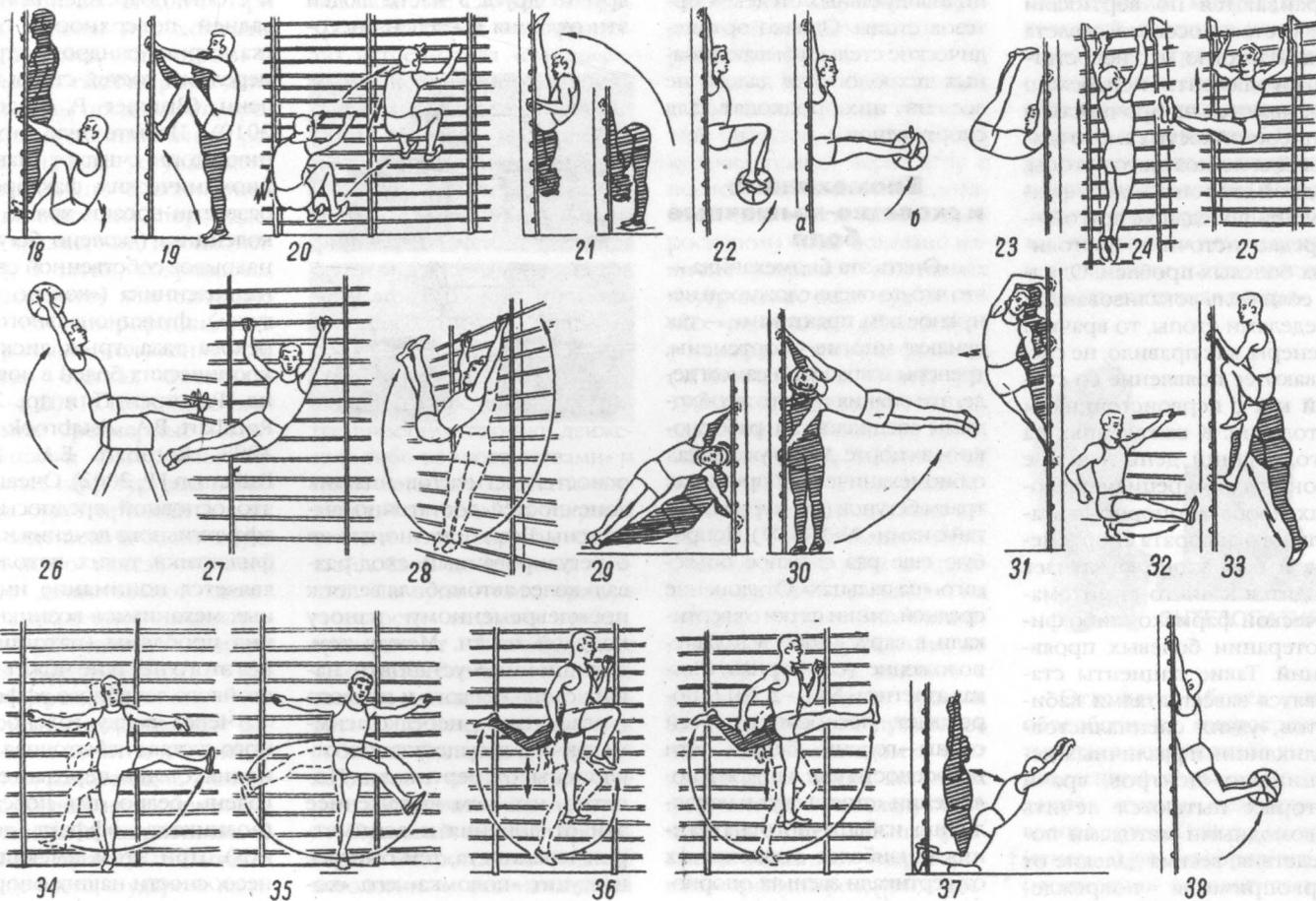
Трехкратный чемпион Европы в спринте француз Кристоф Леметр, в прошлом сезоне ставший первым беложимым спринтером разменявшим 10,00, причем трижды (9,98 дважды и 9,97), нынешним летом продолжил прогрессировать. Он четырежды улучшал национальный рекорд и рекорд Европы среди молодежи, доведя его до 9,92.

Сначала на международном турнире в Монрее 7 июня Кристоф пробежал стометровку за 9,96 с попутным ветром +0,9 м/с. В забеге он был вторым за бегуном из Ямайки Йоханом Блейком — 9,95.

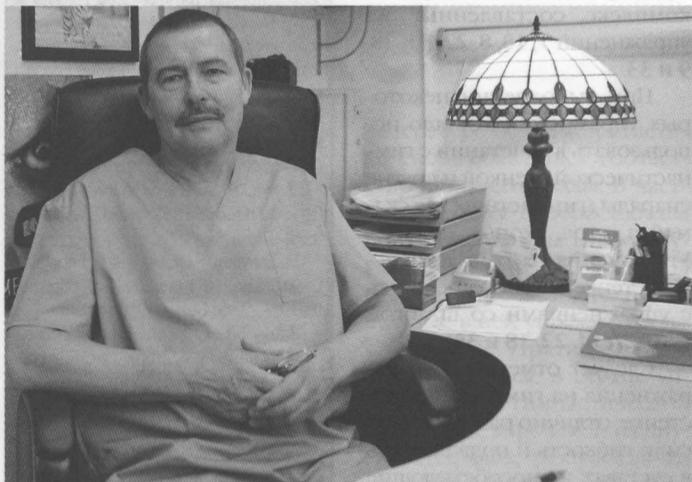
На командном чемпионате Европы в Стокгольме 18 июня Леметр сбросил 0,01 с — 9,95. Ветер +1,0 м/с.

Затем 30 июня на «Бриллиантовой лиге» в Лозанне повторил этот результат. Это был лучший забег сезона в мире, где Асафа Пауэлл стал лидером года — 9,78 и привел за собой еще четырех спринтеров из 10 секунд. Леметр финишировал вторым, а ветер точно такой же, как в Стокгольме.

И четвертый рекорд пал на национальном чемпионате, когда Кристоф пробежал 100 м за 9,92 с ветром +2,0 м/с. За ним вторым был талантливый Джимми Вико, повторивший свой победный результат неделей раньше на чемпионате Европы среди юниоров.



Стопа — это «фундамент»



НЕЧАЕВ Владимир Ильич. Врач высшей категории. Один из наиболее опытных спортивных врачей России. В 1977 году окончил отделение спортивной медицины Тартуского государственного университета (Эстония), в 1987-м — аспирантуру ГЦОЛИФКа, мастер спорта по марафонскому бегу. С 1978 по 2000 годы — врач сборных команд СССР и России по марафону, спортивной ходьбе, триатлону. Автор более сотни научных и научно-популярных статей, соавтор нескольких книг и изобретений в области физиологии выносливости, травматологии и ортопедии. Сертифицирован по специальностям: спортивная медицина и ЛФК, мануальная терапия, травматология и ортопедия. В настоящее время — главный врач клиники «Стопа, спина, осанка» в Черноголовке (Московская обл.) (телефон 8496 5243366, подробнее см. сайты www.ploscostopie.ru, www.formthotics.ru).

Продолжение. Начало в № 1—2 и 3—4 за 2011 год.

Зачем спортсменам стельки?

Наше тело, от стоп до макушки — это отточенная эволюцией конструкция, где все звенья взаимосвязаны. В этой конструкции стопы — «фундамент», на котором выстраиваются по вертикали все суставы осевого скелета тела. Известно, что недостатки фундамента неизбежно сказываются на прочности и износостойкости самого здания. Для легкоатлетов стопы, с одной стороны — это «фундамент» побед, но с другой — нередко источник постоянных болевых проблем. Однако если боль локализована за пределами стопы, то врачи и тренеры, как правило, не связывают ее появление со стопой как с первоисточником патологии. К сожалению, на сегодняшний день лечение хронических, рецидивирующих проблем опорно-двигательного аппарата спортсменов в большинстве случаев сводится к чисто симптоматической фармако- либо физиотерапии болевых проявлений. Такие пациенты становятся завсегдатаями кабинетов «узких специалистов» поликлиник и различных медицинских центров, врачи которых пытаются лечить новомодными методами последствия, весьма далекие от первопричины повреждения.

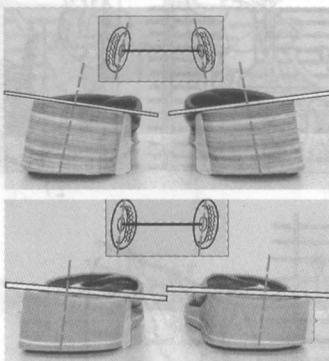
Личная практика автора и его коллег врачей-остеопатов показывает, что во многих случаях стойкие болевые синдромы скелетно-мышечной системы бесследно исчезают после остеопатической коррекции тела и изготовления индивидуальных стелек — ортезов стопы. Однако ортопедические стельки бывают разных технологий и далеко не все из них подходят для спортсменов.

Биомеханика и скелетно-мышечные боли

«Опять эта биомеханика — это что-то очень сложное и ненужное нам, практикам», — так думают многие спортсмены, тренеры и врачи. На самом деле, эти знания просто необходимы специалистам, работающим в спорте. Автор уже писал о биомеханических причинах травм бегунов (см. журнал «Легкая атлетика» № 1—2, 2011) порождает несоосности осей стопы—голень—бедро. Эти несоосности уже в покое в положении «стоя» ведут к накоплению избыточного натяжения в наиболее отклоненных от вертикали звеньях опорно-двигательного аппарата.

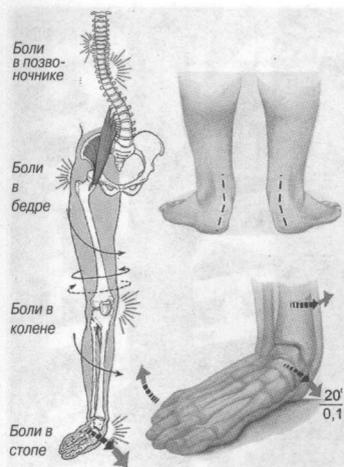
Но особо чреваты последствиями избыточная супинация либо пронация стоп во время передвижений. Следует также заметить, что все мы, в той или иной мере, асимметричны: левая и правая половины тела слегка отличаются друг от друга. У части людей эти отличия и степень несо-

с функциональными недостатками стоп связывают такие часто встречающиеся в спорте патологии, как сесамовидит, подошвенный фасциит, «пяточная шпора», тендинит и энтезит ахиллова сухожилия, периостопатии костей голени и стопы, повреждения мышц задней поверхности бедра (хамстринг-синдром), стресс-переломы костей стопы и голени (Brukner P., Khan K., 2010). Избыточную пронацию стопы считают главным биохимическим фактором в развитии эрозии хряща надколенника («колено бегуна»), надрывов собственной связки надколенника («колено прыгуна»), функционального перелома таза, грыж дисков и хронических болей в пояснице (Ренстрем П. и др., 2002; Rothbart V.A., Estabrook D.C., 1988; Rothbart E.A., 1995; Fulkerson J.P., 2002). Очевидно, что основной предпосылкой эффективного лечения и профилактики таких патологий является понимание интимных механизмов возникновения проблемы (патогенеза). Без этого нет и не может быть стойкого лечебного эффекта.



осностей сегментов нижних конечностей достаточно выражены. Всем понятно, что неотрегулированный «сход-развал» колес автомобиля ведет к преждевременному износу ходовой части. Между тем, позиционные установки наших стоп — левого и правого «колес» тела — нередко асимметричны и существенно отклонены от вертикали. Понятно, что чем выраженнее эти отклонения и асимметрии тела атлета, тем быстрее наступит «поломка» его «ходовой части».

Через «вилку» голеностопного сустава избыточная пронация стопы передается на голень, бедро, таз, поясницу (возникает «эффект домино»). При этом имеющиеся несоосности наших опор порождают результирующие из-



быточные силы сдвига, а чрезмерное скручивание (торзия) — вращательные моменты, разрушительные для тканей. Суммация этих патологических сил, в конце концов, приводит к микротравматизации тканей и преждевременному износу структур «ходовой части» тела. Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, показывают, что основным повреждающим фактором является глубина и, главное, — скорость избыточной пронации. При гиперпронации большеберцовая кость форсированно ротируется кнутри (до 20° за 0,08 с). При этом мышцы и сухожилия всей нижней конечности и поясницы тысячи раз в день вынуждены проделывать громадную дополнительную работу: сначала уступающего характера (по сглаживанию торсионных сил, порождаемых чрезмерной пронацией стоп), а затем, сокращаясь, «вытаскивать» всю опорную ногу из гиперпронации в нейтральное положение (см. журнал «Легкая атлетика» № 3—4, 2011). Подобные ежедневные чрезмерные «скручивания» и «раскручивания» опорных структур тела неминуемо будут приводить к их повреждениям и болям перегрузочного генеза по всей длине двигательной цепи. При выраженной гиперпронации «усталостные» повреждения (микротравмы) — это вопрос времени.

Слово «микротравма» более-менее понятно для специалистов, работающих в спорте, но обычно не воспринимается врачами поликлиник. В обиходе травму связывают, прежде всего, с ударом, падением, в крайнем случае, с «раз-

рывом» связок или «ущемлением» мениска. Однако травмы легкоатлетов — это чаще всего «тихие», медленно появляющиеся (как бы «ни с чего»), но очень стойкие микроповреждения скелетно-мышечной системы. Болевые проявления имеют рецидивирующий, «тлеющий» характер. Они обостряются после очередной сильной нагрузки и, как правило, в значительной степени лимитируют весь тренировочный процесс. По определению Н.И. Приорова (1958 г.), имя которого носит Центральный институт травматологии и ортопедии (ЦИТО), под микротравмой следует понимать локальное повреждение (небольшой, чисто механический микронадрыв), возникающий в результате воздействия сил, несущественно превышающих пределы прочности несущих тканей: мышц, сухожилий, хрящей и других структур опорно-двигательной системы. Такие микронадрывы могут возникать в результате однократного, «запредельного» для прочности тканей движения. Например, атлет может поскользнуться либо оступиться и слегка «растянуть» сухожилие. Однако в подавляющем большинстве случаев микротравмы в спорте — это результат встречи тела «с привычным в непривычном количестве»: многократного повторения каких-то неоптимальных стереотипных движений. Слишком резкое изменение техники выполнения специфических движений, рельефа беговой дистанции и т.п. так же может быть причиной появления стойкого болевого синдрома. Проще говоря, микротравмы опорных тканей связаны с определенными погрешностями техники движений либо ее «новшествами» и неготовностью скелетно-мышечной системы на текущий момент «переварить» большой объем добавочных усилий. По сути — это травмы «усталости» несущих тканей, травмы от беспощадного «злоупотребления» своим опорно-двигательным аппаратом. Последовательность событий (патогенез), происходящих в очаге повреждения, достаточно типична.

Пусковой момент хронической микротравматической патологии — это начальный микронадрыв определенного

количества волокон тканей. Следует отметить, что не бывает «растяжений», так же как и мышечных спазмов, без микронадрывов. В этих ситуациях всегда рвется то или иное количество сухожильных или мышечных волокон, а также «обслуживающих» их образований: сосудов и нервных веточек. В результате всегда (!) возникает микрокровотечение в ткани с развитием в последующие часы очага локального асептического (безмикробного) воспаления. Воспаление и манифестирует себя, в первую очередь, болезненностью, а иногда и небольшой припухлостью. Выраженность местной воспалительной реакции зависит, прежде всего, от обширности повреждения, а также от фазы воспалительного процесса. Известно, что после очередного микронадрыва пик воспалительной реакции наступает через 24—48 часов. Поэтому максимум болевых проявлений, как правило, «оторван» по времени от самого момента повреждения. Спортсмен не может понять, отчего у него где-то заболело («ведь сегодня тренировка была легкой»), и не может связать свои болевые жалобы с какой-то конкретной ситуацией в предыдущей тренировке или соревнованиях.

Еще в 1980—1990-х годах с помощью метода игольчатой биопсии мышц (забора кусочка тканей через иглу с последующим его исследованием под электронным микроскопом) было показано наличие разрывов отдельных внутримышечных сухожильных «перемычек» (Z-пластин) у марафонцев после финиша (Willmore JH & Costill DL, 1994). В другом подобном исследовании (Friden J, 1984) биопсию мышц делали сразу после финиша 2-часового забега на тредбане, а также через 1 и 5 дней после забега. Оказалось, что зона повреждения наиболее выражена на 5-й день после забега. Расширение зоны повреждения, по мнению авторов, связано с разрывом в момент травмы внутриклеточных пузырьков (лизосом) и выходом в очаг хранящихся в них активных ферментов. В последующие часы эти лизосомальные ферменты начинают «переваривать» края повреждения, расширяя зону поражения, вос-

паления и отека. Видимо, негнущиеся ноги бегунов после марафона объясняются именно такими воспалительными процессами, а не мифическим «накоплением молочной кислоты». «Молочка» быстро распадается и полностью уходит из мышц уже через 2 часа после нагрузки. Из практики известно, что пострабочие боли в мышцах исчезают гораздо быстрее, если после тяжелой работы делать легкие тренировки типа «заминки». Очевидно, легкая работа улучшает тканевую кровоток, а также, «массируя» мышцы, способствует ускоренному вымыванию из них продуктов распада тканей и биоактивных веществ, способствующих воспалению. Кстати, в цитируемом выше исследовании спортсмены, в целях чистоты эксперимента, после завершения забега 5 дней не тренировались вообще.

В целом же, хронические перегрузки ведут к локальным микронадрывам в наиболее перегруженных звеньях опорных структур. Эти повреждения чисто механически ослабляют несущие свойства данной ткани, что, в свою очередь, предрасполагает к дополнительной перегрузке с последующей микротравматизацией соседних участков. Порочный круг причинно-следственных связей замыкается, процесс деструкции становится хроническим. По такому сценарию развиваются многие энтезопатии (повреждение места соединения сухожилия с костью или мышцей) и тендопатии наших ног, например, «пяточная шпора».

