

ЛЕГКАЯ

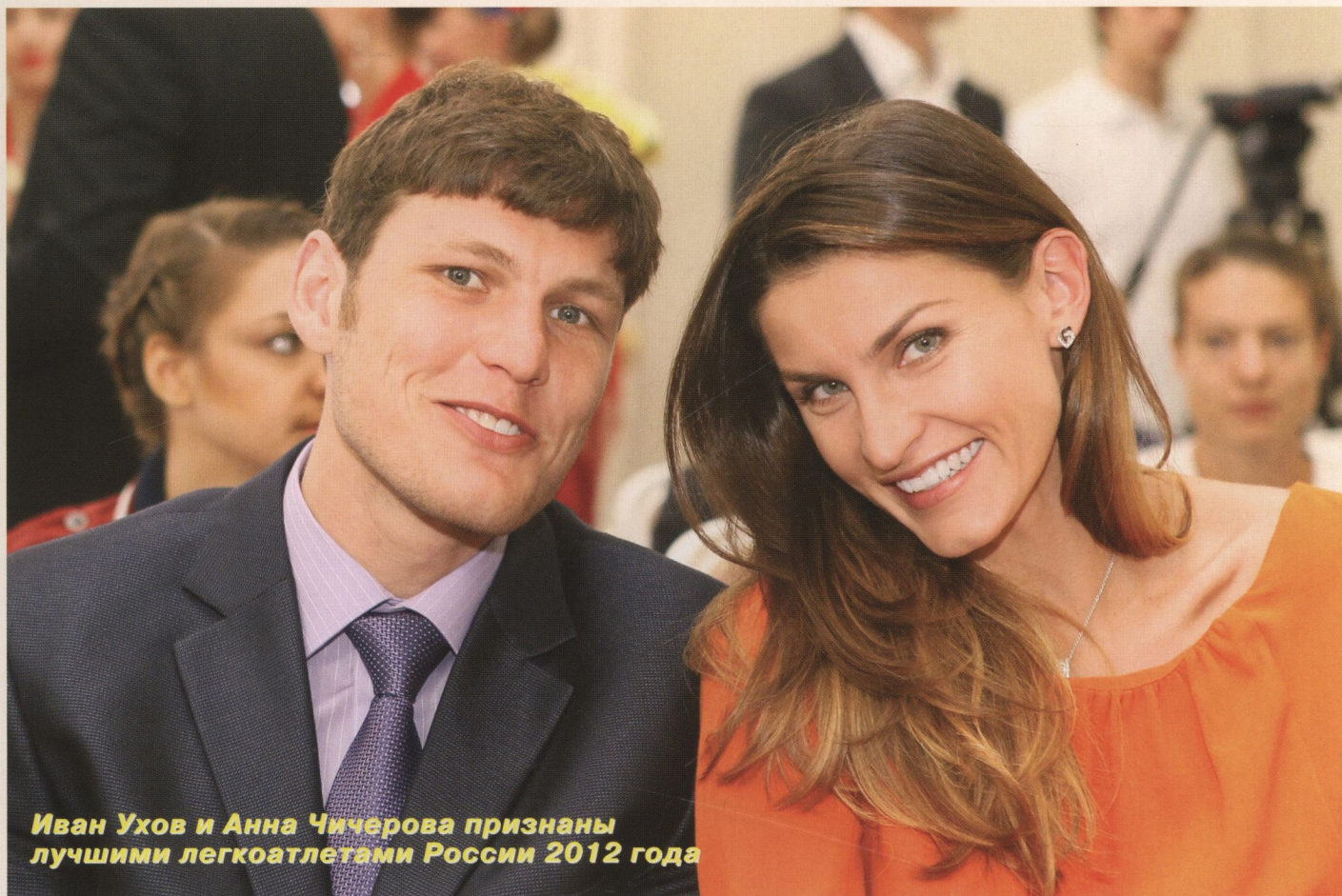
№ 9—10, сентябрь—октябрь, 2012

АТЛЕТИКА



**Елена Лашманова —
олимпийская чемпионка
и рекордсменка мира
в ходьбе на 20 км**

Лучшие легкоатлеты России-2012



Иван Ухов и Анна Чичерова признаны лучшими легкоатлетами России 2012 года

Валентин Балахничев



Валентин Балахничев переизбран президентом ВФЛА

На отчетно-выборной конференции Всероссийской федерации легкой атлетики **Валентин Балахничев** единогласно переизбран на пост руководителя федерации.

Вице-президентами ВФЛА избраны: **Марат Бариев** (Марийское региональное отделение)

Вадим Зеличенко (Московское)

Олег Курбатов (Московское)

Татьяна Лебедева (Волгоградское)

Валентин Маслаков (Московское)

Владимир Усачев (Московское)

Михаил Храмов (Мордовское).

Лучшими легкоатлетами года в России на конференции признаны олимпийские чемпионы в прыжке в высоту **Иван Ухов** и **Анна Чичерова**.

Лучшим тренером назван **Евгений Загорулько**.

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издаётся с 1955 года
№ 9–10 (688–689)
сентябрь–октябрь 2012 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.
Загоруйко 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 Максимов,
Александра Киселева
и Сергея Демидова

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», 2012

**2 Введение в теорию
тренировки**
Планирование
тренировочного процесса
Питер Дж. Л. Томпсон

с. 12

5 Наука – практике
Микростретчинг –
практический подход
для восстановления
Ноколос Апостолопулос

**9 Экспериментальное
изучение молекулярных
механизмов порога
анаэробного обмена**
Владимир Соловьев,
Виктор Скудных

12 Тренер
Вячеслав Евстратов:
Нехватка стартов
Сергей Тихонов

16 В гостях у тренера
Прыжковый цикл
(Татьяна Богатырева)

20 Под флагом сборной
Кристина Савицкая.
Дело номер один
Лариса Волошина

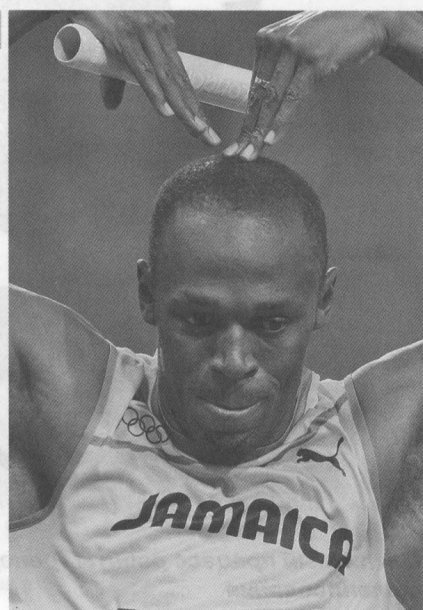
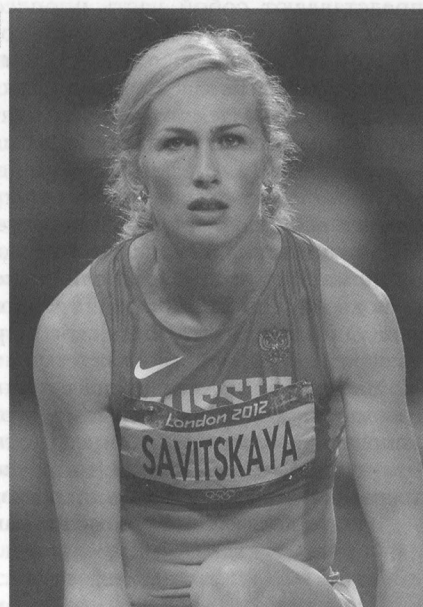
**24 Из архива
«Легкой атлетики»**
Леонид Мосеев:
«Я получал удовольствие
от бега»
Сергей Тихонов

28 За рубежом
Болт и его свита

30 Доктор Би
(Анатолий Бондарчук)

31 Уникальный ученик
(Колм О'Коннел
о Дэвиде Рудише)
Николай Иванов

**33 Чемпионат Европы
среди спортсменов
старше 35 лет**
В Европе уже четвертые
Юрий Чирков



Планирование тренировочного процесса

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 20011 год и 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 за 2012 год.