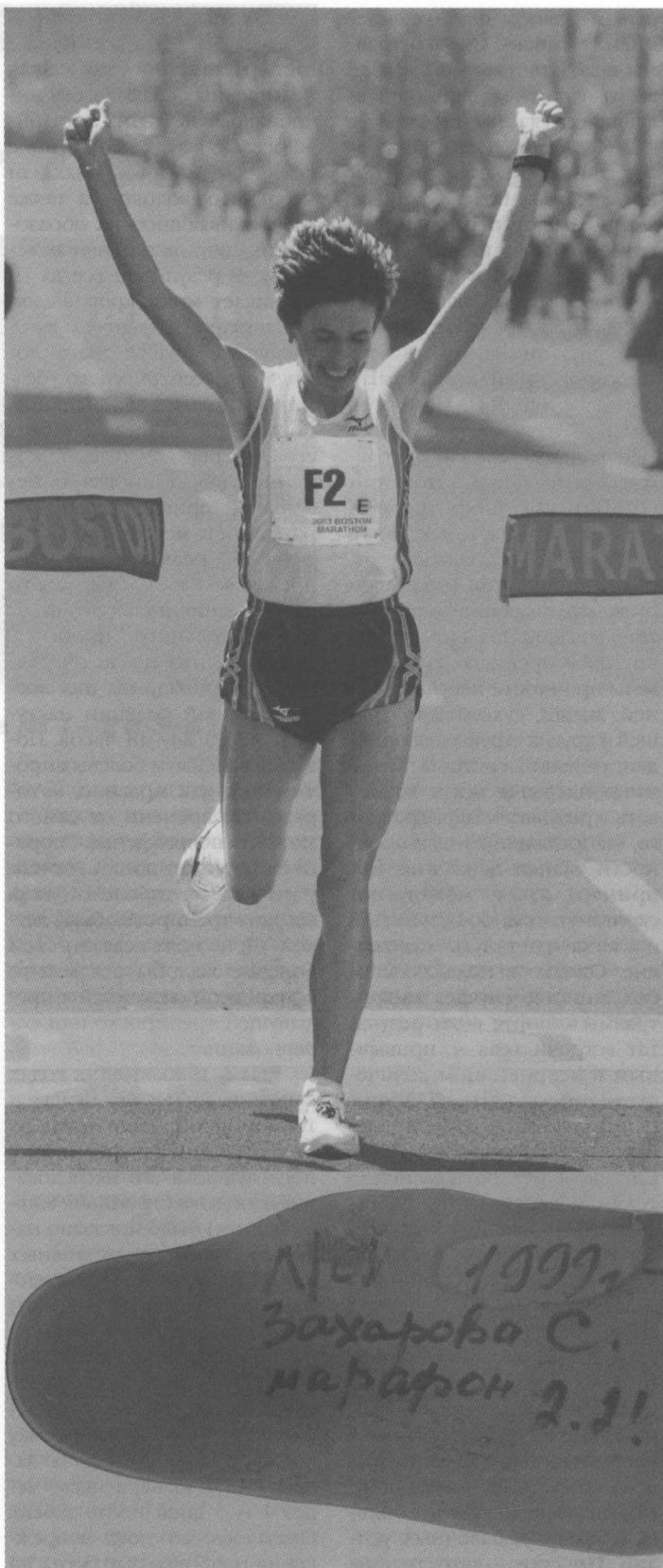


Отдельные, более-менее обособленные микротравматические повреждения до определенной поры сопровождаются «тихим» незаметным воспалением. Однако со временем, при накоплении и расширении патологических зон, микроочаги сливаются,

и процесс воспаления начинает манифестировать себя стойкими болевыми проявлениями. Коррекция определенных огрехов стереотипных движений, как правило, затрагивает несметное количество мышц, связок, сухожилий и суставов тела. На фоне имеющихся несоосностей и асимметрий наших ног многолетние тренировочные перегрузки резко ускоряют процессы износа и старения околоуставных структур и сочленений осевого скелета тела. Артрозо-артриты и остеоартроз суставов у тех, «кому за 40», — закономерный исход этого процесса.

Таким образом, очевидно, что очень многие хронические микрповреждения наших ног «запускаются» со стороны стопы, в результате нарушения ее биомеханики. Практика показывает, что лечение и профилактика большого количества хронических болевых синдромов скелетно-мышечной системы спортсменов несостоятельны без коррекции биомеханики нижних конечностей ортезами стоп.

Как-то году в 1997-м готовились мы к очередным стартам в Альбукерке (США). Вечерние кроссы я обычно бегал по холмам парка вместе со своими подопечными. Там была и Светлана Захарова, будущая рекордсменка России в марафонском беге (2:21.31). В тот период у Светы постоянно болела поясница. Мануалил, массировал, растягивал, колот — хватало на день-два. Как-то раз бегу за ней следом, а сам размышляю: «В чем же причина столь стойких болей в пояснице?». И вдруг замечаю — по отношению к правой, левая пятка очень сильно «заваливается» кнутри (гиперпронируется). Эврика!!! Вот где корень всех ее бед! Выраженное отклонение левой пятки в момент опоры приводило к функциональному укорочению левой ноги, вызывало перекос таза, его скручивание и чрезмерный изгиб позвоночника в сторону «короткой» ноги. В результате в пояснице возникла зона гипермобильности с избыточной подвижностью позвонков, травматизацией межпозвонковых суставов, связок и соответствующими микроочагами хронического воспаления. На следующий день я нашел в аптеке



SVETLANA ЗАХАРОВА

- 1999
Honolulu Marathon - 2nd
- 2000
Honolulu Marathon - 2nd
- 2001
London Marathon - 2nd
- 2002
Honolulu Marathon - 1st
- 2003
Boston Marathon - 1st

подходящую подковообразную ортопедическую прокладку под пятку, отрезал половину и вклеил ее в левую кроссовку Светланы, под задне-внутренний край пятки. В результате возник клинообразный «упор-антипронатор», препятствующий избыточному вращению пятки кнутри. Через 3—5 дней хро-

нические боли в пояснице прошли как-то «сами-с собой». Этот случай заставил меня окончательно поверить в реальные возможности лечения хронических болей в ногах и пояснице через простую коррекцию положения стоп. В последующем, когда я открыл для себя новозеландские «умные» стельки Формтотикс,

Светлана Захарова стала одной из первых российских спортсменов, опробовавших эти ортезы. В первых своих стельках она без проблем отбегала 4 года, перед Олимпиадой в Афинах сделала себе еще две пары, а старые подарила мне на память. ♦
Окончание следует.

МЕМОРИАЛ ЗНАМЕНСКИХ ЖУКОВСКИЙ (02.07)

Мужчины

Молот: К.Парш (Венг) 77,90; С.Литвинов (Р-Д) 76,71; К.Иконников (СПб) 76,09; Д.Назаров (Тадж) 75,31; Д.Великопольский (М-Смл) 73,86; И.Виниченко (М.о.) 72,99; А.Загорный (М-Ярс) 72,96; Ш.Зелковский (Пол) 71,67.

Женщины

Молот: Й.Морено (Куба) 73,66; Т.Лысенко (М.о-Р/Д) 73,51; Б.Хайдлер (Герм) 73,10; З.Маргиева (Молд) 72,12; М.Маргиева (Молд) 69,38; О.Кондратьева (М-Як) 67,60; Н.Золотухина (Укр) 67,66; Г.Ханафеева (М.о.-Срн-Чл) 66,52.

ЖУКОВСКИЙ (03.07)

Мужчины

100 м (-1.6): М.Фрейтер (Ям) 10,11; Р.Гулиев (Азб) 10,18; К.Коллинз (С.Кт) 10,22; Э.Уог (Ям) 10,38 (в заб. 10,33); Р.Фифтон (Вбр) 10,41; Р.Смирнов (М, П) 10,41 (в заб. 10,40); Р.Аббасов (Азб) 10,42; Ф.Обиквелу (Порт) 10,49 (в заб. 10,44).

800 м: Ю.Борзаковский (М.о.-Срн) 1.43,99; Б.Лаланг (Кен) 1.44,20; И.Тухтаев (Ир-Нс) 1.45,47; А.Ананенко (Блр) 1.45,59; В.Соколов (М-Чл) 1.45,69; С.Поистоогов (М-Ект) 1.46,59; Ю.Колдин (М-Рз) 1.47,22; А.Дубровин (Курск) 1.48,27.

10 000 м: С.Рыбин (Срн) 28.15,79; Е.Рыбаков (Кмрв) 28.21,79; П.Шаповалов (Хб, Д) 28.25,46; А.Реунков (М-Чл) 28.38,57; С.Киселев (Кз-Чбк) 28.58,85; А.Сафронов (Уфа) 29.01,89; А.Александров (М-Чбк) 29.04,48; И.Коняев (Смр) 29.18,55.

3000 м с/п: Г.Роба (Эф) 8.12,74; Э.Челимо (Кен) 8.16,20; П.Терер (Кен) 8.21,11; И.Миншин (М-Клг) 8.21,84; А.Фарносов (М-М.о.) 8.21,95; А.Чирчир (Кен) 8.25,12; И.Лукьянов (Молд) 8.26,05; Н.Чавкин (М) 8.29,71.

Высота: А.Сильнов (Р/Д-М.о.) 2,32; А.Шустов (М.о.-Н-Н) 2,29; Ю.Кримаренко (Укр) 2,20; М.Бернард (Вбр) 2,20; С.Малыренко (М-Кмрв, П) 2,15; Е.Шишаков (Брнл) 2,15; Э.Мальченко (М, ВС) 2,15; А.Патраков (Смр) 2,15.

Тройной: Р.Самитов (Кз) 16,90 (0.5); Д.Хиральт (Куба) 16,72 (0.3); С.Лаптев (Прм) 16,63 (1.2); В.Кузнецов (Укр) 16,59 (0.0); Д.Плотничий (Блр) 16,56 (0.6); Т.Аббасов (Азб) 16,43 (1.5); В.Чичеров (М, ФСО) 15,89 (1.0).

Молот: К.Парш (Венг) 79,70; К.Иконников (СПб) 78,63; С.Литвинов (Р-Д) 78,15; Д.Назаров (Тадж) 76,19.

Копье: С.Макаров (М.о., Д) 86,14; И.Яник (Пол) 82,91; Ф.Аван (Турц) 82,77; Д.Тарабин (М) 81,85; Д.Косинский (Укр) 80,57; И.Сухомилов (Нл-СПб) 76,85; Р.Авраменко (Укр) 75,67; А.Пятница (Укр) 75,29.

Женщины

200 м (-0.9): А.Таунсенд (США) 22,84; Ч.Уильямс (США) 22,89; М.Ремень (Укр) 22,89; Д.Повх (М.о.) 23,09; Е.Савлинис (М) 23,20; А.Кайгородова (М-Влг) 23,56; Е.Вороненкова (М-Клг) 23,59; Ю.Кацура (Кр) 23,73.

400 м: А.Ефремова (Укр) 51,07; А.Кривошала (Влг) 51,43; О.Товарнова (Влг) 52,90; А.Буланова (М) 53,11; И.Хлюстова (Блр) 53,16; Е.Вуколова (М) 53,29; Ю.Баралей (Укр) 53,79.

1500 м: Е.Мартьянова (М-Брн) 4.10,76; Е.Аржакова (М-Кр) 4.10,88; Х.Обири (Кен) 4.10,90; Н.Тобиас (Укр) 4.11,68; Б.Лахуд (Мар) 4.11,75; О.Сырцева (Омск, МО) 4.12,04; А.Восмерикова (М) 4.12,78; Т.Богале (Эф) 4.12,53.

10 000 м: С.Утура (Эф) 32.06,89; А.Бу-

де (Эф) 32.07,26; Е.Наговицына (Иж) 32.08,00; Б.Олджира (Эф) 32.09,41; П.Ньери (Кен) 32.11,34; П.Кориквянг (Кен) 32.11,97; Т.Петрова (М.о.) 32.18,88; Н.Попова (М) 32.21,17.

100 м с/б (1.2): К.Харрисон (США) 12,88; К.Кастлин (США) 12,97; А.Соловьева (М-Влг) 13,36; Н.Янит (Турц) 13,50; А.Антипова (М) 13,56; А.Антонова (М) 13,60; М.Андрюхина (М, ФСО) 13,74; Ю.Жук (Кр) 14,05.

Длина: Л.Колчанова (Кстр) 6,84 (1.5); В.Рыбалко (Укр) 6,78 (0.3); А.Мирончик (Блр) 6,75 (-0.5); В.Шуткова (Блр) 6,75 (1.4); Б.Ленн (США) 6,70 (0.0); О.Жуковская (Влгд) 6,52 (1.3); М.Баушке (Герм) 6,42 (1.9); Е.Халютина (М-Чл) 6,33 (0.0).

Ядро: Н.Остапчук (Блр) 20,94; Д.Камерена-Уильям (США) 19,15; Е.Колодко (СПб-Як) 18,67; М.Гонзалес (Куба) 18,11; Е.Копец (Блр) 17,64; И.Тарасова (М-Р/Д) 17,52; Л.Морунова (М-Смл) 16,57; В.Кунова (Р/Д) 16,30.

Молот: Б.Хайдлер (Герм) 75,54; Й.Морено (Куба) 73,26; Т.Лысенко (М.о-Р/Д) 71,75; З.Маргиева (Молд) 71,49.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ

ЧЕБОКСАРЫ (21-24.07)

Мужчины

100 м (22) (-1.0): А.Бреднев (Смр-Ул) 10,42; К.Петрашов (СПб-Влгд) 10,53 (в п/ф 10,52); А.Хютте (СПб-Птрз) 10,55 (в заб. 10,54); А.Юртаев (Н-Н) 10,57 (в заб. 10,52); Р.Смирнов (М) 10,57; А.Вашуркин (Срн) 10,60 (в п/ф 10,59); Е.Киров (Кмрв) 10,61; И.Гостев (Пнз) 12,30 (в п/ф 10,64).

200 м (24) (-0.5): А.Хютте (СПб-Птрз) 21,14 (в п/ф 21,05); А.Юртаев (Н-Н) 21,14; Р.Смирнов (М) 21,30 (в п/ф 21,01); Д.Фалев (Арх) 21,30 (в п/ф 21,25); К.Петрашов (СПб-Влгд) 21,41 (в п/ф 21,04); М.Алахвердов (Нс) 21,47 (в п/ф 21,31); В.Колесниченко (М.о.-Влг) 21,49 (в п/ф 21,17).

400 м (22): П.Тренихин (Ект-Тмн) 45,60; Д.Александров (СПб-Прм) 45,83; К.Свечкар (М-Брнл) 45,89; Ю.Трамбовецкий (СПб) 46,24; В.Кругляков (Смр-Пнз) 46,59 (в п/ф 46,34); В.Фролов (Прм) 46,84 (в п/ф 46,67); А.Сигаловский (Тмн) 47,01 (в п/ф 46,75); М.Рафилович (Влгд) 47,82 (в п/ф 46,76).

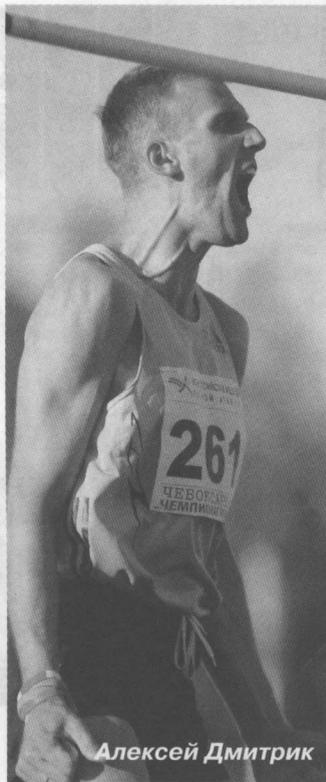
800 м (22): Ю.Борзаковский (М.о.-Срн) 1.45,76; И.Нестеров (Ект) 1.47,00; А.Мухин (Чл) 1.47,63; С.Поистоогов (М-Ект) 1.48,06; В.Обносов (М.о.-Чл) 1.48,27; Ю.Колдин (М-Рз) 1.48,30; В.Бредихин (Кр-Пнз) 1.48,32; А.Аяценко (М.о.-Пнз) 1.48,66.

1500 м (24): В.Смирнов (СПб) 3.36,14; В.Соколов (М-Чл) 3.36,79; Е.Николаев (Уфа) 3.37,84; П.Хворостухин (СПб) 3.42,20; А.Чистов (М-Орел) 3.43,27; Д.Гаврилов (М-Ир) 3.43,58 (в заб. 3.42,04); Д.Низельский (Р/Д) 3.43,79 (в заб. 3.43,02); А.Кривчонков (Брн) 3.44,54 (в заб. 3.44,44).

5000 м (23): А.Сафронов (Уфа) 13.42,06; А.Орлов (М) 13.42,29; А.Реунков (М-Чл) 13.47,57; П.Шаповалов (Хб, Д) 13.48,73; Е.Дога (Кр) 13.56,34; С.Саяпин (М-Хб) 13.58,06; А.Александров (М.о.-Чбк) 13.59,80; А.Фарносов (М-М.о.) 13.59,86.

110 м с/б (22) (-0.2): А.Дремин (Чл) 13,79; И.Перемота (Чл) 14,16 (в заб. 14,13); Д.Прокофьев (М) 14,26 (в заб. 14,05); А.Гилязов (Кз) 14,27; М.Соколов (СПб) 14,35; К.Челноков (КЧР) 14,55 (в заб. 14,47); С.Пугачев (М.о.) 14,76 (в заб. 14,44).

400 м с/б (23): А.Деревягин (М-Кмрв) 49,48; В.Сакаев (Нс) 49,79; А.Погорелов (Нс) 50,05; В.Антманис (М-Орб) 50,37; И.Шаблюев (СПб) 50,41 (в заб. 50,37); Н.Андрянов (М.о.-Нс) 50,79;



Алексей Дмитриев

В.Гузий (Кр) 50,89; И.Бабич (Брнл) 52,42 (в заб. 50,99).

3000 м с/п (21): И.Миншин (М-Клг) 8.17,74; А.Фарносов (М-М.о.) 8.24,89; Н.Чавкин (М) 8.26,78; А.Павельев (М-Врж) 8.32,61; Е.Николаев (Уфа) 8.39,80; М.Карамашев (Крс) 8.40,55; Д.Балашов (Ект) 8.41,26; С.Анищенко (М.о.) 8.44,40.

4x100 м (24): С.-Петербург-1 (Г.Жуйков, К.Петрашов, А.Хютте, А.Рейсбих) 39,86; Омская о. (В.Тиссен, В.Нарезный, В.Михайлов, В.Григорьев) 40,19; Пензенская о. (Д.Шиян, С.Желобаев,

М.Половинкин, И.Гостев) 40,37; Карелия (Ю.Чугунов, С.Ковалевский, П.Яковлев, А.Ферштат) 40,37; Краснодарский кр. (А.Абрамкин, А.Пушкарев, А.Белов, А.Волков) 41,02; Самарская о. (М.Самигуллин, П.Бунов, М.Мокроусов, М.Егорычев) 41,17; Мордовия (В.Сизов, А.Фатимов, А.Дураев, А.Вашуркин) 41,17; Ульяновская о. (А.Желтов, Н.Меряшкин, И.Садев, Е.Штыркин) 41,33.

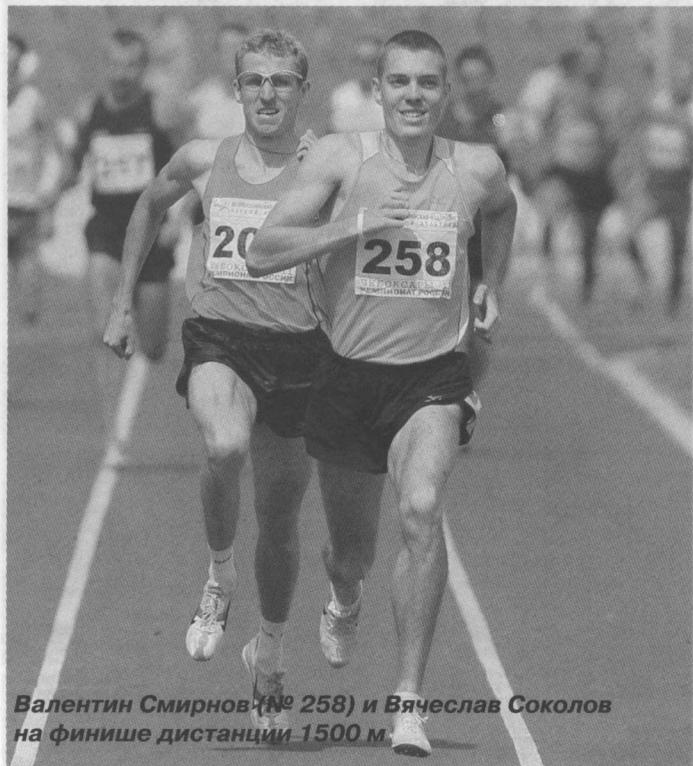
4x400 м (24): Тюменская о. (М.Файзулин, А.Сигаловский, С.Голубев, П.Тренихин) 3.07,90; С.-Петербург-1 (М.Александренко, Н.Терентьев, Ю.Трамбовецкий, И.Шаблюев) 3.08,23; Новосибирская о. (А.Погорелов, В.Сакаев, Н.Андрянов, Е.Евсюков) 3.08,67; Самарская о. (А.Самарский, Ю.Пидюрчин, К.Моторин, В.Курляков) 3.10,90; С.-Петербург-2 (М.Арефьев, К.Антох, В.Нуждин, С.Пономарев) 3.11,03; Татарстан (Т.Хафизов, Т.Аюпов, М.Перепелкин, Р.Баязитов) 3.12,02; Москва (Д.Ефимов, В.Антманис, П.Кириллов, Е.Поляница) 3.12,52; Нижегородская о. (Д.Елисеев, П.Сульдин, Д.Головко, О.Мишуков) 3.13,19.

Высота (23): А.Дмитрик (СПб-Л.о.) 2,36; А.Шустов (М.о.-Н-Н) 2,36; И.Ухов (М) 2,34; А.Сильнов (Р/Д-М.о.) 2,34; Я.Рыбаков (М) 2,30; И.Ильичев (М-Н-Н) 2,23; Э.Мальченко (М, ВС) 2,23; Р.Евгеньев (СПб) 2,19.

Шест (23): Е.Лукьяненко (Кр) 5,72; Д.Стародубцев (Чл) 5,72; В.Козлитин (Влг-Ств) 5,66; С.Кучеряну (М) 5,60; А.Грипич (Кр) 5,60; И.Павлов (М-Орел, ВС) 5,40; А.Ивакин (Влг-Ств) 5,40; И.Гертлер (М, ФСО) 5,40.

Длина (23): С.Михайловский (Кз) 8,05 (0.0); П.Караваяев (М-Пск) 7,95 (0.0); Д.Плотников (Кр) 7,93 (0.0); С.Николаев (М-Клнл) 7,89 (0.0); П.Шалин (М-Лпц) 7,86 (0.0); А.Петров (Брн-Нс) 7,80 (0.0); А.Хайлов (Кмрв) 7,73 (0.0) (в кв. 7,78); С.Вить (Влг) 7,59 (0.0).

Тройной (24): А.Федоров (М.о.-Смл) 16,88 (0.5); А.Петренко (М) 16,64 (2.1); И.Спасовходский (М, П) 16,60 (2.0); 4.= С.Лаптев (Прм) 16,56 (1.0), Е.Плотнир (М) 16,56; Т.Моисеенко



Валентин Смирнов (№ 20) и Вячеслав Соколов на финише дистанции 1500 м



Анастасия Капачинская



Анна Чичерова – новая рекордсменка России в прыжке в высоту – 2,07



Ольга Зайцева

(М-Смр) 16,49 (0.5); М.Шакко (Тверь) 16,45 (0.2); С.Сутыгин (Н-Н-Чбк) 16,29 (1.1).

Ядро (22): М.Сидоров (М.о., Д) 21,45; С.Цирихов (М-Влдк) 20,76; И.Юшков (Ир-Нс) 20,37; А.Лобьяна (М-Нс) 20,32; А.Любославский (Ир-Нс) 19,70; А.Лесной (Кр) 19,60; П.Софьин (М-М.о.) 19,15; А.Буланов (М.о.-СПб) 18,96.

Диск (23): Б.Пищальников (Срн-Тв) 61,33; Г.Сидорченко (М-Ств) 59,27;

М.Дворников (М-СПб) 57,53; О.Пирог (Нл-Р/Д) 55,98; И.Краснощеков (СПб) 55,72; Е.Братко (Чл) 55,06; С.Грибков (М-Влд) 54,84; Д.Чеботарев (М.о.-Влг) 53,92. **Молот** (24): К.Иконников (СПб-М.о.) 79,04; С.Литвинов (Срн) 78,87; Д.Великопольский (М-Смл) 75,61; А.Загорный (М-Ярс) 75,22; И.Виниченко (М.о.) 75,07; А.Поздняков (СПб) 73,40; Е.Айдамиров (М-Р/Д) 72,65; Д.Лукиянов (М.о.-Р/Д) 71,36.

Копье (22): С.Макаров (М-М.о.) 81,21; А.Иванов (М-СПб) 80,39; Д.Тарабин (М) 80,20; И.Сухомилов (СПб-Ств) 79,07; И.Коротков (Н-Н-Нс) 74,66; В.Гончаров (М-СПб) 72,82; В.Фарносов (М.о.) 70,06; Д.Давыдов (М-Блг) 67,22.

Женщины

100 м (22) (-0.3): Ю.Гущина (М.о.-Р/Д) 11,38 (в заб. 11,30); Е.Савлинин (М) 11,47 (в п/ф 11,43); А.Федорива (М) 11,48 (в п/ф 11,38); Ю.Кашина (Крс-Влгд) 11,55 (в п/ф 11,48); А.Гурова (Кр) 11,60 (в п/ф 11,41); Ю.Мехти-Заде (М-Н-Н) 11,62 (в п/ф 11,48); Ю.Кацура (Кр-М.о.) 11,65; А.Кайгородова (Влг-Иж) 11,66 (в п/ф 11,54).

200 м (24) (-0.9): Е.Савлинин (М) 23,02 (в п/ф 22,92); Ю.Чермошанская (М) 23,21 (в п/ф 23,06); Ю.Кацура (Кр) 23,49 (в п/ф 23,35); А.Кайгородова (Влг-Иж) 23,52; Н.Русакова (СПб-Кз) 23,57 (в п/ф 23,29); В.Карнаухова (Ир) 23,73 (в п/ф 23,49); А.Егорова (Ств) 23,82 (в п/ф 23,58); Е.Вороненкова (М-Клг) 23,94 (в заб. 23,42).

400 м (22): А.Капачинская (М-Прм) 49,35; А.Кривошапка (М-Влг) 49,92; К.Вдовина (Лпц-М.о.) 50,67; К.Задорина (М) 50,92; Л.Литвинова (М-Лпц) 50,92; Т.Фирова (М.о.-Н-Н) 51,08; Е.Мигунова (Кз) 51,45 (в п/ф 51,26); М.Карнаушенко (Нс) 51,80 (в п/ф 51,49).

800 м (22): М.Савинова (Ект-Чл) 1.56,95; Ю.Русанова (Курск-Влгд) 1.56,99; Е.Костецкая (М-СПб) 1.57,19; С.Клюка (М-Хб) 1.58,03; Е.Кофанова (М) 1.58,25; Т.Палиенко (Мрм) 1.59,76 (в заб. 1.59,08).

1500 м (24): Е.Мартынова (М-Брн) 4.01,68; Е.Костецкая (М-СПб) 4.01,77; О.Сырцева (Омск) 4.02,73; Н.Евдокимова (Кр-СПб) 4.03,33; А.Восмерикова (М) 4.03,59; Т.Томашова (М.о.) 4.03,84; А.Коновалова (Ир) 4.03,92; Ю.Русанова (Курск-Влгд) 4.05,14.

5000 м (23): Е.Гречишников (Срн) 15.02,38; Е.Задорожная (М.о.-Ир) 15.05,24; Н.Полкова (М) 15.20,29; А.Хасанова (М-Уфа) 15.26,31; С.Киреева (М.о.-Лпц) 15.27,33; Н.Горчакова (М.о.-Ект) 15.44,16; Н.Пучкова (Н-Н-Чбк) 15.49,90; Т.Шутова (Кз) 15.57,00.

100 м с/б (22) (-1.1): Т.Дектярева (М.о.-Ект) 13,04; А.Соловьева (М-Влг) 13,12; С.Топилина (Кмвр) 13,14; И.Шев-

ченко (М.о.-Кр) 13,18 (в заб. 13,15); А.Антонова (М) 13,19 (в заб. 13,11); Е.Галицкая (СПб-Р/Д) 13,21; Н.Аргунова (Кр) 13,22 (в заб. 13,04); Н.Аргунова (Кр) 13,59 (в заб. 13,04).

400 м с/б (23): Н.Антох (М-СПб) 53,75; Е.Чуракова (М-Прм) 54,79; И.Давыдова (М-Влд) 55,48; А.Отт (Ект) 55,76; Д.Кораблева (М) 56,85 (в заб. 56,59); И.Гребенева (Кр) 57,04; С.Гоголева (СПб) 57,08 (в заб. 56,91); А.Куракина (Кр) 57,55 (в заб. 57,34).

3000 м с/п (23): Ю.Зарипова (М.о.-Кз-Влг) 9.23,82; Л.Кузьмина (М-Чбк) 9.26,03; Л.Харламова (М) 9.29,39; Г.Галикина (М-Кз) 9.32,07; О.Деревьева (Кр) 9.43,52; Н.Тарантинова (М-М.о.) 9.44,60; Н.Власова (Влдв) 9.55,05; О.Горшкова (Курск-Клг) 10.01,21.

4x100 м (24): Москва-1 (Н.Муринович, А.Федорив, О.Ортина, Е.Полякова) 44,20; Свердловская о. (Е.Миринова, Н.Гриневич, М.Серкова, А.Бабичева) 44,98; Волгоградская о. (А.Кайгородова, Е.Бутусова, А.Соловьева, О.Товарнова) 45,00; Пензенская о. (Ю.Дмитриева, О.Терехина, Н.Шишкова, Е.Аксенова) 45,58; Нижегородская о. (Е.Кондратьева, Т.Блаженкова, О.Калабашина, А.Климина) 47,43.

4x400 м (24): Свердловская о. (К.Усталова, А.Отт, Т.Вешкурова, О.Красномовец) 3.27,56; Москва-1 (Е.Вуколова, Т.Андреева, И.Давыдова, С.Клюка) 3.29,59; Иркутская о. (М.Коновалова, В.Карнаухова, А.Кочержова, В.Шальгина) 3.32,00; Свердловская о.-2 (А.Ягупова, П.Дериглазова, О.Григорьева, Ю.Тутаева) 3.32,20; С.-Петербург-2 (Н.Алексеева, А.Верховская, С.Гоголева, А.Орешкина) 3.39,06.

Высота (22): А.Чичерова (М-Р.о., ВС) 2,07; С.Школина (М-Смл) 1,97; Е.Слесаренко (М.о.-Влг) 1,97; И.Гордеева (СПб) 1,94; Т.Мнацаканова (М, ФСО) 1,91; О.Старостина (Брнл) 1,88; Ю.Бабеева (Влг-М.о.) 1,83; К.Савицкая (Крс-Чбк) 1,78.

Шест (22): С.Феофанова (М, Д) 4,55; А.Савченко (М-СПб) 4,40; Т.Полнова (Кр, П) 4,40; А.Сидорова (М) 4,30; 5.= А.Киряшова (СПб), А.Жук (М-Ир) 4,20; Е.Колесова (М, ФСО) 4,10; Ю.Голубчикова (М, ФСО) 4,10.

Длина (22): О.Зайцева (СПб) 7,01 (0.3);



Бег на 1500 м. Екатерина Мартынова (№ 205) и Екатерина Костецкая

О.Кучеренко (Кр-Влг) 6,86 (0.0); Ю.Пидлужная (Ект) 6,83 (0.4); Л.Колчанова (Кз-Кстр) 6,78 (0.4); А.Назарова (М-СПб) 6,76 (0.6) (в кв. 6,88); Е.Соколова (М-Блг) 6,66 (0.7) (в кв. 6,76); О.Жуковская (Влгд) 6,60 (0.0); О.Балаева (Влг) 6,47 (0.9) (в кв. 6,67).

Тройной (24): А.Муртазина (Кз) 14,55 (0.5); А.Куропаткина (СПб-Кз) 14,24 (0.0); Е.Конева (Хб) 14,20 (0.0); О.Забара (Кр-Мк) 14,19 (1.8); Н.Кутякова (М-Влд) 14,16 (0.1); И.Гуменюк (СПб) 14,14 (0.9); А.Потапова (Влг) 14,13w (2.6); В.Завьялова (Влг) 14,12 (1.4).

Ядро (22): Е.Колодко (М-Як) 19,33; А.Авдеева (Срн-Смр) 19,17; И.Тарасова (М-Р/Д) 18,63; А.Омарова (М.о.-Ств) 17,91; Е.Соловьева (М.о.-Чл) 17,55; О.Свиридова (Хб-Тверь) 16,85; Л.Моруннова (М-Смл) 16,83.

Диск (22): Д.Пищальникова (Срн) 62,09; С.Сайкина (М) 59,53; В.Ганеева (М, ФСО) 59,03; О.Короткова (Н-Н-Сс) 58,60; О.Есипчук (СПб-Брн) 57,47; А.Денисенко (М) 55,42; Н.Садова (Н-Н-Сс) 54,58; О.Ольшевская (М-Брн) 52,89.

Молот (24): Т.Лысенко (М.о.-Р/Д) 73,26; О.Кондратьева (М) 69,87; М.Беспалова (М.о.-СПб) 68,23; Г.Ханафеева (М-Срн) 66,61; Е.Ригерт (М-Р/Д) 66,32; А.Лушко (М-Брн) 66,24; Н.Волкова (Смр) 63,86 (в кв. 64,87); З.Тарасова (Смр) 63,40.

Копье (23): М.Абакумова (Кр-Ств) 66,05; М.Максимова (М-Чбк) 59,17; О.Громова (М-М.о.) 55,76; Л.Чернова (Тверь) 54,82; В.Сударушкина (М-СПб) 52,60; А.Спикина (М-Ств) 51,63; Л.Жаткина (М-Ств) 49,81 (в кв. 50,84); Е.Левончева (Влг) 48,69.

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНОШЕЙ

Лилль (6–10.07)
Юноши

100 м (7) (-0.3): О.Тодд (Ям) 10,51; К.Осето (Яп) 10,52; М.Зезе (Фр) 10,57; Р.Дарби (США) 10,61; Х.Донован (Авсл) 10,62 (в заб. 10,60); Д.Геддес (Авсл) 10,63; М.Ибрагим (С-Ар) 10,63; Ч.Уджа (Вбр) 10,69. Д.СЫЧЕВ 11,14 (бп1, 10,87 в заб.).

200 м (10) (1.1): С.Ньболд (Баг) 20,89; О.Тодд (Ям) 21,00; Р.Дарби (США) 21,08; А.Хашимото (Яп) 21,21 (в п/ф 21,20); М.Зезе (Фр) 21,30 (в п/ф 21,21); О.Бэйли (США) 21,36 (в п/ф 21,29); А.Азонванна (Кан) 21,40 (в п/ф 21,21); Х.Донован (Авсл) 21,46.

400 м (8): А.Холл (США) 46,01; А.Кишо-ян (Кен) 46,58 (в п/ф 46,52); П.Добек (Пол) 46,67; М.Седено (Трин) 46,89; Т.Фукунага (Яп) 47,16; А.Ээлс (Баг) 47,22; Б.Рестолл (Кан) 47,34 (в п/ф 47,26). Т.ЧАЛЫЙ 48,45 (7п1).

800 м (9): Л.Косенча (Кен) 1,44,08; М.Аман (Эф) 1,44,68; Т.Китум (Кен) 1,44,98; Х.Дриуш (Кат) 1,46,39; Н.Амос (Бтсв) 1,47,28; Э.Авоке (Эф) 1,48,94; У.Васкес (П-Р) 1,51,25 (в п/ф 1,49,24); А.Хуссейн (Эрт) 1,51,85.

1500 м (10): Т.Диресса (Эф) 3,39,13; В.Мугаи (Кен) 3,39,17; Д.Саве (Кен) 3,39,54; Ф.Мурад (Эф) 3,40,60; Й.Хабтемихаэль (Эрт) 3,43,89; Д.Макмуррей (Вбр) 3,46,51; Д.Берчем (США) 3,46,55; Р.Фарнхэм-Роуз (Вбр) 3,47,60.

3000 м (10): У.Ситоник (Кен) 7,40,10; П.Мугунга (Кен) 7,40,47; А.Осман (Эрт) 7,40,89; С.Десиса (Эф) 7,42,10; Х.Гебрехивот (Эф) 7,45,11; М.Абид (Мар) 7,57,45; Ф.Кипьеко (Уган) 8,11,12; Х.Муленга (Замб) 8,11,14.

110 м с/б (91,4 см) (6): А.Ван-Дер-Мерве (ЮАР) 13,41; Д.Хоукис (Н.З) 13,44; В.Белосян (Фр) 13,51; О.Маклауд (Ям) 13,61; Т.Такахата (Яп) 13,71 (в п/ф 13,66); Т.Мэйсон (Ям) 13,74; М.Аль-



Егор Кузнецов

Сабяни (С-Ар) 13,81; В.Швядкий (Укр) 13,94 (в п/ф 13,86).

400 м с/б (84 см) (7): Е.КУЗНЕЦОВ 50,97; И.Салех (С-Ар) 51,14; Т.Мацумото (Яп) 51,26; К.Теле (Кен) 51,33; К.Преториус (ЮАР) 51,34; Р.Вега (П-Р) 51,50; Ш.Мадокоро (Яп) 51,77 (в п/ф 51,72); О.Маклауд (Ям) 52,82 (в заб. 51,74).