Разработка плана

Чем бы мы ни занимались в жизни, необходимо четкое планирование, организационная работа и подведение итогов. Будь то мелочи типа подготовки к встрече друзей, или что-то более масштабное, как изучение чего-то нового, или совсем серьезное, например, строительство дома, все равно нужен план, затем строительство и подведение итогов. Если, например, ваша цель – поездка к дальнему родственнику, можно начать с вопроса о том, как далеко он живет, каким видом транспорта туда можно добраться, когда удобнее нанести визит, сколько можно там остаться и будет ли обратный проезд тем же маршрутом? Ответы на все эти вопросы и представляют собой часть процесса планирования. Как только вы отправитесь в поездку, то сразу же начнете сверяться – все ли идет по плану. А когда вернетесь домой после путешествия, вы подведете итоги: как все прошло, что оказалось лучше ожидаемого, что хуже и что вы извлекли из этой поездки для возможного применения в будущем при таких поездках.

Точно такие же шаги требуются и тренерам, а навыки составления планов, организации, выполнения, отслеживания хода выполнения и подведения итогов – это часть процесса организации тренировок. Если вы не составляете планов и не подводите итогов во время тренерской работы, то не следует удивляться, если после своей «тренерской поездки» вы со своим спортсменом окажетесь не там, где хотели бы.

Мы уже знаем, что процесс тренерской работы можно изложить как планирование того, что вы собираетесь делать, выполнение планов и затем подведение итогов сделанного. Этот процесс планирования – выполнения – анализа в работе тренера является цикличным, он повторяется вновь и вновь.

В главе, посвященной развитию навыков тренерской рабо-

ты, мы рассмотрели аспект «выполнения» вашей работы и отметили, что тренеры, обычно новички, чаще предпочитают заниматься именно этим аспектом тренерского процесса. Мы узнали, что означает долгосрочное развитие: тренеры должны сделать так, чтобы спортсмены «делали то, что нужно, в нужное время». Без планирования и анализа это невозможно, и тренеру следует уделять время на развитие навыков эффективного планирования и анализа. В долгосрочном плане вся подготовка должна быть спланирована таким образом, чтобы она соответствовала долгосрочному развитию потенциала каждого спортсмена.

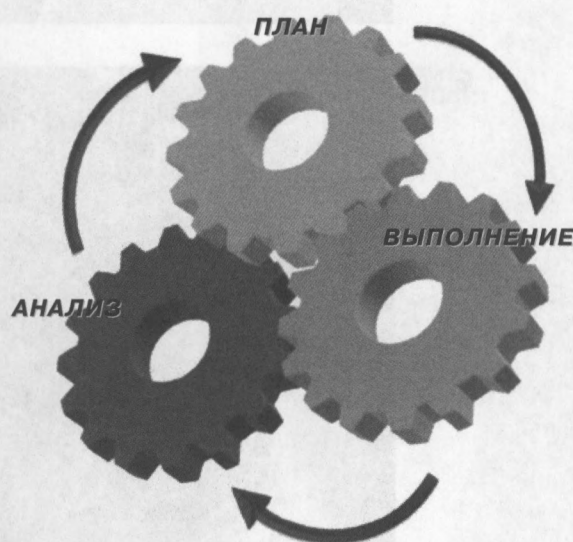
Планирование тренировочной программы

Одной из важнейших обязанностей тренера является планирование тренировочной программы спортсмена. Планирование – это долгосрочный процесс, поскольку элитные спортсмены могут не раскрыть всех своих возможностей до возраста в 24 года или старше. При традиционном долгосрочном планировании тренер обычно делал упор на то, чего бы спортсмен хотел достичь в плане участия в соревнованиях в какой-то конкретный год, и соответственно делил этот год на несколько периодов, структурируя год в зависимости от необходимости подготовки к этим соревнованиям. Теперь мы знаем, что такой традиционный подход к планированию не учитывает долгосрочных потребностей в развитии юных и начинающих спортсменов. Структура в занятиях и периодизация различных видов деятельности необходима, однако они должны отражать этап развития спортсмена, а не нужды подготовки к соревнованию.

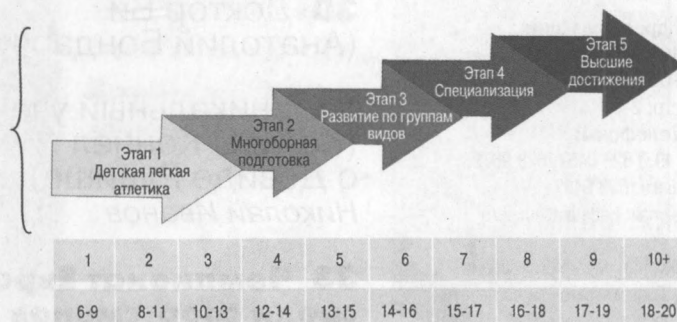
Первое, что тренеру нужно сделать при планировании тренировочной программы, – это определить этап развития спортсмена, а для этого нужно учесть его хронологический, биологический возраст и тренировочный стаж. В тех ситуациях, когда тренер использует соревнования для определения структуры подготовки спортсменов на этапах детской легкой атлетики, многоборная подготовка и развитие по группам видов – это четкий признак того, что тренер не понимает, что такое долгосрочное развитие, и проводит специализацию слишком рано.

Термин «периодизация» используется для описания деления тренировочной программы на несколько периодов. У каждого из периодов свои конкретные цели.

Основная цель любого плана – удовлетворение долгосрочных потребностей спортсмена. У спортсменов, находя-



Циклический процесс работы тренера начинается с планирования



Тренировку следует в любой момент рассматривать в качестве части долгосрочного плана

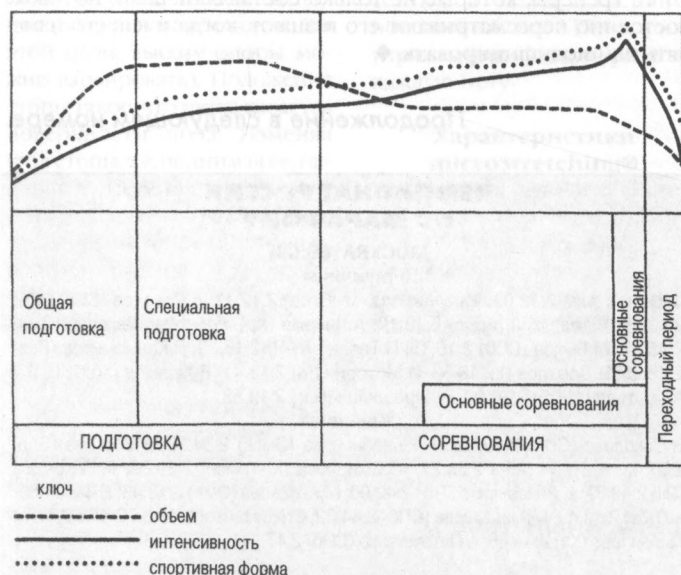
щихся на этапах специализации и высших достижений, упор делается также на подготовке спортсменов к самым важным соревнованиям сезона, с тем, чтобы они были полностью готовы и находились в таком физическом и психологическом состоянии, чтобы выступить на прежде недостижимом уровне. Достижение оптимальных результатов в нужном месте и в нужное время называется пиком спортивной формы спортсмена.

Планирование на год или сезон начинается с обратного отсчета. Тренер и спортсмен определяют, сколько у них есть времени на подготовку, а затем планируют то, чего они хотят достичь к концу этого периода. Это могут быть крупные соревнования предстоящего сезона, однако если спортсмен находится на этапе комплексного развития или развития по группам видов, тренер должен всегда помнить, что в году может быть только один «пик». Следующая задача – обратный отсчет по всем тренировочным периодам и до самого начала тренировочного года. Все планы должны быть простыми и гибкими, поскольку план будет меняться в зависимости от достижений спортсмена и совершенствования знаний и опыта тренера.

Периодизация – Что и когда делать

Время, имеющееся у спортсмена и тренера на тренировку, можно разделить на специфические периоды. Этих периодов нужно придерживаться независимо от того, сколько есть времени: полный год, полгода, двенадцать недель или другое количество. В любой тренировочной программе выделяют три основных периода, составляющих большой цикл (макроцикл):

- подготовительный период,
- соревновательный период,
- переходный период.



Общая структура макроцикла при периодизации тренировочных занятий

На данной схеме линии показывают относительные уровни объема и интенсивности нагрузки трех периодов тренировочной программы. Но что такое объем и интенсивность, и как мы можем их измерить?

Объем и интенсивность

Объем относится к количественному показателю любой тренировки. Это общее количество всех повторений, например, в беге — это метры, а в силовой тренировке килограммы. Это километры или мили при тренировке выносливости. Это общее количество выполненных прыжков или метаний за одно занятие.

Интенсивность — это качество тренировки, какие старания прикладываются для выполнения какого-либо упражнения. При скоростной тренировке это может быть время, затраченное на пробегание заданной дистанции. При беге на выносливость это может быть темп или ритм бега, достигнутый спортсменом при беге. Если для описания интенсивности использовать проценты, то наилучший показатель, который спортсмен может показать на любой дистанции, высоте или взятом весе, составляет 100%, а интенсивность тренировки составит определенный процент от этого лучшего показателя.

Интенсивность	% от лучшего результата спортсмена
Максимум	95–100
Субмаксимум	85–94
Высокая	75–84
Средняя	65–74
Небольшая	50–64
Низкая	30–49

Шкала интенсивности и наилучших показателей

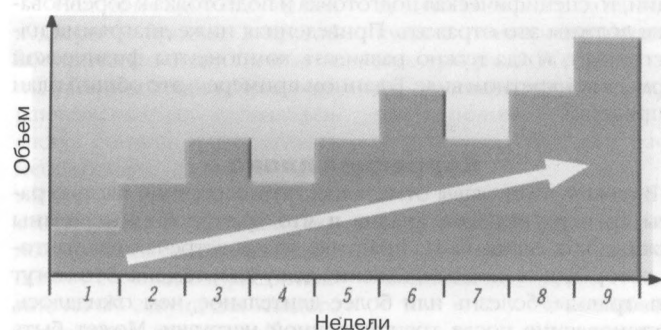
Тренировочная нагрузка — это сочетание объема и интенсивности занятий. На протяжении всей тренировочной программы идет прогрессивное увеличение нагрузки. Это увеличение всегда представляет собой рост объема перед увеличением интенсивности.

Подготовительный период

Это первый и самый длинный период любой тренировочной программы. В этот период спортсмен постепенно переходит от общей к специфической подготовке. Основная цель этого периода, как уже предполагает его название, — подготовка спортсмена к соревновательному периоду. Общую тренировку можно охарактеризовать как основу «тренировки в подготовке к тренировке», и у спортсменов с небольшим тренировочным стажем она может занимать половину, если не больше, всего плана подготовки, участия в соревнованиях и переходного периода. Общая физическая форма развивается за счет постепенного роста объема тренировки. Эта общая физическая форма позволит спортсмену выполнить в дальнейшем более интенсивную специфическую тренировку без травм. Объем должен увеличиваться не по прямой линии, а постепенно, делая шаг за шагом, чтобы дать время на восстановление, адаптацию и гиперкомпенсацию работоспособности.

Начало подготовительного периода, когда проходит базовая тренировка, — это самое лучшее время для овладения новой техникой или модификации уже освоенных навыков. Во время занятия техническая подготовка всегда должна проводиться в то время, когда спортсмен еще не устал, поэтому ее нужно проводить до начала тренировки по общей физической подготовке.

За общей подготовкой следует специфическая. И именно здесь растут и объем, и интенсивность тренировок. У тех, кто занимается спортивной ходьбой и бегом, к этому времени число километров или миль достигает самых высоких значений.



Рост объема тренировок

ний. На этапах специализации и высших достижений тренировки становятся более специфическими, соответствуя выбранному спортсменом виду, и тренировка, нацеленная на совершенствование формы, теперь делает упор на те энергетические системы, которые используются в данном виде легкой атлетики.

Соревновательный период

Во время соревновательного периода объем тренировки постепенно снижается, а интенсивность возрастает. В силовой подготовке используют более тяжелые веса, но делают это гораздо реже. Скорость ходьбы, бега, прыжков и метаний должна быть выше, но с более длительными периодами восстановления. Тренировка во время этого периода в основном ориентирована на специфику соревнования. Однако в течение этого периода нельзя забывать о выносливости, поскольку необходимо заниматься тренировкой на выносливость столько, чтобы спортсмен мог сохранять необходимый уровень выносливости во время соревнований. Тренировочные нагрузки должны быть достаточно высокими, чтобы улучшать физическую подготовленность спортсмена, и достаточно легкими, чтобы поддерживать энтузиазм спортсмена и высокий уровень энергии для соревнований. Такая спортивная форма должна быть на самом высоком уровне на последнем этапе соревновательного периода.

Переходный период

Переходный период наступает в конце периода спланированной тренировки, и его можно представить как «активный отдых». Основная цель переходного периода заключается в том, чтобы дать спортсмену возможность восстановиться – умственно и физически – от тренировочных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов. Спортсменам нужно предложить выполнять различные упражнения с низким объемом и низкой интенсивностью, и сменить обстановку проведения тренировок. Изменения должны быть разнообразными и давать спортсмену возможность вернуться к тренировкам свежим и готовым возобновить подготовку в следующем сезоне. Переходный период также является полезным временем для тренера и спортсмена для оценки того, что достигнуто, и составления планов на будущее.

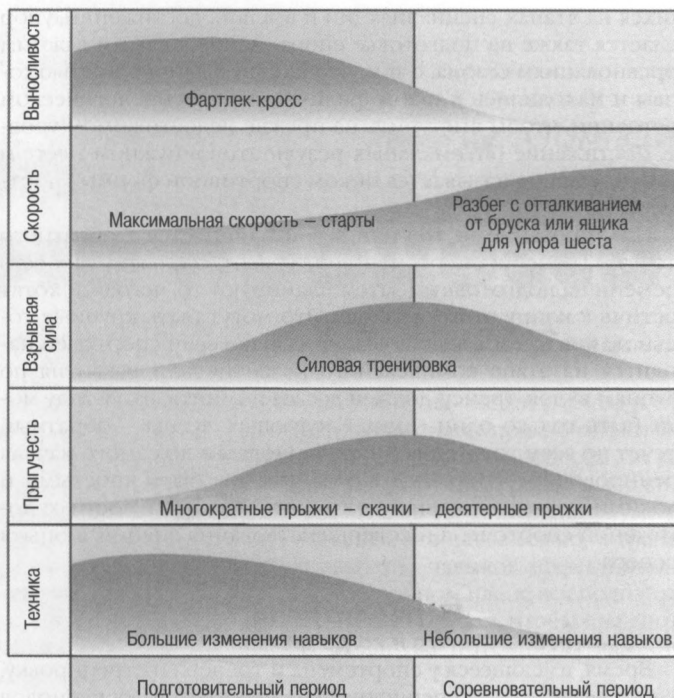
Если в течение года тренировки можно проводить лишь короткое время, как это бывает в ряде стран, то тренеру и спортсмену следует быть максимально активными в переходный период, с тем чтобы не потерять формы и приобретенных навыков. Если тренировки можно проводить лишь три или четыре месяца в году, спортсменам трудно добиваться прогресса, поскольку им все время, каждый год приходится восстанавливать утраченную форму и вновь отрабатывать навыки.