2000 м с/п (8): К.Кипруго (Кен) 5,28,65; Г.Кируи (Кен) 5,30,49; З.Кипротич (Уган) 5,37,98; Ж.Шемлал (Мар) 5,38,26; З.Седдон (Вбр) 5,40,62; М.Аль-Барака-ти (С-Ар) 5,43,61 (в заб. 5,43,00); А.Миналу (Эф) 5,46,50; Д.Клиффорд (Кан) 5,52,34 (в заб. 5,51,47)... 10. В.БАХАРЕВ 5,54,71 (5,48,88 в заб.)... 12. И.Савка (Укр) 6,00,56.

Ходьба 10 000 м (9): П.ПАРШИН 40,51,31; К.Перес (Кол) 40,59,25; Э.Гонзалес (Мекс) 41,09,60; Х.Вега (Мекс) 41,09,61; Т.Соренсен (США) 41,23,14;



Павел Паршин

Ван Кайхуа (КНР) 41,50,75; Йинь Цзясин (КНР) 42,04,37; А.Мартин (Исп) 42,27,28.

Высота (9): Г.Левек (Фр) 2,13; У.УСМА-НОВ 2,13; Д.Фондрен (США) 2,13; Ю.Сюн-Хюн (Кор) 2,09; А.Койке (Яп) 2,09; Д.Сноудон (Авсл) 2,09; Г.Ротардье (Фр) 2,05; К.ИЗЮМОВ 2,05.

Шест (10): Р.Реннер (Слов) 5,25; М.Свард-Якобссон (Шв) 5,15; Д.Бланкеншип (США) 5,05; О.Церникель (Герм) 4,80; Н.Саутгейт (Н.З) 4,80; Г.Быков (Укр) 4,80; Л.Халльянци (Герм) 4,80; Д.Гарднер (Вбр) 4,80.

Длина (7): Линь Цин (КНР) 7,83 (1.7); Й.Талеус (Шв) 7,44w (2.9); С.Брага (Ит) 7,42w (3.0); С.ПОПОВ 7,39w (2.8) (в кв. 7,43); С.Карлен (Шв) 7,34 (1.9); Х.Мос-

Усман Усманов



кера (Пнм) 7,34 (1.6); Ш.Хартманн (Герм) 7,32w (2.5) (в кв. 7,33); С.Асера (Исп) 7,22w (2.2) (в кв. 7,49).

Тройной (9): Л.Миннс (Баг) 16,06 (1.7); А.Янки (ЮАР) 15,95w (2.6); Л.Миннс (Баг) 15,51 (1.3); М.ЛУСТИН 15,45 (1.0); Ж.Кретиннар (Фр) 15,39 (-0.1); Л.Агасян (Арм) 15,24 (1.5); В.Потоцкий (Каз) 15,24w (2.1); Л.Гулеллаури (Груз) 15,04w (2.2) (в кв. 15,08).

Ядро (5 кг) (8): Д.Гилл (Н.З) 24,35; Т.Шульц (США) 20,35; Б.Дейз (США) 20,14; П.Оцыла (Пол) 20,08; А.Регин (Пол) 19,88; М.Пезер (Биг) 19,79; А.ЧИЖЕЛИКОВ 19,61; В.Черников (Укр) 19,60.

Диск (1,5 кг) (7): Ф.Дейкрс (Ям) 67,05; Э.Кохран (США) 61,37; Г.Де-Бер (ЮАР) 60,63; М.Ортега (Кол) 60,28 (в кв. 61,78); Я.Котце (ЮАР) 59,48; В.Гарденкранс (Шв) 59,18; Н.Перси (Вбр) 58,95; М.Пилато (Ит) 57,95... 10. В.ПРОНКИН 56,39 (в кв. 56,76). А.ДОБРЕНЬКИЙ 49,55 (кв.).

Молот (5 кг) (6): Б.Паштор (Венг) 82,60; О.Балтач (Турц) 78,63; С.Регада (Укр) 74,06; И.Таха (Егип) 72,35 (в кв. 72,76); Т.Явус (Турц) 72,23; Д.Дель-Реаль (Мекс) 72,21; М.Бортолато (Ит) 70,50 (в кв. 71,49); М.Анастасакис (Гр) 69,64 (в кв. 70,02)... 11. В.ПОСТНЫЙ 67,08 (в кв. 68,72). В.ПРОНКИН 66,06 (кв.).

Копье (700 г) (7): Р.Ван-Зил (ЮАР) 82,96; М.Молман (ЮАР) 80,99 (в кв. 83,16); Чжан Гушэн (КНР) 77,62; Ю.Куширку (Укр) 77,10; П.Дабасинкас (Литв) 75,87; Й.Карвинен (Финл) 74,49 (в кв. 80,05); Э.Ланг (Авсл) 73,55; Г.Какис (Латв) 66,94 (в кв. 69,14).

Восьмиборье (7): Д.Стейн (Авсл) 6491 (11,52-7,22-17,22-51,32-14,25-1,98-59,65-2,52,93); Ф.Экхольм (Шв) 6127

(11,51-7,00-13,78-50,60-14,34-2,04-45,31-2,49,60); Ф.Дос-Сантос (Бр) 5966 (11,26-6,67-14,48-50,20-15,04-1,77-50,13-2,44,38); Е.ЛИХАНОВ 5943 (11,44-7,46-13,86-51,81-15,98-1,92-49,39-2,51,06); А.Туононен (Финл) 5925 (11,46-6,39-15,35-51,73-14,41-1,74-56,33-2,50,43); Т.Чернявский (Эст) 5909 (11,80-6,51-15,98-51,05-15,94-1,89-58,10-2,51,82); И.Сикора (Чех) 5823 (11,54-6,77-14,46-51,20-15,08-1,89-50,70-3,00,68); И.Мартин (Фр) 5735 (11,74-7,04-12,77-53,29-15,49-2,01-48,74-2,55,06)... 17. Л.ХОМИЧ 5450.

Девушки

100 м (7) (-0.5): Д.Маду (США) 11,57; М.Джекобс (США) 11,61; К.Уильямс (Ям) 11,63; Г.Николава (Болг) 11,68 (в заб. 11,65); К.Бингхем (Кан) 11,71; Т.Луз (Бр) 11,73; А.Драчек (Герм) 11,92 (в заб. 11,76); К.Циба (Пол) 12,00.

200 м (10) (0.1): Д.Хенри (Вбр) 23,25; К.Бреннан (Кан) 23,47; Ш.Джексон (Ям) 23,62; Г.Николава (Болг) 23,64; Ф.Нванкве (Ниг) 23,67; А.Фрезе (Герм) 23,91 (в п/ф 23,84); М.Бреннан (Авсл) 24,05 (в п/ф 23,78); Ш.Браун (США) 24,08 (в п/ф 23,80). Е.РЕНЬЖИНА 23,96 (3п2).

400 м (8): Ш.Миллер (Баг) 51,84; К.Бреннан (Кан) 52,12; О.Джеймс (Ям) 52,14; Р.Рейнольдс (США) 52,72; Б.Розор (Рум) 52,82; К.Байзден (США) 53,01; К.Гордон (Ям) 53,31 (в п/ф 52,79); Э.Расанен (Финл) 54,55 (в п/ф 53,92). А.ЛАРФЕНОВА 55,40 (5п1).

800 м (10): А.Уилсон (США) 2,02,64; Ван Чунью (КНР) 2,03,23; Д.Джадд (Вбр) 2,03,43; Э.Вейсенбах (США) 2,03,59; А.Герезигер (Эф) 2,04,59; М.Барауи (Мар) 2,04,80; К.Сноуден (Вбр) 2,05,64; К.Гесс (Герм) 2,05,66 (в п/ф 2,05,62).

1500 м (9): Ф.Кипьегон (Кен) 4,09,48; С.Тефери (Эф) 4,10,54; Г.Тибьесо (Эф) 4,11,56; Д.Пил (Вбр) 4,16,36; К.Чапс (США) 4,17,12; Ш.Кетер (Кен) 4,17,34; Ю.Фукуда (Яп) 4,19,27; Ш.Такеда (Яп) 4,20,62.

3000 м (6): Г.Геберселасси (Эф) 8,56,36; З.Кингори (Кен) 8,56,82; К.Кипкируй (Кен) 8,58,63; А.КУДАШКИНА 9,01,51; А.Героие (Эф) 9,04,53; К.Суга (Яп) 9,05,62; Т.Кимура (Яп) 9,11,36; А.Буна (Рум) 9,25,11... 11. М.Ходакиска (Укр) 9,38,65.

100 м с/б (8): Т.Уилсон (США) 13,11; Н.Збарен (Швцр) 13,17; К.Уильямс (США) 13,28; А.Бюрхардт (Герм) 13,42; К.Маггати (Ям) 13,55; М.Симмондс (Ям) 13,78; С.Готтшалк (Герм) 13,79 (в заб. 13,73); К.Верто (Фр) 13,82. А.НИКОЛАЕВА 14,18 (3п3).

400 м с/б (9): Н.Хэйли (США) 57,93;

Чемпионат мира среди юношей Распределение медалей по странам

Страна	З	С	Б	Всего
1 США	6	4	6	16
2 Кения	5	5	4	14
3 Ямайка	4	1	4	9
4 Багамы	3	0	1	4
5 Китай	2	4	1	7
6 Эфиопия	2	2	1	5
ЮАР	2	2	1	5
8 Великобритания	2	1	2	5
РОССИЯ	2	1	2	5
10 Куба	2	1	1	4
11 Франция	2	0	3	5
12 Германия	2	0	1	3
13 Австралия	1	2	1	4
14 Новая Зеландия	1	1	0	2
15 Румыния	1	0	1	2
16 Венгрия	1	0	0	1
Ирландия	1	0	0	1
Словения	1	0	0	1



Марина Бучельникова

С.Карли (Авсл) 58,05; С.Эчевария (Куба) 58,37; А.Такизава (Яп) 58,80; Т.Мохамед (Суд) 58,91; Х.Маклин (Вбр) 58,94 (в п/ф 58,74); Е.Веремеенко (Блр) 59,76; С.Уотсон (Кан) 61,04 (в п/ф 59,98); Е.АНИКИЕНКО 60,51 (5п3).

2000 м с/п (10): Н.Тануи (Кен) 6.16,41; Ф.Мадане (Мар) 6.20,98; Л.Чемвено (Кен) 6.21,85; М.Мегерса (Эф) 6.28,21; Т.Гибиса (Эф) 6.29,08; М.Мейерс (США) 6.29,20; Б.Неруд (США) 6.29,56; Н.Чептегий (Уган) 6.34,38.

Ходьба 5000 м (8): К.Вил (Ирл) 21.45,59; Мао Яньсю (КНР) 22.00,15; Н.ЛЕОНТЬЕВА 22.00,84; А.Галченко (Укр) 22.12,47; А.Ортега (Мекс) 22.17,85; А.Драхотова (Чех) 22.32,87; Ни Юаньюань (КНР) 22.36,62; А.Клементе (Ит) 22.47,32; О.НАЧАРКИНА 22.52,40.

Высота (8): Л.Грозав (Рум) 1,87; И.Герашенко (Укр) 1,87; Ш.Портер (Ям) 1,82; Л.Фосс (Герм) 1,82; Удиндуне (Латв) 1,79; Д.Деллофон (Фр) 1,79; Н.Парилова (Чех) 1,75; Г.Нестецките (Литв) 1,75.

Шест (9): Д.Сингх (Герм) 4,25; Л.Парнов (Авсл) 4,20; Л.Брайан (Вбр) 4,10; Г.Стефаниди (Гр) 4,10; А.Содерберг (Шв) 4,10; Р.Бруни (Ит) 4,00; К.БОНДАРЕНКО 4,00; С.Уайт (США) 4,00. Т.МОЛЬКОВА 3,75 (кв).

Длина (10): Ш.Портер (Ям) 6,22 (-0,5); А.Андхой (Ит) 6,17 (-0,4); М.БУЧЕЛЬНИКОВА 6,11 (0,3); М.Луцоло (Герм) 6,06 (-0,1); М.Бех (Укр) 6,05 (-0,6); А.Джоунс (Барб) 6,04 (-1,5) (в кв. 6,10); О.Честонаро (Ит) 5,93 (1,5); М.Михамбо (Герм) 5,81 (-0,2) (в кв. 6,04).

Тройной (8): С.Галль (Фр) 13,62w (2,2); Ли Цзиню (КНР) 13,57 (1,5); А.Пелетейро (Исп) 12,92w (3,6) (в кв. 13,02); В.ЛЕОНОВА 12,92 (1,8); Л.Джонсон (Шв) 12,91 (2,0); А.Красуцкая (Укр) 12,91w (2,5) (в кв. 13,03); Э.Эмироглу (Турц) 12,90w (3,3); П.Борович (Хорв) 12,82w (2,4).

Ядро (6): Гуо Тяньцян (КНР) 15,24; С.Маккина (Вбр) 14,90; К.Урбаняк (Герм) 14,71; Л.Ми-На (Кор) 14,65; Т.Оуэрс (США) 14,44; М.Кантарелла (Ит) 14,01; С.Хейкай (Н.З) 13,73 (в кв. 14,23); Ф.Ауксо (Авсл) 13,68.

Диск (9): Р.Васкес (Куба) 53,51; Лян Янь (КНР) 52,89; Ш.Вон (США) 52,58 (в кв. 53,78); Фен Бинь (КНР) 51,25; Ф.Окусо (Авсл) 50,38; К.Макрат-Воло (Авсл) 49,66 (в кв. 50,49); К.Урбаняк (Герм) 48,77; Ф.Калоераки (Гр) 48,38 (в

кв. 51,15)... 11. В.Савицкая (Укр) 44,30; Н.ШИРОБОВА 40,68 (в кв. 52,03).

Молот (9): Л.Джеймс (Вбр) 57,13; М.Копрон (Пол) 57,03; Р.Пери (Рум) 56,75; П.Якелжич (Хорв) 56,62; Х.Риннекари (Финл) 56,01 (в кв. 56,21); Б.Банга (Венг) 55,04; А.Бриль (Блр) 54,58 (в кв. 54,88); А.Шамотина (Укр) 53,87 (в кв. 54,48).

Копье (7): К.Хуссонг (Герм) 59,74; С.Флинка (Шв) 54,62; М.Сильоне (Авсл) 52,77; Х.Кроузер (США) 51,97; И.Арменгерос (Куба) 50,21; А.Алэ (Фр) 49,33 (в кв. 53,54); Д.Ортис (П-Р) 47,96; Т.Фетраскина (Укр) 47,56 (в кв. 48,41). А.ГЕРАСИМЧУК 46,48 (кв).

Семиборье (9): Ю.Мендиета (Куба) 5697 (14,05-1,78-12,06-24,63-5,89-43,88-2.35,23); Й.Родригес (Исп) 5671 (14,51-1,75-12,56-24,76-5,81-41,06-2.24,67); М.Линдемманс (Белг) 5532 (13,86-1,84-10,27-25,30-6,02-33,74-2.29,81); Н.Тиам (Белг) 5366 (14,51-1,81-12,00-27,25-5,64-44,16-2.35,26); Э.Мальмберг (Шв) 5335 (14,08-1,69-10,22-24,70-5,97-27,13-2.21,34); Ф.Торрос (Норв) 5305 (14,52-1,66-11,45-26,39-5,50-36,10-2.13,66); А.Герц (Герм) 5304 (14,62-1,69-12,05-25,71-5,84-30,21-2.21,64); С.Линде (Шв) 5298 (14,09-1,72-11,19-25,86-5,63-33,25-2.24,77).

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

ОСТРАВА (14-17.07)

Мужчины

100 м (15) (-1,5): Д.Алака (Вбр) 10,45; М.Туми (Ит) 10,47; Э.Робертсон (Вбр) 10,52; Ф.Башани (Ит) 10,57 (в заб. 10,50); Д.Обу (Ит) 10,59 (в заб. 10,57); Э.Мисанс (Латв) 10,63; Д.Карлик (Венг) 10,64 (в заб. 10,52); Э.Вилес (Исп) 10,69 (в заб. 10,53).

200 м (16) (-1,4): Л.Цаконас (Гр) 20,56; Д.Алака (Вбр) 20,60 (в п/ф 20,59); П.Маслак (Чех) 20,67 (в п/ф 20,66); Д.Талбот (Вбр) 20,71; А.Линник (Блр) 20,81 (в п/ф 20,64); С.Кольверт (Ирл) 21,03 (в п/ф 20,76); А.Уилсон (Швур) 21,07 (в п/ф 20,68); И.Рамос (Исп) 21,11 (в п/ф 20,89).

400 м (16): Н.Левайн (Вбр) 46,10; Б.Греган (Ирл) 46,12; Л.Леннон-Форд (Вбр) 46,22; В.КРАСНОВ 46,29 (в заб. 46,25); М.Анне (Фр) 46,32; М.Форманский (Пол) 46,33; Е.Гуцол (Укр) 46,56; В.Бутрим (Укр) 46,96.

800 м (15): А.Кшчот (Пол) 1.46,71; К.Лопес (Исп) 1.46,93; М.Мохаммед (Вбр) 1.48,01; Д.Бенедетти (Ит) 1.48,05; М.Скапини (Ит) 1.48,43; Э.Легио (Ирл) 1.48,77 (в заб. 1.48,06); Я.Ван-Ден-Брук (Белг) 1.49,41 (в заб. 1.47,78); П.Реноди (Фр) 1.49,82 (в заб. 1.48,20).

1500 м (17): Ф.Карвальо (Фр) 3.50,42 (в заб. 3.41,54); Д.Шейн (Вбр) 3.50,58 (в заб. 3.41,55); Д.Бустос (Исп) 3.50,59 (в заб. 3.41,37); А.Войта (Авст) 3.50,75 (в заб. 3.46,25); Ж.Дуэрт (Белг) 3.51,56 (в заб. 3.46,07); Т.Бениц (Герм) 3.51,76 (в заб. 3.41,82); И.УХТАЧЕВ 3.51,83 (в заб. 3.41,37); А.Имедо (Исп) 3.51,93 (в заб. 3.42,15)... 11. С.Маслов (Укр) 3.53,14; М.ТОЛСТИХИН 3.53,25 (в заб. 3.46,09).

5000 м (16): С.Бураас (Норв) 14.22,69; Р.Миллингтон (Вбр) 14.22,78; Й.Ван-Дер-Вилен (Нид) 14.23,31; Э.Йоханссон (Шв) 14.24,44; Р.Алаис (Исп) 14.24,62; И.Текеле (Изра) 14.24,75; Р.Рингер (Герм) 14.24,86; С.Платонов (Блр) 14.26,18... 11. В.ШАЛАМОВ 14.29,24.