Реализация плана

Деление плана тренировки на периоды дает тренеру основу для совершенствования физической и технической подготовки, их объема и интенсивности. Тренеру, спортсмены которого находятся на этапе специализации и высших достижений, также нужно знать, какая тренировка подходит для конкретного вида. Поскольку у каждого вида есть свои особые требования в отношении выносливости, скорости, силы, гибкости и координации, то специфическая подготовка и подготовка к соревнованиям должны это отражать. Приведенная ниже диаграмма иллюстрирует, когда нужно развивать компоненты физической формы в конкретном виде. В данном примере – это общий план по прыжкам.

Коррекция плана

В начале этой главы отмечалось, что составной частью работы тренера является анализ и что тренировочные планы должны быть гибкими. На практике всегда встречаются факторы, которые изменяют положение дел у спортсмена. Это могут быть травмы, болезнь или более длительное, чем ожидалось, восстановление после тренировочной нагрузки. Может быть недоступна дорожка, или погодные условия не подходят для за-



Общий тренировочный план по прыжкам

планированной тренировки. Спортсмен может прогрессировать быстрее, чем ожидалось. Каковы бы ни были эти факторы, тренер должен постоянно следить за развитием ситуации и анализировать то, что он делает вместе со спортсменом, чтобы вносить коррективы и менять тренировочные планы в соответствии с конкретной ситуацией. Наиболее эффективно работают те тренеры, которые не только составляют план, но также постоянно пересматривают его и знают, когда и как его изменить или модифицировать. ♦

Продолжение в следующем номере.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МАРАФОНУ

МОСКВА (09.09)

Мужчины

Ф.Шутов (Иж) 2:12.09; М.Кульков (Х-М-Югра) 2:12.11; А.Соколов (СПб, СКА) 2:13.01; А.Апачкин (Брнл) 2:13.10; А.Лейман (Кр) 2:15.14; А.Сергеев (Смл) 2:15.37; М.Быков (СПб) 2:16.15; П.Теплых (Н-Ч) 2:16.39; Р.Кадирмитов (Пнз) 2:18.05; В.Дроздов () 2:18.33; И.Моторин (М) 2:18.41; В.Худяков (Хб) 2:19.03; А.Кротович (СПб) 2:20.09; Р.Хорошилов (Блг) 2:19.58.

Женщины

Н.Соколова (СПб) 2:30.10; Н.Поднебеснова (Омск) 2:34.30; Н.Волгина (Влд) 2:37.03; А.Зуева (Абк) 2:38.21; Ю.Смирнова (М-Томск) 2:39.39; М.Пахомова (Як) 2:40.37; Д.Захарченко (Тлт) 2:42.00; М.Акоенова (Смл) 2:43.43; Е.Филиппова (Мк) 2:43.49; М.Малышева (СПб) 2:44.32; О.Акименкова (М.о.) 2:44.50; Т.Тимирязева (Кз) 2:44.56; А.Петрушенко (СПб) 2:47.01.

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПОЛУМАРАФОНУ

КАВАРНА (06.10)

Мужчины

З.Тадессе (Эрт) 1:00.19; Д.Чимса (Эф) 1:00.51; Д.Мвангани (Кен) 1:01.01; П.Кипроп (Кен) 1:01.11; С.Кибет (Кен) 1:01.40; Э.Кипчоге (Кен) 1:01.52; Д.Кипроп (Уган) 1:02.05; С.Мокока (ЮАР) 1:02.06; Т.Эстифанос (Эрт) 1:02.10; К.Велдемихальз (Эрт) 1:02.12; Р.Каджуга (Руан) 1:02.22; М.Андом (Эрт) 1:02.23.

Командный зачет: Кения 3:03.52; Эритрея 3:04.41; Эфиопия 3:05.43; США 3:09.56; Уганда 3:10.20; Руанда 3:12.34; ЮАР 3:13.09; Франция 3:13.49.

Женщины

М.Хайлу (Эф) 1:08.55; Ф.Тадессе (Эф) 1:08.56; П.Кипкозч (Кен) 1:09.04; Л.Черомей (Кен) 1:09.13; Э.Этеа (Эф) 1:10.01; П.Кахения (Кен) 1:10.22; Д.Стил (Вбр) 1:11.09; Т.Танака (Ян) 1:11.09; М.Ито (Ян) 1:11.25; К.Джонс (Вбр) 1:11.52; С.Мокенхаупт (Герм) 1:12.04; А.Като (Ян) 1:12.11; М.Криффин (США) 1:12.29.

Командный зачет: Эфиопия 3:27.52; Кения 3:28.39; Япония 3:34.45; Великобритания 3:36.56; США 3:40.40; ЮАР 3:50.47; Мексика 3:51.45; Бразилия 3:54.45. ♦

Ноколос АПОСТОЛОПУЛОС

Микростретчинг — практический подход для восстановления

Окончание. Начало в № 7–8 за 2012 год

Упражнения microStretching®

В этой части статьи представлены семь упражнений для нижних конечностей, которые мы используем в нашей клинике. Обращаем внимание спортсменов, что выполнять упражнения необходимо без болевых ощущений и дискомфорта.

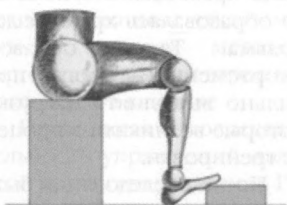
Упражнение microStretching® № 1 Растягивание мышцы Soleus (положение сидя)

Как выполнять упражнение

Сидя на стуле, убедитесь, что плечи и таз образуют квадрат. Поставьте переднюю часть стопы на какое-либо возвышение (мы используем книги для этой цели, высоту опоры можно варьировать). Положение стопы такое, что пятка касается поверхности пола. Изменяя угол стопы, т.е. поднимая ее, начинайте растягивать икроножную мышцу. Выполняйте растяжение в течение 60 секунд и повторите три раза.

Характеристики microStretching®

Интенсивность	30-40%
	от максимального растягивания
Длительность	60 секунд
Количество повторений	3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



*эта процедура особенно полезна при болевых ощущениях в мышцах Soleus. Не имеет смысла растягивать эту мышцу в положении стоя, поскольку таким образом можно растягивать мышцу, когда она напряжена.

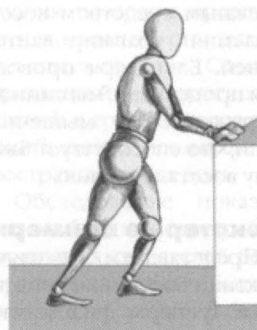
Упражнение microStretching® № 2 Растягивание мышцы Gastrocnemius

Как выполнять упражнение

Опираясь на скамейку или стул, убедитесь, что таз и плечи составляют квадрат и ноги на ширине плеч. Отодвиньте правую ногу назад, не теряя контакта с поверхностью пола, убедитесь, что плечи остаются в прежнем положении. Сгибая левую ногу, сохраняйте правую выпрямленной. Продолжайте опираться на стул или скамейку (см. рисунок). Находитесь в таком положении 60 секунд, а затем поменяйте положений ног. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу.

Характеристики microStretching®

Интенсивность	30-40%
	от максимального растягивания
Длительность	60 секунд
Количество повторений	3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Упражнение microStretching® № 3 Растягивание мышцы Gluteus maximus, medius, piriformis

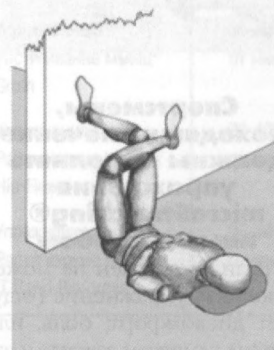
Как выполнять упражнение

Упритесь двумя ногами в стену и убедитесь, что таз на-

ходится на поверхности пола. Положите подушку под голову. Закиньте одну ногу на колено другой и выполняйте легкое растягивание в течение 60 секунд. Поменяйте расположение ног. Выполняйте растягивания по три раза для каждого положения.