10 000 м (14): С.Мен (Норв) 28.14,66; А.Эль Мазури (Ит) 28.46,97; М.Робак-Кинкаль (Герм) 28.57,91; Р.ПОЗДЯЙКИН

29.07,23; В.ШАЛАМОВ 29.15,84; К.Нэрт (Белг) 29.18,73; С.Гарен (Белг) 29.25,47; М.Лундерс (Белг) 29.26,49... 10. С.Платонов (Блр) 29.34,59... 14. Д.Струк (Укр) 30.07,33... 18. И.Олефиренко (Укр) 30.43,39.

110 м с/б (16) (-0,4): С.ШУБЕНКОВ 13,56; Б.Байи (Венг) 13,58; Л.Кларк (Вбр) 13,62; Т.Дельмстр (Фр) 13,62; А.ДРЕМИН 13,74 (в п/ф 13,72); М.Мазац (Чех) 13,81; В.Вукичевич (Норв) 13,90 (в п/ф 13,89); Ю.Маркуарт (Герм) 13,91 (в п/ф 13,88). К.ШАБАНОВ 13,94 (6п2).

400 м с/б (16): Д.Грин (Вбр) 49,13; Н.Вудуард (Вбр) 49,28; Э.Бекрич (Серб) 49,61; Н.АНДРИЯНОВ 49,62; У.Грилла (Фр) 49,76; Д.Гольнов (Герм) 49,97; Т.Корокнай (Венг) 50,28; Н.Флэннери (Вбр) 50,32 (в п/ф 50,16).

3000 м с/п (17): С.Марто (Исп) 8.35,35; А.Мерзуги (Исп) 8.36,21; А.Гинна (Рум) 8.38,51; А.Абадиа (Исп) 8.41,82; П.Наси (Ит) 8.42,37 (в заб. 8.42,16); Т.Пельот (Фр) 8.43,48 (в заб. 8.41,04); К.Залевский (Пол) 8.45,33 (в заб. 8.42,72); Т.Карбо (Норв) 8.46,96 (в заб. 8.42,40).

4x100 м (17): Италия (М.Туми, Ф.Башани, Д.Манети, Д.Обу) 39,05; Великобритания (Э.Робертсон, К.Шоулер-Дэвис, Р.Килти, Д.Талбот) 39,10; Германия (Ф.Юбнер, М.Кесслер, Р.Эрева, Ф.Гольтл) 39,19; Польша (М.Бьгайло, А.Зачек, С.Багинский, Г.Зимневич) 39,40; Чехия (В.Цих, Л.Стастны, П.Маслак, Т.Кавка) 39,41; Нидерланды (В.Брус, Д.Спиллеком, Э.Стивенс, Й.Ягерс) 39,60.

4x400 м (17): Великобритания (Н.Левайн, Т.Филлипс, Д.Боуи, Л.Леннон-Форд) 3.03,53; Польша (М.Петжак, Я.Кжевина, Л.Кравчук, М.Форманский) 3.03,62; РОССИЯ (А.Кениг, А.Волобуев, А.Важов, В.Краснов) 3.04,01; Франция (А.Челала, М.Миньем, М.Анне, У.Грилла) 3.04,04; Германия (Н.Цендер, Б.Йонас, Б.Визенд, М.Кайзер) 3.04,93; Испания (Х.Санс, С.Гарсиа, М.Ороско, П.Фернандес) 3.07,58; Латвия (К.Даубе, Я.Балтус, М.Зацетс, Я.Лейтис) 3.08,42; Италия (А.Галлина, Д.Паницца, Д.Фонтана, Ф.Капеллин) 3.09,07.

Ходьба 20 км (17): П.БОГАТЫРЕВ 1:24,20; Д.Томала (Пол) 1:24,21; Д.СТРЕЛКОВ 1:24,25; В.ФИЛИПЧУК 1:24,30; М.Хелебранд (Венг) 1:25,14; К.Тонтодонати (Ит) 1:26,07; А.Партанен (Финл) 1:26,37; Р.Маккиа (Ит) 1:28,31... 11. А.Ляхович (Блр) 1:30,22.

Высота (17): Б.Бондаренко (Укр) 2,30; С.МУДРОВ 2,30; М.Санчо (Исп) 2,21; Ш.Кицана (Пол) 2,21; М.Фассинотти (Ит) 2,21; Я.Рутковский (Пол) 2,21; К.Форуги (Ирл) 2,18; М.Бубеник (Слвк) 2,18... 12. А.Наумович (Блр) 2,14.

Шест (16): П.Войцеховский (Пол) 5,70; К.Дилла (Герм) 5,60; Д.ЖЕЛЯБИН 5,55; К.Стежки (Ит) 5,55; А.ИВАКИН 5,50; Р.Хольцдеппе (Герм) 5,50; И.Еремин (Укр) 5,30; Р.Йоргенсен (Дан) 5,30. А.ИВАКИН 5,15 (кв). Д.ЖЕЛЯБИН 5,10 (кв).

Длина (15): А.МЕНЬКОВ 8,08 (0,1); М.Шува (Порт) 7,94 (0,6); Г.Викторин (Фр) 2,5 (1,8); Д.Аусина (Литв) 7,81 (1,0); Э.Мисанс (Латв) 7,72 (0,2) (в кв. 7,81); Р.Олликайнен (Финл) 7,71 (0,6) (в кв. 7,76); А.Камаара (Герм) 7,71 (0,6); Э.Касерес (Исп) 7,64 (1,1). Д.БОГДАНОВ 7,45 (кв).

Тройной (17): Ш.Эль-Шериф (Укр) 17,72 (1,3); А.ФЕДОРОВ 16,85 (1,3); Ю.КОВАЛЕВ 16,82w (2,3); Д.Греко (Ит) 16,55w (2,3); А.Бачу (Рум) 16,44 (1,6); З.Атанасов (Болг) 16,39 (1,6); Е.ЖУКОВ 16,31 (1,8); Д.Аусина (Литв) 16,25w (2,9).

Ядро (14): Д.Шторль (Герм) 20,45; Д.Савицкий (Укр) 19,18; М.Премру (Хорв) 18,83; М.Сташек (Чех) 18,43; Л.Прасил (Чех) 18,41; П.Кронье (Нид) 18,38; Х.Мюллер (Герм) 18,37 (в кв. 18,50); С.Бахар (Блр) 18,29.

Диск (17): Л.Окоие (Вбр) 60,70; Н.Нестеренко (Укр) 59,67; Ф.Амундгард (Норв) 59,42; М.Премру (Хорв) 58,93; К.Хартинг (Герм) 58,65; Д.Ясински (Герм) 57,71 (в кв. 59,84); Г.Вольф (Герм) 57,34 (в кв. 59,19); Т.Вонавка (Чех) 56,43 (в кв. 57,03); М.ДВОРНИКОВ 56,41 (в кв. 57,41).

Молот (17): П.Файдек (Пол) 78,54; Х.Сиенфуэгос (Исп) 73,03; О.Дубицкий (Блр) 72,52; М.Йоханссон (Шв) 72,27; В.Новицкий (Пол) 72,20; С.Коломоец (Блр) 71,84 (в кв. 72,95); А.Мартынук (Укр) 71,47; А.Худи (Венг) 70,75; А.КОЧНЕВ 70,67.

Копье (16): Т.Вошлер (Герм) 84,38; Ф.Аван (Турц) 84,11; Д.ТАРАБИН 83,18; К.Амб (Шв) 79,48; Л.Гжешук (Пол) 79,02; С.Лехтола (Финл) 78,50; Т.Рохлер (Герм) 78,20; Д.Косинский (Укр) 78,09. Д.ТАРАБИН 76,48 (кв).

Десятиборье (15): Т.Ван-Дер-Платцен (Белг) 8157 (11,29-7,68-13,31-2,07-48,64-14,68-37,73-5,10-63,57-4,35,84); Э.Михан (Блр) 8152 (10,77-7,54-13,98-1,95-48,02-14,80-44,54-4,60-57,10-4,23,67); М.Дудаш (Серб) 8117 (10,71-7,46-13,18-1,98-47,47-15,13-43,67-4,70-58,58-4,27,79); А.Хелселет (Чех) 7966 (10,81-7,28-13,85-2,04-48,82-14,35-37,77-4,60-61,21-4,43,55); И.ШКУРЕНЕВ 7894 (11,09-7,27-12,88-2,01-49,84-14,97-4,25-5,00-59,01-4,40,56); К.Казмирек (Герм) 7800 (10,93-7,38-12,14-2,04-46,75-14,56-37,42-4,50-54,06-4,41,79); Д.Дистельбергер (Авст) 7735 (10,54-7,41-11,45-1,89-47,94-14,43-39,03-4,50-52,21-

Чемпионат Европы среди молодежи
Распределение медалей по странам

Страна	Мужчины				Женщины				З	С	Б	Всего
	З	С	Б	Итого	З	С	Б	Итого				
1 РОССИЯ	3	2	5	10	7	4	0	11	10	6	5	21
2 Великобритания	5	5	4	14	1	0	4	5	6	5	8	19
3 Украина	2	2	0	4	3	6	1	10	5	8	1	14
4 Германия	2	1	2	5	2	2	6	10	4	3	8	15
5 Польша	3	2	0	5	0	2	1	3	3	4	1	8
6 Румыния	0	0	1	1	3	1	0	4	3	1	1	5
7 Греция	1	0	0	1	1	1	0	2	2	1	0	3
8 Норвегия	2	0	1	3	0	0	0	0	2	0	1	3
9 Азербайджан	0	0	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2
10 Испания	1	3	2	6	0	0	1	1	1	3	3	7
11 Турция	0	1	0	1	1	2	1	4	1	3	1	5
12 Белоруссия	0	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	5
13 Италия	1	2	0	3	0	0	0	0	1	2	0	3
14 Франция	1	0	1	2	0	0	2	2	1	0	3	4
15 Бельгия	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
Эстония	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1

4.33,83-); П.Олсон (Шв) 7724 (10,99-7,09-12,90-1,95-48,36-14,73-40,54-4,60-50,66-4,26,29-);... 11. А.ЛУКЬЯ-НЕНКО 7577.

Женщины

100 м (15) (-1.7): А.Огразеану (Рум) 11,65 (в п/ф 11,49); Д.Пижонкова (Укр) 11,69 (в п/ф 11,48); Л.Гюнтер (Герм) 11,75 (в п/ф 11,58); А.Кельбасинска (Пол) 11,77 (в заб. 11,58); Э.Гайду (Фр) 11,79 (в заб. 11,60); В.Пятченко (Укр) 11,90 (в п/ф 11,73); Е.ФИЛАТОВА 12,01 (в п/ф 11,71); Ж.Сен-Марк (Фр) 32,85 (в заб. 11,68). Е.ФИЛАТОВА 11,71 (4п1). М.ПАНТЕЛЕЕВА 11,75 (4п1). В.ЯРУШКИНА 11,94 (5з1).

200 м (16) (-1.0): Д.Пижонкова (Укр) 23,20; А.Кельбасинска (Пол) 23,23; М.Эльмер (Шв) 23,24 (в п/ф 23,20); М.Дофейде (Нид) 23,32; К.Васселл (Нид) 23,61; А.Хаген (Нид) 23,62 (в п/ф 23,39); А.Огразеану (Рум) 23,69 (в п/ф 23,51); М.Опон (Пол) 23,95 (в п/ф 23,62). М.ПАНТЕЛЕЕВА 23,86 (3з2).

400 м (16): О.ТОПИЛЬСКАЯ 51,45; Ю.ТЕРЕХОВА 52,63; Л.Шмидт (Герм) 52,66; М.Редиф (Турц) 53,08; А.Логвиненко (Укр) 53,43 (в заб. 53,06); М.Гайо (Фр) 53,86 (в заб. 53,08); Л.Клюстер (Норв) 54,18 (в заб. 53,51).

800 м (15): Е.АРЖАКОВА 1.59,41; М.Айдин (Турц) 2.00,46; Л.Шарп (ВБр) 2.00,65; А.БУЛАНОВА 2.01,40; А.Кесельринг (Герм) 2.02,97; С.Бушель (Швцр) 2.04,25; К.Бронятовская (Пол) 2.04,62 (в заб. 2.04,45); М.Лаврич (Рум) 2.12,99 (в заб. 2.04,00).

1500 м (17): Е.АРЖАКОВА 4.20,55 (в заб. 4.08,77); Т.Каракая (Турц) 4.20,80 (в заб. 4.08,63); К.Харрер (Герм) 4.21,52 (в заб. 4.08,94); К.Бронятовская (Пол) 4.22,06 (в заб. 4.14,89); Д.Урбанек (Пол) 4.22,37 (в заб. 4.09,04); Д.Суев (Герм) 4.22,89 (в заб. 4.09,13); С.Смит (ВБр) 4.23,53 (в заб. 4.15,05); Э.Суев (Герм) 4.23,88 (в заб. 4.14,85)... 12. В.Погорельская (Укр) 4.28,40.

5000 м (17): Л.Абдуллаева (Азб) 15.29,47; Е.ГОРБУНОВА 15.45,14; С.Стоктон (ВБр) 15.58,51; К.Кальвин (Фр) 16.02,07; О.Скрипак (Укр) 16.05,65; Б.Мимич (Серб) 16.08,94; Э.Паллант (ВБр) 16.12,57; Х.Уокер (ВБр) 16.13,06... 10. Е.КОРОБКИНА 16.27,92... 13. О.Малевиц (Блр) 16.40,58.

10 000 м (15): Л.Абдуллаева (Азб) 32.18,05; Л.Коваленко (Укр) 33.35,36; К.Рибейру (Порт) 34.10,39; Л.Ханер (Герм) 34.12,05; У.Ребули (Гр) 34.15,15; М.Матошевич (Хорв) 34.28,94; К.Роча (Порт) 34.46,29; О.Малевиц (Блр) 34.46,79.

100 м с/б (16) (0.0): А.Талай (Блр) 12,91; Л.Урех (Швцр) 13,00; С.Роleder (Герм) 13,10 (в заб. 13,05); А.Диавара (Фр) 13,26 (в заб. 13,22); Н.АРУНОВА 13,26 (в заб. 13,16); А.Яновская (Укр) 13,49 (в заб. 13,46); Я.Туре (Фр) 13,62 (в заб. 13,38).

400 м с/б (16): А.Ярошук (Укр) 54,77; А.Тутимец (Укр) 54,91; М.Бисли (ВБр) 55,69; В.Барбоса (Порт) 55,81; Д.Барр (Ирл) 56,62; К.Клопш (Герм) 57,05; В.Ариета (Швцр) 57,43; М.Косцьельняк (Пол) 57,99 (в заб. 57,20). В.ЗНАМЕНСКАЯ 58,40 (3з2).

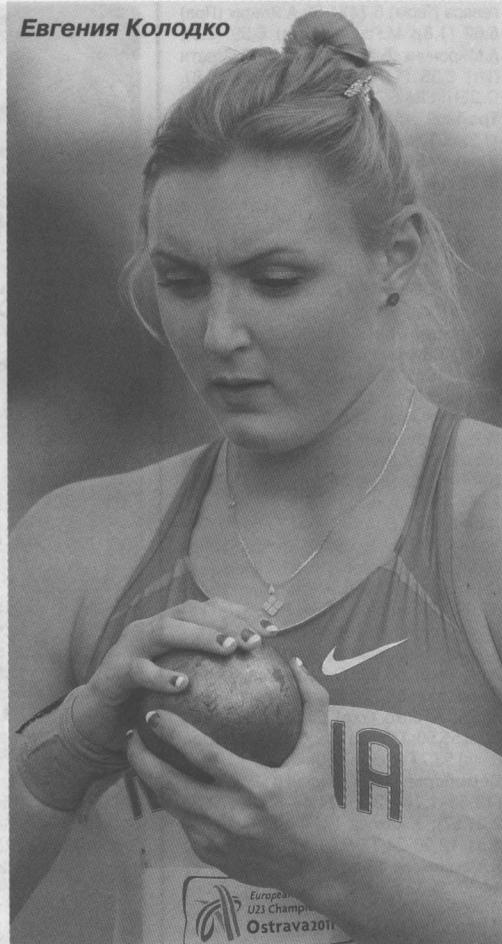
3000 м с/п (16): Г.Мингир (Турц) 9,47,83; Я.Суусманн (Герм) 9,48,01; М.Шаталова (Укр) 9,48,22; М.Шлезак (Пол) 9,48,77; М.Треш (Швцр) 9,51,96; Э.Макколган (ВБр) 9,52,02; Д.Мартинелли (Ит) 9,53,12; Э.Крхова (Чех) 9,54,71.

4x100 м (17): Украина (А.Яновская, Д.Пижонкова, В.Пятченко, У.Лепска) 44,00; РОССИЯ (Е.Филатова, А.Тамкова, Е.Кузина, Н.Аргунова) 44,14; Франция (Я.Туре, С.Гужон, О.Омбисса, К.Ка-

Елена Аржакова



Евгения Колодко



лидон) 44,26; Великобритания (А.Льюис, Э.Даймонд, Т.Томпсон, А.Филип) 44,34; Италия (М.Балбони, М.Д'Анжелло, М.Амидей, И.Драйши) 44,41; Нидерланды (Н.Ван-Леуэн, А.Хаген, Ю.Боскер, К.Васселл) 44,61; Польша (Е.Заревская, М.Колдей, М.Опон, А.Кельбасинска) 44,67; Чехия (П.Урбанкова, Я.Сланинова, Я.Бранишова, Б.Прохазкова) 45,31.

4x400 м (17): РОССИЯ (Е.Субботина, Е.Ефимова, Ю.Терехова, О.Топильская) 3.27,72; Украина (К.Пляшук, А.Логвиненко, А.Ярошук, Ю.Олишевская) 3.30,13; Франция (К.Сорньяр, М.Гайо, Э.Диарра, Ф.Гузэй) 3.31,73; Польша (К.Садловская, И.Баумгарт, М.Косцьельняк, Й.Линкевич) 3.36,42; Польша (П.Бадулет, М.Нуну, А.Йонеску, М.Лаврич) 3.36,76; Португалия (Д.Эвора, В.Барбоса, Ж.Монтейру, К.Нуньес) 3.37,28; Норвегия (Б.Хауге, Т.Норум, М.Борге, Ю.Фалькандер) 3.40,10.

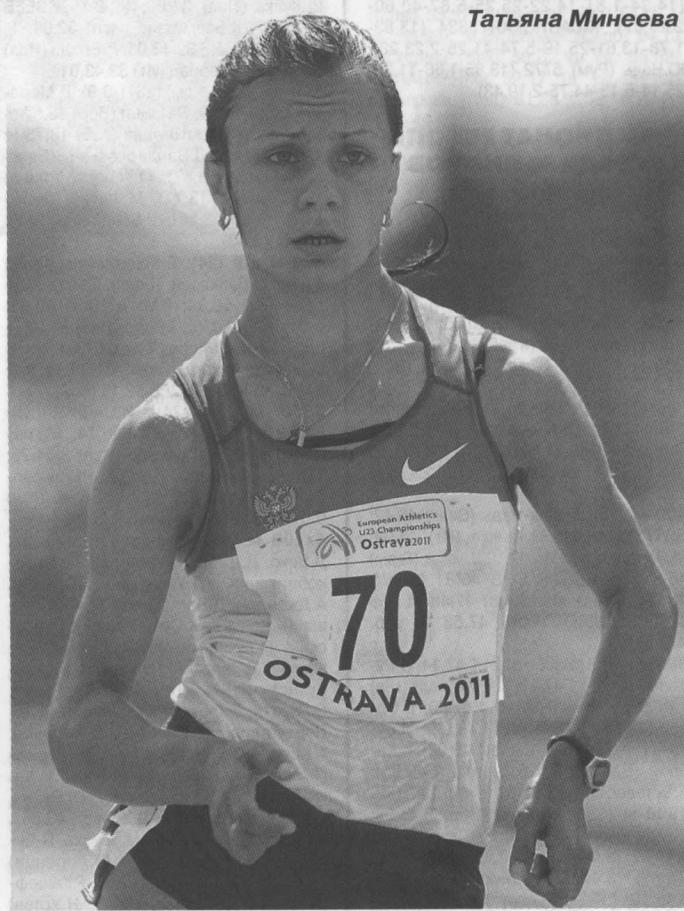
Ходьба 20 км (17): Т.МИНЕЕВА 1:31.42; Н.ОХОТНИКОВА 1:31.51; Д.Такач (Исп) 1:31.55; А.Пальмизано (Ит) 1:36.26; Э.Джорджи (Ит) 1:38.41; А.Каземака (Латв) 1:38.59; К.Голба (Пол) 1:39.36; Э.Менуэт (Фр) 1:41.52.

Высота (16): Э.Петре (Рум) 1,98; О.Окунева (Укр) 1,94; Б.Айхан (Турц) 1,94; Т.Ангельсен (Норв) 1,92; М.Огородник (Пол) 1,92; Ю.КОСТРОВА 1,92; А.Шимич (Хорв) 1,90; М.Юнгфляйш (Герм) 1,87... 10. А.ШОРСТОВА 1,84.

Шест (17): Х.Блисдейл (ВБр) 4,55; Е.Стефаниду (Гр) 4,2; А.Ролофф (Герм) 4,40; А.Шмид (Швцр) 4,30; М.Дальстром (Шв) 4,25; А.САВЧЕНКО 4,20; Д.Грот (Нид) 4,20; Л.Шильдер (Нид) 4,20.

Длина (17): Д.КЛИШИНА 7,05 (1.1); И.Шпанович (Серб) 6,74w (3.2); С.Мо-

Татьяна Минеева



генара (Герм) 6,74 (1.8); А.Ягасяк (Пол) 6,62 (1.8); М.Грива (Латв) 6,59 (2.0); А.Мирончик (Блр) 6,54w (2.5); Л.Страти (Ит) 6,36 (1.6); Я.ГУБАРЬ 6,27 (0.8). С.ДЕНЯЕВА 6,02 (кв).

Тройной (15): П.Папахристу (Гр) 14,40 (1.2); К.Тома (Рум) 13,92 (0.0); А.Ягасяк (Пол) 13,86 (0.0); Е.Эльбе (Герм) 13,73 (0.7); А.Князева (Укр) 13,61 (1.1); Э.Делисио (Ит) 13,57 (1.2); М.Аспейтиа (Исп) 13,57 (1.2) (в кв. 13,39); С.ДЕНЯЕВА 13,47 (0.9).

Ядро (15): Е.КОЛОДКО 18,87; С.Клеберг (Герм) 17,92; М.Букельман (Нид) 17,88; П.Губа (Пол) 17,17; А.Мартон (Венг) 17,09; Г.Облещук (Укр) 16,87; О.СВИРИДОВА 16,81; С.Буржардт (Герм) 16,38.

Диск (15): Ю.Фишер (Герм) 59,60; А.Каштанова (Блр) 56,25; А.Мартон (Венг) 54,14; К.Ананьостопулу (Гр) 53,43; И.Родригеш (Порт) 52,71; Т.Апостолико (Ит) 51,63; К.Глатр (Фр) 50,88; А.Веллер (Герм) 50,32 (в кв. 50,95)... 10. Е.СТРОКОВА 48,16 (в кв. 54,25).

Молот (16): Б.Пери (Рум) 71,59; Й.Федоров (Пол) 70,06; С.Хитчон (Вбр) 69,59; К.Сафранкова (Чех) 67,94; Ж.Геасейм (Фр) 67,09; А.Кастрова (Блр) 65,09; Т.Кралова (Чех) 65,05 (в кв. 66,44); Д.Озори (Венг) 63,48.

Копье (16): С.Майер (Герм) 59,29; В.Рибрик (Укр) 58,95; О.Сормунен (Финл) 58,54 (в кв. 58,72); С.Угрияйнен (Финл) 56,25; А.Гоцко (Укр) 55,58; А.Вессман (Шв) 55,50; Т.Елаца (Серб) 55,44; Л.Шол (Нид) 53,77 (в кв. 57,50).

Семиборье (15): Г.Шадейко (Эст) 6134 (13,68-1,78-12,35-24,44-6,20-47,93-2,21,57); К.Кахова (Чех) 6123 (13,87-1,81-12,90-24,77-6,21-41,99-2,15,53); Я.Максимова (Блр) 6075 (13,99-1,78-14,45-25,32-5,94-43,41-2,14,74); А.БЕЛЯКОВА 6010 (14,48-1,87-12,97-25,32-6,01-43,03-2,16,69); К.Шафер (Герм) 5941 (14,13-1,78-13,11-24,40-6,03-44,03-2,25,84); А.Федорова (Укр) 5896 (14,34-1,81-14,22-25,25-5,87-40,60-2,20,87); К.САВИЦКАЯ 5834 (13,83-1,78-13,61-25,19-5,74-41,25-2,23,28); Ю.Надь (Рум) 5772 (13,85-1,66-11,26-25,14-6,13-44,75-2,19,43).

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ

ТАЛЛИН (21-24.07)

Мужчины

100 м (22) (0.3): Д.Вико (Фр) 10,07; А.Джемели (Вбр) 10,41; Д.Боларинва (Вбр) 10,46; Д.Хорват (Хорв) 10,49; С.Уоттс (Вбр) 10,61; А.Бивети (Порт) 10,62; Д.Галбьери (Ит) 10,65; Й.Хекимоглу (Турц) 10,80 (в заб. 10,71).

200 м (23) (-2.7): Д.Боларинва (Вбр) 21,07; П.Винсен (Фр) 21,22; Д.Джон (Фр) 21,24 (в заб. 21,11); Т.Клужински (Пол) 21,52; Л.Анджелини (Ит) 21,54; О.Герман (Укр) 21,54; Д.Торту (Ит) 21,55 (в заб. 21,48); А.Гавальда (Исп) 21,76 (в заб. 21,57).

400 м (22): М.Дик-Надь (Венг) 45,42; Н.УГЛОВ 46,01; М.Трикса (Ит) 46,09; М.Лоренци (Ит) 46,42; Л.Шмитц (Герм) 46,57; Р.КАШЕФРАЗОВ 46,81 (в п/ф 46,70); Б.Алькарас (Исп) 47,48 (в п/ф 47,47); Д.Данн (Вбр) 47,56 (в заб. 47,35).

800 м (24): П.Боссе (Фр) 1,47,14; З.Рудольф (Слов) 1,47,73; Й.Рогестедт (Шв) 1,47,88; Х.Килич (Турц) 1,47,90; Б.Эрио (Фр) 1,49,36 (в п/ф 1,48,92); М.Бурьян (Чех) 1,50,25 (в п/ф 1,49,03); К.Кеброн (Белг) 1,51,26 (в п/ф 1,49,05); А.Эстевес (Исп) 1,52,31 (в п/ф 1,49,04).

1500 м (23): А.Коттон (Вбр) 3,43,98; Т.Эйде (Норв) 3,44,70; А.Шваб (Герм) 3,44,82; М.Фер (Герм) 3,46,73; Э.Ролим (Порт) 3,47,79; Т.Мукрине (Белг) 3,48,10; Г.Йемар (Изра) 3,48,14; А.Али-Мохад (Ит) 3,49,32.



5000 м (23): Г.Наварро (Исп) 14,07,06; Б.Ковальчик (Пол) 14,07,17; Д.Хэй (Вбр) 14,07,78; Р.Пинто (Порт) 14,11,67; А.РУСАКОВ 14,28,49; Ф.Барре (Фр) 14,39,83; Й.Харбое (Дан) 14,54,13; С.Булекуан (Фр) 14,54,15... 11. Е.Жуков (Укр) 15,07,96.

10 000 м (21): Г.Наварро (Исп) 30,02,18; Э.Лежон (Белг) 31,35,19; Ш.Кулка (Пол) 31,50,13; В.МОИСЕЕВ 32,04,07; К.Бенмуазис (Исп) 32,05,76; Д.Вернон (Вбр) 32,13,05; Л.Бради (Ирл) 32,37,27; А.Деррац (Ит) 32,43,01.

110 м с/б (99,1 см) (23) (-0.9): Д.Меридит (Вбр) 13,50; Э.Поцци (Вбр) 13,57 (в заб. 13,50); Р.Маммадов (Азб) 13,78 (в п/ф 13,74); Д.Вандерквекен (Белг) 13,79 (в п/ф 13,67); Ю.Канерво (Финл) 13,82 (в п/ф 13,77); М.Фогель (Герм) 13,92 (в заб. 13,85); Ш.Банда (Фр) 14,28 (в п/ф 13,93).

400 м с/б (24): В.Конигсмарк (Герм) 49,70; С.Ванхарен (Белг) 50,01; Х.Де Леон (Ит) 50,30; Р.Маги (Эст) 50,63; С.Ято (Фр) 50,75; Т.Барр (Ирл) 51,02 (в п/ф 50,74); О.Моро (Финл) 51,06 (в п/ф 50,80); Ф.Франц (Герм) 51,93 (в п/ф 51,50); Д.КУДРЯВЦЕВ 52,15 (6п2).

3000 м с/п (24): И.САФИУЛЛИН 8,37,94; Э.Тан (Турц) 8,46,74; М.Грау (Герм) 8,48,79; Ф.Карро (Исп) 8,54,26; Т.Стегеманн (Герм) 8,54,66; Р.Кольено-Спире (Фр) 8,56,89; Ж.Детре (Фр) 9,01,54; В.Пуйуэло (Исп) 9,05,12.

4x100 м (24): Франция (В.Мишале, Д.Вико, Д.Джон, К.Ромен) 39,35; Великобритания (Д.Уокер-Хан, С.Уоттс, А.Джемели, Д.Боларинва) 39,48; Польша (К.Дончев, К.Супинский, К.Бийовский, Т.Клужински) 40,42; Литва (У.Савицкас, Д.Залга, М.Гальдикас, К.Скрабулис) 40,97; Италия (Д.Галбьери, С.Спотти, Д.Торту, Л.Анджелини) 41,15; Португалия (А.Бивети, Д.Антунеш, А.Кошта, С.Ремедиош) 41,20; Турция (Т.Пиликоглу, К.Сенкан, М.Тузен, Й.Хекимоглу) 41,57; Хорватия (Л.Русич, С.Шимич, А.Доричич, Д.Хорват) 43,55.

4x400 м (24): Италия (М.Трикса, П.Данезини, А.Ронтини, М.Лоренци) 3,06,46; РОССИЯ (Е.Хохлов, Р.Кашефразов, Д.Несмашный, Н.Углов) 3,07,47; Германия (В.Конигсмарк,

Л.Шмитц, Л.Хамих, Й.Трефз) 3,08,56; Великобритания (Д.Каддик, Г.Лоуден, Д.Лагерберг, Д.Данн) 3,08,71; Чехия (М.Винс, П.Сорм, М.Броз, М.Павличек) 3,10,20; Бельгия (С.Тийс, С.Ванарен, С.Линс, Д.Борле) 3,10,89; Нидерланды (Е.Артс, Ю.Виларт, К.Элльсворт, С.Пупелла) 3,12,09; Словения (А.Пелос, М.Амброжич, Я.Брезникар, М.Линдич) 3,13,33.

Ходьба 10 000 м (23): Х.Поле (Герм) 40,43,73; И.Лященко (Укр) 41,10,43; Л.Амескуа (Исп) 41,34,13; А.Вербицкий (Укр) 42,09,77; М.Стано (Ит) 43,24,52; А.ИВАНОВ 43,29,51; Л.Дей-Тос (Ит) 43,50,31; Д.ЧЕПАРЕВ 43,56,34... 13. Е.Залеский (Блр) 44,50,81.

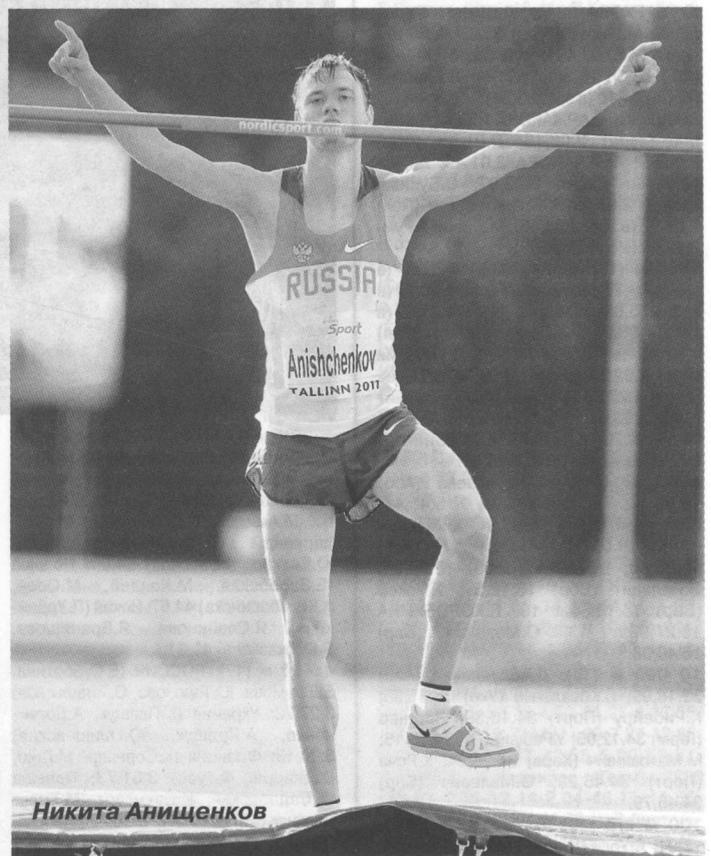
Высота (23): Н.АНИЩЕНКОВ 2,27; Я.Клаусен (Дан) 2,25; Д.Тамбри (Ит) 2,25; Д.ЦЫПЛАКОВ 2,23; С.ПОЗДНЯКОВ 2,21; В.Черныш (Укр) 2,19; М.Пшибылко (Герм) 2,19; М.Анастасиу (Рум) 2,16; К.Карпов (Блр) 2,13... 12. А.Чурило (Блр) 2,05; А.Ковалев (Укр) 2,05.

Шест (24): Э.Денекер (Фр) 5,50; К.Менальдо (Фр) 5,50; Д.Салас (Исп) 5,40; П.Ласкарис (Гр) 5,30; Й.Эфферот (Герм) 5,20; Т.Шапель (Фр) 5,20; К.Пах (Герм) 5,10; А.Арт (Белг) 5,10.

Длина (22): С.МОРГУНОВ 8,18w (3,6); Т.Яшук (Пол) 8,11 (1,0); Е.АНТОНОВ 7,83w (2,9); К.Сенкан (Турц) 7,77 (0,2); В.Тобок (Рум) 7,60 (0,5); Д.Добрев (Болг) 7,56 (-0,1); А.Трайковский (Дан) 7,50 (0,9); А.Кулакис (Турц) 7,49w (3,0).

Тройной (24): А.ЮРЧЕНКО 16,31 (-0,4); М.Ибадуллаев (Азб) 16,25 (1,3); Г.Цоно (Болг) 15,90 (1,4); Д.ЧИЖИКОВ 15,75 (1,8); В.Докаво (Исп) 15,74 (0,3) (в кв. 15,85); П.Торрихос (Исп) 15,71 (0,2); П.Бюфтсис (Гр) 15,51 (1,1); Г.Цоно (Болг) 15,33 (0,2)... 11. Е.Строкань (Укр) 14,72.

Ядро (6 кг) (21): К.Бжозовский (Пол) 20,92; Д.Сеччи (Ит) 20,45; К.Ягуш (Герм) 19,80; Д.Левке (Герм) 19,67; Л.Вайсхайдингер (Авст) 19,55; Ф.Даже (Фр) 19,53; Л.Мустафич (Хорв)



Никита Анищенко

Чемпионат Европы среди юниоров. Распределение медалей по странам

Страна	Мужчины				Женщины				З	С	Б	Всего
	З	С	Б	Итого	З	С	Б	Итого				
1 РОССИЯ	4	2	1	7	4	2	5	11	8	4	6	18
2 Германия	2	1	6	9	5	3	6	14	7	4	12	23
3 Великобритания	3	3	2	8	3	2	2	7	6	5	4	15
4 Франция	6	2	1	9	0	1	3	4	6	3	4	13
5 Испания	2	0	2	4	0	0	0	0	2	0	2	4
6 Сербия	0	0	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2
7 Польша	1	3	2	6	0	2	0	2	1	5	2	8
8 Турция	0	1	0	1	2	0	3	1	3	0	4	4
9 Италия	1	1	3	5	0	1	0	1	1	2	3	6
10 Нидерланды	0	0	0	0	1	2	1	4	1	2	1	4
11 Румыния	0	0	0	0	1	1	2	4	1	1	2	4
Украина	0	1	0	1	0	2	3	1	1	2	4	
13 Латвия	1	0	0	1	0	1	2	3	1	1	1	3
14 Финляндия	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	2
Словакия	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	2
16 Швеция	0	0	2	2	1	0	0	1	1	0	2	3
17 Австрия	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
Эстония	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
Венгрия	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1



Сергей Моргунов

К.Громпе (Герм) 24,01 (в заб. 23,95).
400 м (22): Б.Разор (Рум) 51,96; Ю.Юрени (Блр) 53,03; М.Хафор (Нид) 53,73 (в заб. 53,37); Д.Миллс (Ирл) 54,35 (в заб. 53,89); К.Кирк (Вбр) 54,36 (в заб. 54,31); М.Гожковская (Пол) 54,42 (в заб. 53,37); Л.Джеймс (Вбр) 55,18 (в заб. 53,87).