Характеристики microStretching®

Интенсивность	30-40%
	от максимального растягивания
Длительность	60 секунд
Количество повторений	3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Упражнение microStretching® № 4 Растягивание мышцы Hamstring

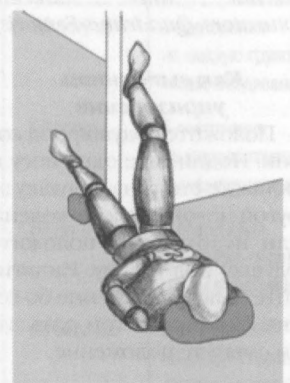
Biceps femoris (long and short head) semi-membranosus, semi-tendinosus

Как выполнять упражнение

Положите одну ногу на пол в дверном проеме, а другой обопритесь о стену. Положите подушку под голову. Нога, опирающаяся о стену, должна быть слегка согнута, и растягивать необходимо среднюю часть мышцы. В случае, если напрягается нога, лежащая на полу, положите под ее колено подушечку. Проводите растягивание по 60 секунд для каждого положения, для каждой ноги по три раза.

Характеристики microStretching®

Интенсивность	30-40%
	от максимального растягивания
Длительность	60 секунд
Количество повторений	3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Упражнение microStretching® №5 Растягивание мышцы Groin

Все 5 мышц группы: Gracilis, Pectineus, Adductor Magnus, Adductor Brevis, Adductor Longus

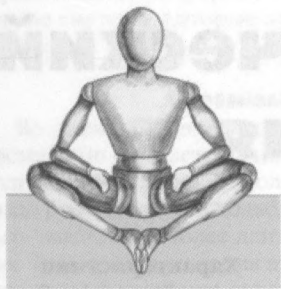
Как выполнять упражнение

Сидя на полу, обопритесь спиной о стену таким образом, чтобы нижняя и верхняя часть опирались о поверхность. Соедините ноги, так, чтобы стопы опирались друг на друга. Растягивайте мышцы, окружающие пах, в течение 60 секунд, затем вытяните ноги вперед на 20 секунд и повторите упражнение три раза. В случае, если вы испытываете дискомфорт, положите под колени подушечки, облегчая растягивание.

Характеристики microStretching®

Интенсивность	30-40%
	от максимального растягивания
Длительность	60 секунд

Количество повторений 3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Упражнение microStretching® №№ Растягивание мышцы IT Band Piriformis

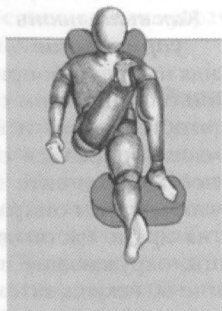
Piriformis и другие мышцы, осуществляющие поворот бедра (Superior and Inferior Gemelli, Internal and External Obturators, Quadratus Femoris)

Как выполнять упражнение

Положите подушку под колени. Поднимите одну ногу и поставьте стопу на подушку за другой ногой около ее колена. Если необходимо, положите подушку под голову. Растягивайте мышцы в течение 60 секунд. Повторите три раза, затем смените положение.

Характеристики microStretching®

Интенсивность 30-40% от максимального растягивания
Длительность 60 секунд
Количество повторений 3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Упражнение microStretching® №№ Растягивание мышцы Hip Flexor

Psoas Major(minor) Iliacus.

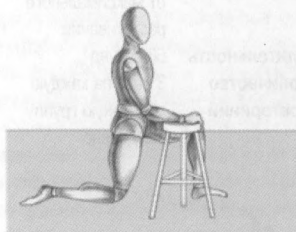
Как выполнять упражнение

Встаньте на оба колена и убедитесь, что плечи и таз составляют квадрат и расстояние между коленями на шири-

не плеч. Поставьте стул со стороны ноги, где будут растягиваться сгибатели бедра. На рисунке стул стоит с правой стороны. Положите правую руку на стул. Опираясь на стул, продвиньте левую ногу вперед. Убедитесь, что положение тела вертикально. Из этой позиции наклоняйте тело назад, сохраняя угол в колене в 90 градусов. Вы ощутите мягкое растягивание верхней части бедра. Сохраняйте положение в течение 60 секунд. Повторите три раза для каждой ноги.

Характеристики microStretching®

Интенсивность 30-40% от максимального растягивания
Длительность 60 секунд
Количество повторений 3 раза на каждую мышечную группу ежедневно



Спортсмены, проходящие лечение, должны выполнять упражнения microStretching® иным способом

Если спортсмен не может выполнять упражнение (ощущает дискомфорт, боль, или мышцы слишком зажаты и атлет не может сохранять рекомендуемое положение тела), то необходимо исключить или значительно ограничить такие движения в процессе тренировки.

Для реабилитации мы предлагаем шесть последовательных стадий проведения упражнений с использованием техники microStretching®. Главная задача – выполнять упражнения без болевых ощущений и дискомфорта.

На первой стадии выполняется лечение, применяя систему microStretching®. После каждого упражнения необходимо выполнять процедуры чередования тепла и холода, чтобы исключить воспаление. Если проведенные процедуры дают положительный эффект можно переходить к стадии два – водной терапии, а также

использовать упражнения с отягощением до полного восстановления амплитуды движения. В третьей стадии используют активные упражнения с некоторым напряжением. Такие упражнения, как, например, педалирование на велоэргометре, направлены на достижение полной амплитуды движения. На этой стадии мы начинаем применять упражнения microStretching® для верхней части тела. На четвертой стадии мы вводим упражнения на тредбане или в ходьбе для развития подвижности в суставах. В следующую стадию включаем бег, силовые и общеразвивающие упражнения. На заключительной шестой стадии применяют силовые упражнения с отягощениями.

Процесс восстановления травмированных атлетов, которые не могут выполнять упражнения microStretching® в полном объеме

Стадии восстановления	Описание стадий
Стадия один	microStretching® терапия
Стадия два	Водные процедуры
Стадия три	Активные отягощения
Стадия четыре	Работа на тредбане без отягощений
Стадия пять	Общеразвивающие упражнения
Стадия шесть	Силовые упражнения с отягощением

Предложенный процесс лечения хронических травм был проведен со многими спортсменами. Он является надежным средством восстановления травмированных тканей. Благодаря проводимым процедурам, мы снижаем напряженность мышечных групп, что способствует быстрому восстановлению.

Некоторые примеры

Представляем два случая практики восстановления, которые тренеры, физиологи и сами спортсмены могут использовать при применении метода microStretching®.

Случай 1: Молодая спортсменка, бегунья на средние дистанции

Спортсменка испытывала мышечную напряженность и боль в правом колене, что проявлялось при ускорении. Помимо этих симптомов

спортсменка жаловалась на утомление в тренировке и после нее. Возможно, это было следствием неспособности тканей выводить продукты метаболического распада, появляющиеся в процессе работы. В результате развивалось утомление и снижение силовых характеристик.

Спортсменке был диагностирован синдром Osgoode-Schlatter, а возрастающее утомление было связано со снижением гибкости и уменьшением диапазона движения в суставах нижней части тела. Были предложены специальные упражнения на растяжение, для снижения болевых ощущений в коленном суставе. После нескольких недель проведения процедур болевые ощущения и напряженность были снижены, но уровень утомления уменьшить не удалось.

Далее спортсменке был предложен метод microStretching®, поскольку она не почувствовала облегчение боли в коленном суставе, а также по-прежнему чувствовала утомление. Она была подавлена психологически. Такая ситуация является критической для тренера и спортсменки. Что делать в таком положении – продолжать тренироваться и выступать в соревнованиях или уходить?

Мы провели обследование спортсменки и выяснили, что мышцы сгибатели бедра, задней поверхности бедра сильно напряжены, причем левая часть мышечных групп была напряжена больше, чем правая. Определилось, что ее левая нога несколько короче, чем правая. Мы рекомендовали спортсменке изменить стиль бега. Также было отмечено, что она выполняет компенсаторное движение, оберегая правое колено, из-за чего образовалась хроническая травма. Таким образом, спортсменка не могла правильно выполнять нагрузки, которые возникали в процессе тренировки.

После обследования было рекомендовано немедленно изменить силовую тренировку, с тем, чтобы избежать чрезмерного мышечного напряжения и ускорить процессы восстановления. Каким образом это возможно при использовании определенных упражнений? Для того, чтобы сенсорное восприятие орга-

низма было адекватным были использованы упражнения microStretching® для укрепления нервно-мышечной системы.

Нами были отмечены некоторые несоответствия в проведении упражнений на растягивание, которые противоречили рекомендациям, изложенным в данной статье. Возможно, старая программа усиливала хроническое течение травмы. Каждое растягивание продолжалось от 15 до 30 секунд без определенной последовательности. Интенсивность каждого растягивания было слегка ниже уровня боли и дискомфорта. Как определялось ранее, при возникновении болевых ощущений нарушается постоянное взаимодействие процессов катаболизма и анаболизма. Другими словами, спортсмен продолжает процесс развития воспаления.

Старая система упражнений на растягивание противоречит основным положениям microStretching®, рекомендуемых стабильности, баланса и контроль. Этот принцип рекомендует, прежде всего, избегать напряжения мышц в момент растягивания. Например, растягивание мышц голени нельзя выполнять стоя, когда эти мышцы напряжены. Во время растягивания мышц, в положении стоя, они напряжены, поскольку они поддерживают вертикальное положение тела. Поэтому мы рекомендуем производить растягивание мышц голени в положении сидя (**упражнение 1**). Это обеспечивает растягивание мышц, находящихся в расслабленном состоянии, что является наиболее эффективным. В таблице 1 рассматриваются различия между упражнениями на растягивание, рекомендованные спортсменам и нашим методом microStretching®, которое мы применяем в клинике.

Правильная последовательность упражнений является также очень важной. Рекомендованная последовательность упражнений представлена в таблице 2. Обычно желательно выполнять эти процедуры перед сном, как мы рекомендовали нашей пациентке. Было выявлено, что сгибатели спортсменки были слишком напряжены, и она испытывала дискомфорт при

выполнении упражнения 6. Поэтому мы рекомендовали проводить сначала упражнение 7. Последовательность растягивания мышечных групп основана на том принципе, что если мы растягиваем одну группу мышц, то другая группа активируется.

После нескольких недель применения методики microStretching® спортсменка смогла продолжить тренировочные занятия. Для дальнейшего развития спортивной формы мы рекомендовали ей способы контроля состояния организма, которые мы практикуем в клинике.

Случай 2: Метатель копья

У метателя копья был перелом голеностопного сустава, из-за чего он был вынужден провести 8 недель в гипсе. После снятия гипса спортсмен приступил к реабилитационным процедурам. Они выполнялись на велоэргометре и в упражнениях с легкими весами. Такая работа применялась до того момента, когда появилась возможность выполнять легкие пробежки. Кроме этого использовался статический стретчинг. Восстановление протекало хорошо, но вдруг спортсмен стал ощущать боли в передней части правого бедра. Специалисты подозревали грыжу. Однако результаты сканирования были отрицательными. Болевые ощущения возникали в момент, когда производилось сгибание бедра, поэтому движения стали ограниченными.

Анализ рекомендованных упражнений и процедур растягивания позволил предположить, что именно они вызвали хроническую боль. Одно из упражнений – подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине – вызывало распространяющуюся боль.

Обследование показало, что необходима постоянная стимуляция сгибателей бедра. Упражнения должны быть направлены на сгибатели бедра с исключением работы других мышечных групп, вовлеченных в движение при сгибании правого бедра. Некоторые из предложенных упражнений были достаточно эффективны. Особое беспокойство вызывало упражнение в положении лежа на спине в дверном проеме с опорой одной ногой. Левая нога согнута в колене, руки захватывают централь-

Таблица 1

Сравнение программ растягивания

Характеристики нагрузки и принципы	Старая программа растяжения	microStretching®
Интенсивность	70-80% от 100% (агрессивное растягивание)	30-40% (мягкое растягивание)
Длительность растяжения	15-30 секунд	60 секунд
Частота использования	До или после тренировки	Один раз в день три раза на мышечную группу
Стабильность, Баланс	Нет	Да
Контроль	Нет	Да
Последовательность упражнений	Нет	Да

Таблица 2

Рекомендованные упражнения microStretching® для спортсменки, специализирующейся в беге на средние дистанции

Упражнения microStretching®	Интенсивность	Длительность	Частота
Упражнение 1 растягивание мышц Soleus	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 3 Растягивание мышц Glute-Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 4 Растягивание мышц Hamstring	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 5 Растягивание мышц Groin	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 7 Растягивание мышц Hip Flexor	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 6 Растягивание мышц IT Band Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно

Таблица 3

Рекомендованные упражнения microStretching® для метателя копья

Упражнения microStretching®	Интенсивность	Длительность	Частота
Упражнение 7 растягивание мышц Hip Flexor	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 3 Растягивание мышц Glute-Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 4 Растягивание мышц Hamstring	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 6 Растягивание мышц IT Band Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 7 Растягивание мышц Hip Flexor	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно

Основная программа microStretching®, направленная на увеличение физических возможностей метателя копья, имевшего травму сгибателей бедра правой ноги

Упражнения microStretching®	Интенсивность	Длительность	Частота
Упражнение 2 растягивание мышц Gastrocnemius	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 3 Растягивание мышц Glute-Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 4 Растягивание мышц Hamstring	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 5 Растягивание мышц Groin	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 6 Растягивание мышц IT Band Piriformis	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно
Упражнение 7 растягивание мышцы Hip Flexor	30-40% от максимума	60 секунд	3 повторения на каждую группу мышц ежедневно

ную часть мышц задней поверхности, помогая движению ноги к груди. Направленность этого упражнения состоит в том, что сгибатель бедра правой ноги напрягается, поддерживая действия левой.

Когда мы исследовали, каким образом спортсмен компенсирует болевые ощущения, было замечено, что возрастает напряжение других мышечных групп, в особенности IT Band Piriformis, Glute, Hamstring adductors external rotators и quadriceps. Дополнительно отмечалась также напряженность нижних мышц спины (quadratus lumborum, erector spinae) и других мышечных групп ноги. Левое бедро и нижние части ноги также были задействованы в компенсаторных движениях.

Наша программа ограничила силовые упражнения, направленные на укрепление осанки. Были предложены упражнения microStretching®, которые представлены в таблице 3. Последовательность применяемых упражнений была очень важной. Основной задачей было предупредить распространение воспаления. Другой задачей было проводить упражнения для правой и левой ноги, чтобы снизить влияние компенсаторных движений в ответ на боль травмированного участка. После нескольких недель прове-

дения процедур хронический дискомфорт правого сгибателя бедра был снижен. После этого программа реабилитации была изменена (таблица 4), с тем, чтобы вернуть спортсмена в начальное состояние до получения травмы.

Заключение

Совершенствование системы, перемещающей «Энергию», является важным для успеха в легкой атлетике. Каждый нейробиологический процесс разрабатывается для достижения наилучшего спортивного результата. Мы можем считать, что тренировка – это своего рода травма и наша задача восстановить спортсмена после такого стресса. Поэтому эффективное восстановление является важнейшим в долгосрочном процессе спортивного совершенствования.