800 м (23): А.Ткачук (Укр) 2.02,73; Р.Куул (Вбр) 2.03,43; А.МАЛАНОВА 2.03,59; Л.Бламебле (Фр) 2.05,77; О.Ляховая (Укр) 2.07,16; М.Пен (Порт) 2.08,38 (в заб. 2.07,77); Д.Мезулякова (Чех) 2.09,11 (в заб. 2.08,04); Х.Кляйн (Герм) 2.09,92 (в заб. 2.06,44). С.РОГОЗИНА 2.11,01 (621).

1500 м (24): А.Терич (Серб) 4.15,40; С.Меджан (Ирл) 4.16,82; И.Доага (Рум) 4.20,73; Л.Ясерт (Герм) 4.22,78; З.Вангансбеке (Белг) 4.24,21; Р.Ноймейер (Герм) 4.24,75; Л.Олеш (Герм) 4.25,43; К.Барр (Шв) 4.30,40; Д.Киричук (Укр) 4.31,09... 11. Д.АЛЕКСАНДРОВА 4.34,87.

3000 м (23): А.Терич (Серб) 9.17,61; Э.Айдемир (Турц) 9.19,61; Л.Ясерт (Герм) 9.30,23; М.Рантанен (Финл) 9.36,33; О.ПОЛКОВНИКОВА 9.37,12; М.Ван-Хал (Нид) 9.42,53; М.Рманди (Серб) 9.42,83; С.Годиньо (Порт) 9.56,73.

5000 м (24): Э.Айдемир (Турц) 16.12,16; Э.Горечка (Вбр) 16.13,04;

лиа (О.Де-Фацио, И.Сирагуза, А.Бонджорни, Г.Хупер) 44,52; Великобритания (М.Нваулор, Б.Уильямс, Д.Баттен, Д.Уильямс) 45,00; Польша (А.Кисель, К.Соколовская, А.Степень, З.Калиновская) 45,05; Бельгия (С.Мбонго, К.Лаус, Э.Де-Метр, С.Рутеньс) 45,15; Венгрия (П.Мункачи, Ф.Шмельц, Г.Керекеш, А.Нгуйен) 45,24.

4x400 м (24): Великобритания (К.Кирк, Л.Джеймс, А.Клиффорд, К.Мкаслан) 3.35,29; Польша (П.Выцшикевич, М.Голуб, Ю.Свети, М.Гожковская) 3.35,35; Германия (С.Хафеле, Ш.Готцхайн, К.Шмидт, К.Цирнер) 3.36,26; Нидерланды (С.Де-Витте, М.Вевер, А.Воскамп, М.Хафор) 3.37,44; Франция (А.Рааролаи, Л.Бертольд, М.Консьон, А.Шабуде) 3.37,57; Белоруссия (А.Климович, Г.Омелящик, И.Андрюкевич, Ю.Юрени) 3.38,15; Швейцария (С.Вернер, М.Ренфер, Ш.Бармет, К.Дюпаскир) 3.46,04.

Ходьба 10 000 м (21): Е.ЛАШМАНОВА 42.59,48; С.ВАСИЛЬЕВА 44.52,98; А.ЕРМИНА 46.49,00; Э.Драготова (АЕЧ) 49.14,95; К.Стрменова (Слвк) 49.22,01; И.Пасторино (Фр) 49.24,54; Л.Ольяновская (Укр) 49.45,32; Д.Касанова (Литв) 49.50,07.

Высота (24): М.КУЧИНА 1,95; А.Паль-



Яна Бородина

19,22; М.АФОНИН 19,10. В.ФОМИН 17,35 (кв).

Диск (1,75 кг) (24): Л.Вайсхайдингер (Авст) 63,83; Д.Фуртула (Чрнг) 63,54; Б.Стинен (Герм) 62,33; М.Клацис (Кипр) 61,22; М.Барта (Чех) 60,79; В.БУТЕНКО 58,45; Я.Хусак (Венг) 58,11; Ф.Греве (Герм) 57,69. В.БУТЕНКО 57,85 (кв).

Молот (6 кг) (22): К.Бигот (Фр) 78,45; С.Маргиев (Молд) 76,60; Э.Хаканссон (Шв) 74,99; И.Лахтинен (Финл) 74,56; Ю.Саарикоски (Финл) 72,65; Е.КОРОВОВСКИЙ 71,81; Т.Швандке (Герм) 70,54; М.Цер (Венг) 68,29 (в кв. 69,22)... 11. Е.Иванов (Блр) 66,05. Е.КОРОВОВСКИЙ 68,96 (кв).

Копье (23): З.Сирмайс (Латв) 81,53; М.Круковский (Пол) 79,19; П.Мелешко (Блр) 76,59 (в кв. 77,52); Р.Стробиндерс (Латв) 75,71; В.ИОРДАН 75,47; Б.Зайферт (Герм) 75,45; А.Ничипорчук (Укр) 75,28; И.Исейевс (Латв) 72,53; И.Дервянко (Укр) 70,04.

Десятиборье (24): К.Майер (Фр) 8124 (11,40-7,52-14,65-2,04-49,41-14,09-41,00-4,80-56,60-4,25,23-); М.Брюггер (Герм) 7853 (11,37-7,35-14,71-2,01-50,25-14,56-44,91-4,60-51,52-4,34,10-); Й.Хок (Герм) 7846 (11,16-7,20-16,31-1,89-50,39-14,45-47,37-4,40-53,57-4,46,39-); М.Якобс (Нид) 7725 (10,98-7,40-12,79-1,95-49,27-14,66-43,81-4,50-53,36-4,43,49-); Р.Крегерс (Латв) 7639 (11,31-6,90-15,05-2,04-51,70-15,70-45,41-4,60-59,54-4,49,50-); Ш.Клинк (Герм) 7623 (11,38-7,06-14,11-2,01-51,48-14,64-44,84-4,40-57,88-4,48,85-); М.Роу (Норв) 7618 (11,11-7,10-14,91-1,86-49,69-15,48-46,91-4,10-62,46-4,47,55-); К.Салури (Эст) 7453 (11,10-7,25-14,21-1,83-49,75-15,57-36,65-4,50-53,32-4,30,12)... 10. П.РУДНЕВ 7395... 12. А.КОПЕЙКИН 7241.

Женщины

100 м (22) (0.5): Д.Уильямс (Вбр) 11,18; Д.Самуэль (Нид) 11,43; Т.Пинто (Герм) 11,48; Н.Каракус (Турц) 11,53; М.Камбунджи (Швцр) 11,53; А.Нгуйен (Венг) 11,55; А.Степень (Пол) 11,72; М.Нваулор (Вбр) 11,73 (в п/ф 11,71).

200 м (23) (-1.5): Д.Уильямс (Вбр) 22,94; Д.Самуэль (Нид) 23,31; ж.Гале (Фр) 23,55 (в заб. 23,35); Н.Каракус (Турц) 23,57 (в заб. 23,55); М.Камбунджи (Швцр) 23,70; И.Ферфазт (Белг) 23,78; Г.Хупер (Ит) 23,95;



**Елена Лашманова (в центре)
Светлана Васильева (слева) и Анна Ермина**

А.Гаммов (Вбр) 16,14,62; А.Каракацани (Гр) 16,33,97; М.Рантанен (Финл) 16,35,47; М.Флорен (Рум) 16,44,38; Н.Стокер (Герм) 16,54,76; Е.Буркард (Герм) 17,08,37; В.Хапелина (Укр) 17,10,72.

100 м с/б (23) (-1.0): Н.Незири (Финл) 13,34; И.Педерсен (Норв) 13,37; Е.БЛЕСКИНА 13,47; П.Мункачи (Венг) 13,78; Ф.Хофманн (Герм) 13,80 (в заб. 13,75); М.Райбо (Фр) 13,83; О.Да-Вейга (Фр) 13,86; С.Рик (Герм) 13,97 (в п/ф 13,88).

400 м с/б (24): В.РУДАКОВА 57,24; А.Шабуде (Фр) 57,35; М.Консьон (Фр) 58,03; В.ХРАМОВА 58,18; А.Фитцпатрик (Вбр) 58,49 (в п/ф 58,38); К.Рожер (Фр) 58,59; Б.Баак (Нид) 58,80 (в п/ф 58,33); И.Банах (Пол) 60,05 (в п/ф 58,38). А.КОРШУНОВА 59,12 (4п1).

3000 м с/п (23): Г.Краузе (Герм) 9.51,08; Г.ФАЗЛИТИДИНОВА 9.56,98; Е.Панаэт (Рум) 10.17,37; Ю.Иендро (Пол) 10.33,64 (в заб. 10.32,59); С.Галлейн (Белг) 10.37,41; М.Перес (Исп) 10.38,17 (в заб. 10.36,89); К.Карвальо (Порт) 10.41,52 (в заб. 10.32,69); А.Коини (Гр) 10.43,00 (в заб. 10.34,83)... 12. Ю.Кухар (Укр) 11.07,21. Е.БУКИНА 10.47,84 (10з2).

4x100 м (24): Германия (А.Бюргхарт, К.Громпе, Т.Пинто, А.Фрезе) 43,42; Ита-

шите (Литв) 1,91; Н.Кампшulte (Герм) 1,88; А.Трост (Ит) 1,85; Е.ФЕДОТОВА 1,85; К.Гарсия (Исп) 1,85; В.Богданович (Блр) 1,81 (в кв. 1,82); Н.Хольман (Герм) 1,81 (в кв. 1,82).

Шест (23): А.Бенгтссон (Шв) 4,57; Л.Шнитцерлинг (Герм) 4,20; Н.ДЕМИДЕНКО 4,20; К.Байрес (Вбр) 4,10; А.Шелех (Укр) 4,10; А.Кнаше (Герм) 4,10; М.Фиак (Фр) 4,00 (в кв. 4,10); К.Чертошвили (Укр) 4,00.

Длина (24): Л.Малкус (Герм) 6,40 (0.7); А.Ротару (Рум) 6,36 (1.7); П.ЮРЧЕНКО 6,11 (-0.1); К.Гришутина (Укр) 6,10 (-0.4); К.Соосаар (Эст) 5,96 (1.0); М.Нейедлова (Чех) 5,94 (0.3); Д.Микня (Рум) 5,91 (0.7); П.Адай (Турц) 5,89 (0.5).

Тройной (22): Я.БОРОДИНА 14,00 (1.0); К.Макела (Финл) 13,67 (-0.8); А.Александрова (Укр) 13,14 (-0.7) (в кв. 13,23); А.Тодеряну (Рум) 13,09 (1.0); Г.Петрова (Болг) 13,00 (0.7); Т.Чиканчи (Молд) 12,93 (1.7); Л.Думитраску (Рум) 12,91w (12.9); В.Гаудынь (Пол) 12,83 (0.6).

Ядро (23): Л.Урбаняк (Герм) 16,31; А.Влока (Пол) 16,23; А.Рух (Герм) 16,01; Н.ТРОНЕВА 15,98; К.Заумсегель (Герм) 15,77; К.Нуттер (Нид) 15,37; А.Калиновская (Пол) 15,12; В.Музарич (Хорв) 15,05... 12. В.Корж (Укр) 14,14... 14. В.Колб (Блр) 13,95.

Диск (22): Ш.Крафт (Герм) 58,65; А.Рух (Герм) 58,10; В.Клочко (Укр) 54,03 (в кв. 54,54); С.Кильманн (Герм) 53,69; К.Варади (Венг) 50,56; К.Нугтер (Нид) 49,51; Э.Кайя (Турц) 47,88; К.Толласон (Эст) 46,77; В.Никитина (Блр) 44,50.

Молот (23): Б.Шпилер (Слов) 67,06; К.Кайя (Турц) 66,74; А.Седыш (Фр) 65,02; А.Новгородская (Блр) 61,83 (в кв. 62,24); Ф.Фертиг (Венг) 61,02; А.Тавернь (Фр) 60,66; М.Ардал (Норв) 59,49; П.Винце (Венг) 58,73.

Копье (23): Л.Лаасма (Эст) 55,99 (в кв. 56,12); Л.Музе (Латв) 55,83; Л.Хенкель (Герм) 55,37; П.Ликуре (Фр) 54,93 (в кв. 56,99); М.Вуценович (Серб) 54,73; И.Седива (Чех) 53,02 (в кв. 55,68); Е.АНАНЧЕНКО 52,17 (в кв. 52,84); К.Болдыш (Пол) 51,33... 12. К.Дерун (Укр) 49,03.

Семиборье (22): Д.Шипперс (Нид) 6153 (13,27-1,63-13,47-22,91-6,47-39,76-2,22,40); С.Гамбетта (Герм) 6108 (14,85-1,81-14,74-24,73-6,20-48,36-2,24,74); Л.Икауниче (Латв) 6063 (13,97-1,78-12,09-24,93-5,90-50,70-2,16,31); Т.Уделовен (Герм) 6000 (14,24-1,75-11,58-24,63-6,26-46,73-2,17,50); К.Киффе (Герм) 5793 (13,88-1,81-12,62-25,77-5,81-44,10-2,25,50); К.Томпсон (Вбр) 5787 (14,01-1,84-10,29-24,25-6,05-35,11-2,19,03); К.Кричан (Венг) 5718 (14,72-1,75-12,24-26,03-5,91-45,93-2,18,19); Э.Якоб (Швцр) 5657 (13,80-1,66-10,60-25,51-5,70-46,93-2,16,34)... 11. М.НОВОЖЕНКОВА 5329... 15. А.Рабцевич (Блр) 5212.

ВСЕМИРНАЯ УНИВЕРСАДА ШЭНЬЧЖЕНЬ (16—21.08) Мужчины

100 м (17) (-0.7): Д.Харви (Ям) 10,14; Р.Сакалаускас (Литв) 10,14; Су Бинтянь (КНР) 10,27; Р.Араис (Латв) 10,29; Д.Алака (Вбр) 10,29; О.Эгверо (Ниг) 10,35; С.Магакве (ЮАР) 10,49 (в заб. 10,30); Д.Ричардс-Квок (Кан) 10,60 (в заб. 10,32). К.ПЕТРЯШОВ 10,49 (5ч2). А.БРЭДНЕВ 10,56 (7ч3).

200 м (19) (-0.3): Р.Дуайер (Ям) 20,20; Т.Мунанг (ЮАР) 20,59; Д.Янг (США) 20,59; Д.Алака (Вбр) 20,67; С.Макинде (Кан) 20,83 (в ч/ф. 20,72); Р.Газеми (Иран) 20,88; Х.Коффи

(К-Д) 21,02 (в п/ф 20,82); М.Ниит (Эст) 21,09 (в п/ф 20,94). А.ХЮТТЕ 21,10 (5п2, 20,89 в четвертьфинале). А.ЮРТАЕВ 21,29 (4ч5).

400 м (18): М.Дик-Надь (Венг) 45,50; П.Мэттьюс (Ям) 45,62; Ш.Роу (Авсл) 45,93; В.КРУГЛЯКОВ 45,94; Б.Греган (Ирл) 45,96; Д.Хьюз (США) 45,99; А.Эрикес (Бр) 46,01; О.Нгвигва (Бтсв) 46,51 (в п/ф 46,47); Д.БУРЯК 46,84 (6п1).

800 м (21): Л.Реншоу (Авсл) 1.46,36; Тен Хайнин (КНР) 1.46,62; Ф.Самозй (Кен) 1.46,72 (в заб. 1.46,23); К.Локсом (США) 1.46,73; Л.Пасз (Бр) 1.47,23; В.СОКОЛОВ 1.47,80 (в п/ф 1.47,15); С.Лудлов (Герм) 1.48,33 (в п/ф 1.47,98); Р.Мартин (США) 1.51,89 (в п/ф 1.48,07).

1500 м (18): И.Туиль (Алж) 3.48,13 (в заб. 3.42,68); А.Туиль (Алж) 3.48,24 (в заб. 3.42,68); В.СМИРНОВ 3.48,45 (в заб. 3.43,18); Тен Хайнин (КНР) 3.48,71 (в заб. 3.42,93); А.Островский (Пол) 3.48,81; Д.Юркевич (Латв) 3.49,35 (в заб. 3.43,72); Д.Бишоп (Вбр) 3.49,61 (в заб. 3.49,40); К.Госан (Вбр) 3.49,84; В.СОКОЛОВ 3.50,51.

5000 м (21): Э.Вернон (Вбр) 14.00,06; Е.РЫБАКОВ 14.00,60; С.Ла Роза (Ит) 14.02,95; Т.Нурме (Эст) 14.05,03; А.САФРОНОВ 14.08,07; Х.Бимиш (Н.З) 14.08,72; М.Мефтаальхаир (Мар) 14.08,89; Т.Аль-Амри (С-Ар) 14.11,06.

10 000 м (17): С.Осако (Яп) 28.42,83; С.Мокока (ЮАР) 29.53,09; А.Тамри (Мар) 29.06,20; Е.РЫБАКОВ 29.10,86; Т.Иорозака (Яп) 29.32,21; Г.Мзази (ЮАР) 29.34,65; Д.Чебет (Уган) 30.03,52; Р.Руфенахт (Швцр) 30.18,24; С.Рогович (Блр) 30.29,33.

Полумарафон (21): А.Тамри (Мар) 1:06,20; Ф.Билгич (Турц) 1:06,20; Ц.Хаякава (Яп) 1:06,25; Х.Какуаге (Яп) 1:06,38; Г.Мзази (ЮАР) 1:07,32; Т.Деки (Яп) 1:07,34.

110 м с/б (20) (-0.3): Х.Парчмент (Ям) 13,24; Цзян Фань (КНР) 13,55; Р.Брукинс (США) 13,56; Д.Баску (Фр) 13,60; Э.Абаге (Ит) 13,63; Б.Байи (Венг) 13,71 (в п/ф 13,64); Д.Фрэнкис (Вбр) 13,79 (в заб. 13,66); Х.Макфарлан (Перу) 13,82 (в п/ф 13,81).

400 м с/б (19): Й.Андерсон (США) 49,03; Т.Кишимото (Яп) 49,52; К.Кутто (Мзмб) 49,61; Ж.Феррейра (Порт) 49,63; Р.Давенпорт (Вбр) 49,98 (в п/ф 49,89); Э.Бекрич (Серб) 50,20 (в п/ф 49,55); Ж.Паула (Порт) 50,69 (в п/ф 49,99); М.Бултеел (Белг) 54,39 (в заб. 49,87). А.ПОГОРЕЛОВ 50,50 (5п1). В.САКАЕВ 51,18 (5п2).