Программа восстановления должна снимать болевые ощущения и дискомфорт без образования рубцов в тканях. Рубцовая ткань может впоследствии существенно ограничить подвижность в суставе, что окажет негативное влияние на эффективность всего движения. Ответ симпатической нервной системы выражается в болевых ощущениях, что вызывает напряженность определенных участков тканей, что прямо противоречит процессу восстановления и регенерации.

Использование техники microStretching® так же, как и оптимальной профилактики до и после тренировочных занятий и соревнований должно быть включено в повседневную работу спортсмена и тренера для сохранения целостности тканевых структур. Быстрое восстановление структуры тканей позволит тренеру последо-

вательно увеличивать нагрузку в тренировочных занятиях. Однако в случае травмы после длительного периода лечения придется возвращаться на старые позиции. Все это снижает возможности повышения спортивных достижений. ♦

**«Вестник ИААФ»
№ 1 за 2010 год**

КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МНОГОБОРЬЯМ

АДЛЕР (8-9.09)

Мужчины

Десятиборье (8): И. Григорьев (Иж) 7692 (11,13-7,15-13,69-1,94-49,52-15,03-38,27-4,50-58,16-4,26,18-); П. Руднев (Р/Д) 7620 (11,10-7,35-12,62-2,03-50,27-15,06-36,83-4,80-48,90-4,30,06-); Е. Саранцев (Кр-Влг) 7586 (11,36-6,98-14,29-1,94-50,20-15,06-44,54-4,30-61,90-4,48,45-); Д. Зикеев (Чл) 7387 (11,38-7,32-13,37-2,00-51,19-15,31-41,93-4,60-52,48-5,04,77-); П. Москвитин (Кмрв) 7117 (11,15-7,38-11,52-1,94-50,25-15,59-30,88-4,40-47,40-4,34,93-); Я. Новицкий (СПб) 6866 (12,19-7,01-13,85-1,97-56,99-15,91-38,83-4,70-57,38-5,07,16-); А. Стельмах (Брн) 6770 (11,49-6,88-12,38-1,85-51,07-16,09-40,40-4,10-41,81-4,43,90-); И. Маргесь (Р/Д) 6655 (11,75-6,31-12,59-1,94-52,27-16,99-31,54-4,40-50,09-2,85,0).

Юниоры. А. Черкасов (Нвк) 7061 (11,07-7,03-12,65-1,97-51,37-14,67-28,26-4,30-45,45-4,40,74-);

Е. Лиханов (Крс) 7037 (11,34-7,17-12,64-2,03-52,81-15,12-35,37-4,30-50,02-5,04,46-); М. Гавриленко (Кмрв) 6978 (11,30-7,05-11,38-2,06-51,32-15,12-34,45-4,30-37,02-4,39,21-); Л. Маврин (Влг) 6892 (11,47-6,63-15,10-1,97-51,02-15,26-43,80-3,70-39,12-5,03,17-); В. Яковлев (Кмрв) 6848 (11,21-6,78-12,82-1,97-50,71-16,62-34,71-4,00-42,40-4,30,54-); Д. Добижя (Крс) 6834 (11,58-6,96-13,15-2,09-52,68-15,41-28,82-3,90-47,13-4,43,61-); А. Чернов (Ств) 6548 (11,43-6,26-12,17-1,79-53,50-16,20-45,76-3,50-57,58-4,59,12-); А. Максьюков (Кмрв) 6081 (11,31-6,43-11,82-1,85-52,99-16,16-29,18-3,70-39,33-5,05,42-).

Юноши. Восьмиборье (9): Н. Пышненко (Р/Д) 5636 (11,07-6,70-13,44-51,38-15,81-1,82-44,56-2,56,92); Е. Пронских (Брнл) 5463 (11,54-6,66-14,22-52,95-15,25-1,88-32,01-2,54,87); Ф. Шестопалов (Ств) 5421 (11,72-6,50-11,81-51,65-15,14-1,79-36,75-2,43,53); Р. Кондратьев (Иж-СПб) 5387 (11,74-6,65-12,90-54,36-14,96-1,88-42,78-3,03,22); С. Навиков (Птрз) 5379 (11,93-6,47-

12,74-55,03-15,67-1,85-51,78-2,54,54); М. Стрельченко (Р/Д) 5227 (11,43-6,60-10,61-52,76-15,64-1,67-38,82-2,46,11); Н. Попов (Кр) 5075 (11,98-6,38-14,02-55,47-17,09-1,82-42,71-2,56,51); А. Фомичев (Кмрв) 5064 (11,82-6,28-13,55-54,64-15,46-1,76-44,33-3,15,30).

Женщины

Семиборье (8): А. Бутвина (Азов) 5796 (14,29-1,79-13,48-25,64-5,76-38,17-2,14,86); Е. Молодчина (Блг) 5757 (14,28-1,70-11,40-25,28-5,95-44,20-2,14,53); М. Ефремова (М.о.) 5635 (14,19-1,70-12,38-25,57-6,04-44,00-2,29,39); А. Бланк (Чл) 5573 (14,77-1,73-12,53-26,29-5,69-42,20-2,16,20); Ю. Дмитриева (СПб) 5535 (14,46-1,70-10,86-25,88-6,03-38,87-2,16,83); М. Шумилова (Кр) 5487 (14,10-1,64-12,57-25,02-6,05-35,90-2,29,28); К. Полтавец (Кмрв) 5416 (14,72-1,73-11,67-26,92-5,64-47,47-2,26,50); Д. Стоюнина (Нвк) 5119 (15,09-1,70-11,18-26,42-5,78-36,63-2,31,02).

Юниорки. А. Обжигайлова (Кмрв) 5114 (14,99-1,59-11,43-26,23-5,65-33,75-2,17,72); А. Ершова (Кмрв) 4932 (15,49-1,65-11,64-

26,37-5,24-33,33-2,22,42); О. Ивенская (Ств) 4929 (15,15-1,65-11,15-26,80-5,63-38,59-2,37,65); А. Коротченко (Ств) 4730 (15,12-1,50-10,47-25,10-5,37-31,47-2,31,22); Е. Митрашина (Кмрв) 4613 (15,37-1,59-9,97-26,58-5,58-23,67-2,26,11); О. Танякина (Срн) 4593 (16,01-1,68-10,90-28,52-5,26-36,86-2,34,88); А. Клечкина (СПб) 4590 (15,98-1,59-11,41-28,07-5,05-40,25-2,32,92); А. Неверетдинова (Срн) 4428 (16,19-1,80-10,40-28,28-5,15-34,45-2,53,06).

Девушки. Е. Колокольчикова (СПб) 5088 (14,99-1,70-12,48-26,11-5,53-33,28-2,32,61); М. Корнейчук (Кр) 4838 (15,45-1,58-10,98-27,62-5,55-35,18-2,21,87); Д. Коронцевич (Срн) 4604 (15,97-1,70-10,25-27,65-5,31-26,11-2,23,42); Е. Мрыхина (М) 4587 (15,01-1,55-11,79-27,30-5,49-33,15-2,46,34); А. Шаповаленко (Нл) 4579 (15,09-1,58-12,30-27,47-5,21-25,41-2,31,34); А. Шкилева (Кмрв) 4356 (15,90-1,64-9,92-27,79-5,00-27,65-2,30,73); М. Давыдова (М) 4275 (15,59-1,52-12,22-27,70-4,84-30,24-2,43,09); М. Антонова (Клг) 4256 (15,17-1,49-10,89-27,80-4,98-29,76-2,40,57). ♦

Экспериментальное изучение молекулярных механизмов порога анаэробного обмена

Владимир СОЛОВЬЕВ,
доктор биологических наук
Виктор СКУДНОВ,
кандидат педагогических наук
Пензенский государственный
педагогический университет
им. В.Г. Белинского

Введение

Физиологические и биохимические изменения, которые происходят в организме при совершении физической работы, привлекают внимание исследователей более ста лет. В первой половине прошлого столетия Douglas с соавторами обнаружили, что при некотором уровне нагрузки концентрация лактата в крови увеличивается, что сопровождается снижением концентрации бикарбонатных ионов и усилением дыхания. Позднее Wasserman и Holtmann разработали концепцию «порога анаэробной нагрузки организма» и неинвазивные методы его определения, связав повышение концентрации лактата с возникающим кислородным долгом. В настоящее время гипотеза лактатного порога подвергается резкой критике со стороны физиологов и биохимиков. Некоторые авторы предлагают отказаться от данной концепции в связи с множеством противоречий и неточностью неинвазивных методов определения величины анаэробного порога и методов, основанных на измерении концентрации лактата в крови и показателей газообмена.