3000 м с/п (20): А.Паулу (Порт) 8.32,26; Х.Акхаш (Турц) 8.34,57; И.МИНШИН 8.34,86; Н.ЧАВКИН 8.35,10; С.Мартос (Исп) 8.44,44; П.Насии (Ит) 8.45,06; Д.Бруммер (ЮАР) 8.47,24; Э.Молепо (ЮАР) 8.47,50.

4x100 м (21): ЮАР (Х.Дрейер, С.Магакве, Р.Сефаньетсо, Т.Мпуанг) 39,25; КНР (Ян Ян, Хуан Миньхуа, Чжан Бенян, Чжен Доншэн) 39,39; Гон-Конг (Й.Кен, Л.Хо, Л.Хо, Х.Лок) 39,44; Сингапур 40,44; Ботсвана 41,73. РОССИЯ дискв.

4x400 м (21): РОССИЯ (А.Сигаловский, Д.Буряк, А.Важов, В.Кругляков) 3.04,51; Япония (Х.Накано, Ш.Хорие, Х.Хиросе, Т.Абе) 3.05,16; ЮАР (Ш.Виктор, А.Оливер, П.Бенеке, У.Де Беер) 3.05,61; Ботсвана (Т.Батшолелван, О.Нгвигва, О.Сегосебе, Т.Кетлоготсе) 3.07,13; Великобритания (Н.Флэннери, Д.Фрэнкис, Р.Пьерр, Д.Томас) 3.08,68; Корея 3.12,86; Шри-Ланка 3.27,54.

Ходьба 20 км (18): А.КРИВОВ 1:24,15; М.РЫЖОВ 1:24,26; А.Чочо (Экв) 1:24,44; М.Зимерман (Бр) 1:25,06; И.Гомес (Кан) 1:26,21; М.Зюкас (Литв) 1:26,30; Цай Цзе-линь (КНР) 1:26,55; К.Бонфим (Бр) 1:27,19... 17. А.РУЗАВИН 1:30,38.

Высота (18): Б.Бондаренко (Укр) 2,28; В.Тейнер (Пол) 2,26; С.МУДРОВ 2,24; Ван Ю (КНР) 2,24; Р.Станис (Литв) 2,24; К.Ганбарзадех (Иран) 2,20; Цзинь Цицао (КНР) 2,20; Э.МАЛЬЧЕНКО 2,20... 11. А.Проценко (Укр) 2,18.

Шест (20): Л.Михальски (Пол) 5,75; М.Диденков (Пол) 5,75; А.ГРИПИЧ 5,75; В.КОЗЛИТИН 5,55; Н.Стиляну (Кипр) 5,35; П.Ласкарис (Гр) 5,35; Ц.Мин-Суп (Кор) 5,35; А.Велес (Исп) 5,35.

Длина (21): Су Сенфен (КНР) 8,17 (0.2); М.Гудвин (США) 8,03 (0.5); Д.Рейд (Вбр) 7,96 (0.2); С.Гвагбеке (Ниг) 7,96 (0.3); П.КАРАВАЕВ 7,93 (0.1); С.Суксават (Таил) 7,89 (0.4) (в кв. 7,90); П.Виссер (ЮАР) 7,81 (1.0) (в кв. 7,85); Д.Аусина (Литв) 7,76 (0.2)... 10. С.МИХАЙЛОВСКИЙ 7,69 (в кв. 7,76).

Тройной (18): Н.Эвора (Порт) 17,31 (0.0); В.Кузнецов (Укр) 16,89 (0.7); Е.Этков (Каз) 16,83 (0.0); Е.Семеничко (Укр) 16,69 (-0.5); Д.Рейд (Вбр) 16,61 (0.2); Э.Мисанс (Латв) 16,58 (0.3); Г.Бафунга (Фр) 16,34 (-0.2); Дон Бинь (КНР) 16,32 (-0.3)... 10. С.ЛАПТЕВ 16,09.

Ядро (16): О.Ричардс (Ям) 19,93; С.ЦИРИХОВ 19,80; М.Финли (США) 19,72; А.ЛОБЫНЯ 19,71; Д.Ванек (Слвк) 19,09; Д.Кусяк (Пол) 19,04; Я.Энгельбрехт (ЮАР) 18,97; Х.Атичи (Турц) 18,96.

Диск (21): М.Израэль (Эст) 64,07; П.Чайковский (Пол) 63,62; Р.Жулиан (Бр) 63,30; Н.Нестеренко (Укр) 62,60; Р.Урбанек (Пол) 62,17; А.Пареллис (Кипр) 61,44; Д.Фалоча (Ит) 60,27; М.Финли (США) 59,17.

Молот (17): П.Файдек (Пол) 78,14; М.Ломницки (Слвк) 73,90; Л.Повельно (Ит) 73,39; С.Коломоец (Блр) 72,23; Д.ВЕЛИКОПОЛЬСКИЙ 72,17; Ю.Кауппинен (Финл) 71,55; Т.Сеппанен (Финл) 71,04; К.Мусави (Иран) 68,80... 13. И.ВИНИЧЕНКО 65,78.

Копье (19): Ф.Аван (Турц) 83,79; Р.Авраменко (Укр) 81,42; И.Яник (Пол) 79,65; Р.Маташ (Эст) 78,99 (в кв. 79,18); М.Кукк (Эст) 77,93; Л.Копуланд (Фидж) 76,75 (в кв. 80,45); Х.Мендес (Мекс) 76,46 (в кв. 78,23); Л.Гжещук (Пол) 75,65.

Десятиборье (18): В.ХАРЛАМОВ 8166 (11,25-7,37-15,01-1,95-49,76-14,95-46,03-5,20-62,82-4,38,88-); Г.Керин (Фр) 7857 (11,12-7,44-12,37-1,98-48,54-14,68-39,20-4,70-49,43-4,11,56-); М.ЛОГВИНЕНКО 7835 (11,23-7,03-13,62-1,92-49,11-14,52-46,40-5,20-43,68-4,30,77-); С.Нольф (Белг) 7818 (11,09-7,55-13,70-1,95-51,30-14,90-39,76-4,90-66,89-4,59,66-); Э.Брайант (Вбр) 7789 (11,08-7,48-13,32-1,89-48,59-14,71-40,46-4,30-64,08-4,39,51-); Н.Шубенок (Блр) 7620 (11,60-7,00-14,31-2,01-50,79-15,38-41,47-4,60-59,10-4,33,38-); С.Кейн (Авсл) 7561 (11,36-6,74-13,50-1,86-51,22-15,05-41,23-5,00-61,40-4,38,83-); С.Вальтер (Швцр) 7451 (11,31-6,87-13,12-1,98-49,21-15,11-42,67-4,60-53,75-4,57,35-).

Женщины

100 м (17) (-0.7): К.Расселл (Ям) 11,05; К.Стуй (Укр) 11,34; Л.Гринчич (Литв) 11,44 (в ч/ф. 11,43); Ш.Махан (США) 11,45; Р.Сантос (Бр) 11,48; А.Огразеану (Рум)

11,49; Н.Погребняк (Укр) 11,50; Е.ПОЛЯКОВА 11,51 (в п/ф 11,47). Ю.КАШИНА 11,75 (7п2 в заб. 11,70).

200 м (19) (0.7): А.Маклафлин (Ям) 22,54; Т.Таунсенд (США) 22,96; А.КАЙГОРОВОВА 23,16; Е.Брызгина 23,28; А.Ле-Рой (Ям) 23,32; М.Адеоие (Вбр) 23,49 (в п/ф 23,45); Э.Фостер (Ирл) 23,58 (в ч/ф. 23,53); Э.Даймонд (Вбр) 23,58. Н.АГУНОВА 23,63 (3ч3).

400 м (18): О.ТОПИЛЬСКАЯ 51,63; Е.МИГУНОВА 51,77; О.Терешкова (Каз) 52,36; Д.Диксон (США) 52,76; А.Нельсон (Кан) 52,98; Д.Мартин (Кан) 53,11 (в п/ф 52,97); К.Сарджент (Авсл) 53,29 (в п/ф 53,24); М.Маги (Эст) 53,92 (в п/ф 52,88).

800 м (18): О.Завгородняя (Укр) 1.59,56; Е.КОФАНОВА 1.59,94; Л.Лобанова (Укр) 2.00,42; Э.Балчуняйте (Литв) 2.01,68; Чжао Цзин (КНР) 2.02,10; Х.Крофтс (Кан) 2.04,40 (в п/ф 2.02,98); А.Кессельринг (Герм) 2.05,33 (в п/ф 2.03,05); М.Айдин (Турц) 2.11,91 (в п/ф 2.01,96). А.ВОСМЕРИКОВА 2.06,36 (6п1, в заб. 2.04,88).

1500 м (21): А.Чакир (Турц) 4.05,56; А.Мищенко (Укр) 4.05,91; Е.ГОРБУНОВА 4.06,16; Е.АРЖАКОВА 4.07,69; Д.Кребс (Герм) 4.07,70; Фан Лю (КНР) 4.07,90; Т.Чапкова (Чех) 4.08,89; С.Смит (Вбр) 4.10,34; А.Шевченко (Укр) 4.11,80.

5000 м (20): Б.Услу (Турц) 15.41,15; С.Морейра (Порт) 15.45,83; Н.ПОПОВА 15.52,55; С.Стоктон (Вбр) 15.59,22; Л.Абдуллаева (Азб) 16.03,13; Х.Танака (Яп) 16.04,05; А.ХАСАНОВА 16.10,60; Р.Бирка (Рум) 16,11,94 (в заб. 16,06,44).

10 000 м (16): Ф.Сунга (Турц) 33.11,92; Х.Танака (Яп) 33.15,57; М.Ишибаши (Яп) 33.41,90; Трия-нингсми (Индз) 34.04,92; Цзян Сюлю (КНР) 34.05,60; Д.Трейвис (Н.З) 35.05,19; Д.Элис (Ит) 35.46,28; О.Минина (Блр) 36.17,46.

Полумарафон (21): Р.Ок (КНДР) 1:16,38; Цзинь Линдин (КНР) 1:16,42; С.Номура (Яп) 1:16,48; М.Ивакава (Яп) 1:16,53.

100 м с/б (19) (-1.3): Н.Али (США) 12,85 (в п/ф 12,79); Н.Ивоинскича (Каз) 13,16 (в п/ф 13,04); К.Мэннинг (США) 13,17; С.ТОПИЛИНА 13,23 (в п/ф 13,17); Е.Поплавская (Блр) 13,24 (в п/ф 13,17); Н.Янит (Турц) 13,27 (в п/ф 13,24); Б.Шротт (Авст) 13,34 (в п/ф 13,12). А.СОЛОВЬЕВА 13,33 (4п2, в заб. 13,30).

400 м с/б (18): А.Ярошук (Укр) 55,15; И.ДАВЫДОВА 55,50; Н.Карандере (Турц) 55,81; С.Петерсен (Дан) 56,54; В.Терон (ЮАР) 56,76; А.ОТТ 56,79 (в заб. 56,76); Т.Полак (Пол) 57,02 (в заб. 56,71); М.Бисли (Вбр) 59,21 (в заб. 56,95).

3000 м с/п (19): Б.Услу (Турц) 9.33,50; Л.КУЗЬМИНА 9.44,77; Цзинь Юань (КНР) 9.45,21; Д.Мартинолли (Ит) 9.46,07; Ли Чжэнью (КНР) 9.50,44; С.Хейтлинг (Бр) 9.52,19; Л.Уэйт (Вбр) 9.58,29; Э.Крхова (Чех) 10.00,66.

4x100 м (21): Украина (А.Тутимец, Н.Погребняк, К.Стуй, Е.Брызгина) 43,33; США (К.Брукинс, Ш.Махан, К.Мэннинг, Т.Таунсенд) 43,48; Ямайка (Ш.Уильямс, К.Расселл, А.Маклафлин, А.Ле-Рой) 43,57; Великобритания (Э.Харрис, М.Адеоие, Э.Даймонд, Э.Нельсон) 44,01; Таиланд (Д.Шонди, С.Яксунин, Т.Ваннакит, Н.Саенрат) 44,13; РОССИЯ (Ю.Мехти-Заде, А.Кайгородова, Ю.Кашина, Е.Полякова) 44,35; Швейцария (Ж.Курти, Ж.Гассер, Э.Спрунгер, Л.Шпрунгер) 44,65; КНР 45,37.

4x400 м (21): РОССИЯ (М.Карнаущенко, Е.Мигунова, К.Усталова, О.Топильская) 3.27,16; Турция (Н.Карандере, М.Айдин, М.Редиф, П.Сака) 3.30,14; Великобритания (К.Масси, Ш.Бест, М.Бисли, Э.Даймонд) 3.33,09; КНР 3.34,09; ЮАР 3.34,59; Швейцария 3.37,82.

Ходьба 20 км (19): Д.Таках (Исп) 1:33,51; Т.ШЕМЯКИНА 1:34,23; Н.ОХОТНИКОВА 1:35,10; Л.Пелантова (Чех) 1:36,14; Ши Ян (КНР) 1:37,35; Ян Явэй (КНР) 1:39,45; Ф.Ферраро (Ит) 1:40,40; А.Шварног (Пол) 1:41,21.

Высота (21): Б.Барретт (США) 1,96; А.Пальшите (Литв) 1,96; А.Ильющенко (Эст) 1,94; И.ГОРДЕЕВА 1,86; М.Огородник (Пол) 1,86; О.Марешова (Чех) 1,86; А.Бунван (Таил) 1,86; К.Блазей (Пол) 1,84... 8. О.Окунева (Укр) 1,84... 10. А.Устинова (Каз) 1,84.

Шест (19): А.КИРЯШОВА 4,65; Т.Шутей (Слов) 4,55; Е.Стефаниду (Гр) 4,45; С.Пик (Вбр) 4,35; И.Пивоварска (Пол) 4,35; А.Баттке (Герм) 4,25; Е.Скарпеллини (Ит) 4,25; М.Блуан (Кан) 4,25... 13. А.САВЧЕНКО 4,10 (в кв. 4,15).

Длина (17): А.НАЗАРОВА 6,72 (0.6); Ю.ПИДЛУЖНАЯ 6,56 (-0.5); М.Баушке (Герм) 6,51 (-0.1); К.Дейак (Рум) 6,45 (0.3); М.Вайтцель (Герм) 6,43 (0.6); Э.Харрис (Вбр) 6,41 (0.5); А.Ягасяк (Пол) 6,40 (0.0); Чен Цзяо (КНР) 6,29 (0.1); И.Ахкозова (Укр) 6,24.

Тройной (20): Е.КОНЕВА 14,25 (0.6); П.Мамона (Порт) 14,23 (0.0); К.Буйин (Рум) 14,21 (0.1) (в кв. 14,30); А.Князева (Укр) 14,15 (0.2); Н.Ястребова (Укр) 14,04 (-0.2); Н.Вяткина (Блр) 14,00 (0.1); К.Тома (Рум) 13,82 (0.3); Е.Эльбе (Герм) 13,73 (0.3) (в кв. 13,80). А.НАЗАРОВА 12,48 (кв).

Ядро (20): И.ТАРАСОВА 18,02; С.Клебергер (Герм) 17,48; Мен Цяньцян (КНР) 17,21; Е.СОЛОВЬЕВА 17,19; Е.Копец (Блр) 17,07; У.Руис (Исп) 17,02; А.Мартон (Венг) 17,01; С.Ду Тойт (ЮАР) 16,78.

Диск (17): З.Гланц (Пол) 63,99; З.Сендриоте (Литв) 62,49; С.САЙКИНА 60,81; В.ГАНЕЕВА 60,29; Цзян Фенцзин (КНР) 59,65; Ли Вэньхуа (КНР) 56,48; Ф.Боргес (Бр) 56,46; С.Ду Тойт (ЮАР) 53,97... 11. А.Каштанова (Блр) 52,00.

Молот (19): З.Маргиева (Молд) 72,93; Э.Орбан (Венг) 71,33; Б.Пери (Рум) 71,18; Хао Шуай (КНР) 69,37; О.КОНДРАТЬЕВА 67,40; К.Сафранкова (Чех) 67,16; М.Маргиева (Молд) 65,83; Й.Федоров (Пол) 63,40 (в кв. 66,07). М.БЕСПАЛОВА 62,28 (кв).

Копье (18): С.Вильюн (ЮАР) 66,47; М.МАКСИМОВА 59,87; Д.Роббесон (ЮАР) 59,78; В.Рейбри (Укр) 58,43; М.Дупре (Белг) 58,25; Сю Цуань (КНР) 54,20; М.Негойта (Рум) 53,55; Л.Плидл (Кан) 52,07.

Семьборье (20): О.КУРБАН 6151 (13,84-1,80-13,69-24,19-6,02-41,59-2,15,77); В.Жемайтите (Литв) 5958 (14,35-1,86-13,86-25,52-6,02-40,67-2,20,67); К.Кахова (Чех) 5873 (14,16-1,80-11,16-25,00-0,82-45,73-2,16,42); Б.Мэсоньер (Фр) 5844 (14,08-1,83-11,76-25,02-6,12-36,38-2,18,36); Т.Уделховен (Герм) 5741 (14,05-1,68-11,01-24,65-6,03-43,65-2,19,56); Я.Максимова (Блр) 5725 (14,31-1,80-13,62-25,63-5,36-40,72-2,16,48); А.БУТВИНА 5703 (14,59-1,74-13,42-25,49-5,77-39,05-2,16,12); Д.Коттен (Кан) 5685 (13,97-1,68-10,98-24,55-6,21-31,62-2,12,57)... 12. И.Ахкозова (Укр) 5574. ♦



Фотовзгляд: Ксения Вдовина после забега

Подписка-2012 Первое полугодие



Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (образец квитанции см. на с.31) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

ИНН 7724102962, КПП 770201001,

р/с 40702810838070100578

Московский банк Сбербанка России ОАО, г.Москва
БИК 044525225, кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие

4R УЧЕБА И СПОРТ В США

Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность заниматься спортом
и учиться в США - **БЕСПЛАТНО!**

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень.

Приглашаются:

- спортсмены;
- ученики 9 - 11 классов;
- студенты.



Пишите, звоните, приезжайте!

127473, Москва, ул. Самотечная, д. 7/5, стр. 1, офис 9.

тел. (495) 691-0447

Web: www.4rsport.ru E-mail: 4rsport@mail.ru

2012 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба обязательно выслать в редакцию.

В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

**Адрес редакции: 107031, Москва,
Рождественский б-р, д.10/7, стр.2.**

Телефоны: (495) 623 0457 и (495) 628 9672.

E-mail: l.atletika@mail.ru

**Анна Чичерова —
рекордсменка России
в прыжке в высоту — 2,07**