Основной результат, поддерживающий гипотезу анаэробного порога, состоит в том, что при нарастающей интенсивности физической нагрузки существует момент, начиная с которого концентрация лактата в крови резко увеличивается. Это наблюдение и было ранее ошибочно принято за внезапное начало продукции лактата. Результаты экспериментов с применением радиоизотопной методики в состоянии мышечного покоя и данные, полученные Connott et al., показывают, что лактат образуется и в условиях достаточного поступления кислорода. Таким образом, продукция лактата не обязательно связана с анаэробными условиями, то есть образованием АТФ при дефиците кислорода. В настоящее время общепризнанным является тот факт, что измерение концентрации лактата в крови не дает информации о скорости его образования, а лишь отражает баланс между выходом лактата в кровь и его устранением из крови. Отстаивание гипотезы лактатного порога продолжается, поскольку она имеет практическую ценность, позволяя оценивать ра-

ботоспособность организма в изменяющихся условиях, уровень физической подготовки спортсменов и др.

Современные приемы биохимии позволяют нам исследовать легочную вентиляцию, буферные системы организма, динамику закисления и нейтрализации лактата прямыми, а не косвенными методами, подтвердив или опровергнув концепцию анаэробного порога.

Таким образом, цель нашей работы – исследовать кислотно-основные показатели крови, показатели буферной системы крови, а также концентрацию лактата в крови спортсменов разных квалификационных групп в норме и при физической работе различной интенсивности.

Методы исследования

Объектом исследования были мужчины 18–25 лет, разделенные на следующие экспериментальные группы:

- 1) студенты вузов, занимающиеся спортом в рамках учебной программы ($n=24$);
- 2) мастера спорта и мастера спорта международного класса по легкой атлетике ($n=19$).

Для определения величины исследуемых показателей отбирались пробы капиллярной крови:

1) в состоянии покоя;

2) при физической работе. Физическую работу создавали с помощью программируемого тредбана, начиная со скорости 3,0 м/с, повышая каждые две минуты на 0,5 м/с до скорости 6,5 м/с. После двух минут бега на каждой скорости тредбан останавливали на 30 с для взятия 200 мкл капиллярной крови в гепаринизированный стеклянный капилляр.

Непосредственно после отбора пробы кровь анализировали на анализаторе Roche Omni S 6. Время между взятием пробы крови и анализом не превышало 120 с. Кислотно-основные показатели крови – pH и парциальное давление углекислого газа (pCO_2) определяли с помощью потенциометрических микроэлектродов. Концентрацию гемоглобина для расчета величины буферных систем крови определяли методом многоволновой спектрофотометрии. Величину HCO_3^- , показывающую концентрацию гидрокарбонатов в плазме

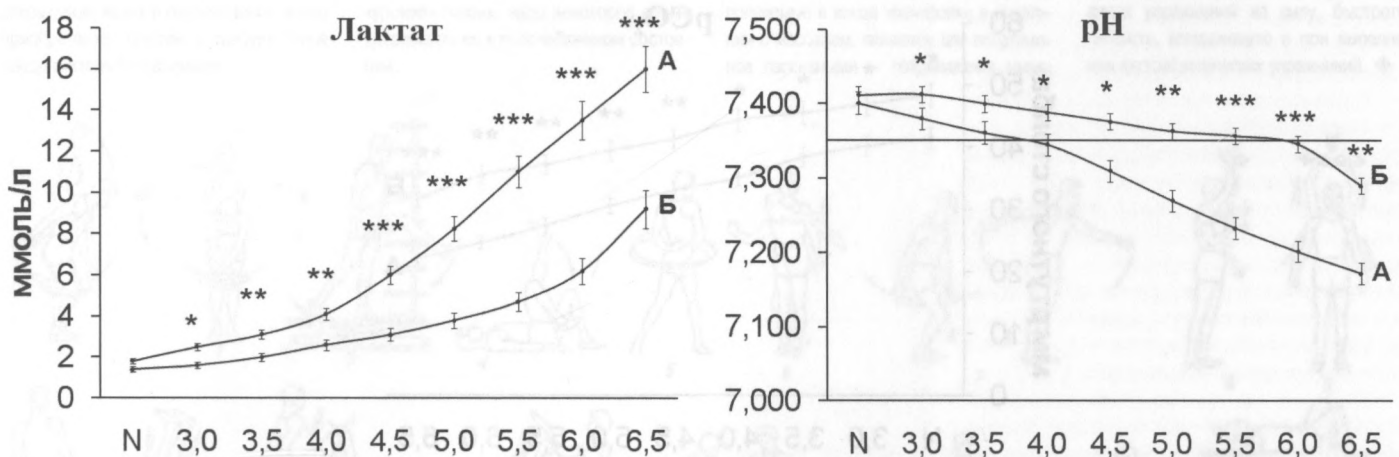


Рис. 1. Концентрация молочной кислоты (лактат, ммоль/л) и значение водородного показателя (pH) в крови спортсменов ($n=19-24$) в норме и при физической работе. Здесь и на рис. 2: А – первая экспериментальная группа, Б – вторая экспериментальная группа; * - $P < 0,05$, ** - $P < 0,01$, *** - $P < 0,001$. По оси категорий отмечены: N – физиологическое состояние, 3,0–6,5 – скорость бега (м/с) на тредбане.

ме крови вычисляли по результатам измерения величин рН и рСО₂ с использованием следующего уравнения:

$$\text{сНСО}_3^- = 0,0307 \text{ рСО}_2 \cdot 10 (\text{рН} - 6,105)$$

Избыток буферных оснований в крови (ВЕ) вычисляется на базе измеренных параметров с помощью следующего уравнения:

$$\text{ВЕ} = (1 - 0,014 \text{ сННб}) \cdot [(1,43 \text{ сННб} + 7,7) \cdot (\text{рН} - 7,4) - 24,8 + \text{сНСО}_3^-]$$

Концентрацию лактата определяли с помощью ферментного электрода с иммобилизованной лактатдегидрогеназой. Статистическую обработку производили с помощью t-критерия Стьюдента и монофакторного дисперсионного анализа.

Результаты исследования

В состоянии покоя концентрация лактата в крови не отличалась у спортсменов

первой и второй экспериментальных групп (см. рис. 1). Начиная со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация лактата в крови спортсменов увеличивалась у обеих экспериментальных групп (рис. 1), однако у спортсменов высокой квалификации показатели были ниже, чем у начинающих спортсменов: на скоростях 3,0 м/с, 3,5 м/с, 4,0 м/с приблизительно на 40%, на скорости 4,5 м/с - на 55 %, на скоростях 5,0 м/с, 5,5 м/с, 6,0 м/с - примерно на 65 % и на скорости 6,5 м/с - на 45% (рис. 1).

Концентрация ионов водорода увеличивается при увеличении скорости бега и повышении уровня лактата в крови (рис. 1). В физиологическом состоянии не наблюдалось достоверных различий в значении рН у спортсменов обеих экспериментальных групп. Однако уже со скоро-

сти 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация протонов у начинающих спортсменов была приблизительно на 15-25% выше, чем у спортсменов высокой квалификации (рис. 1, А).

Степень развитости буферных систем крови является причиной различий во времени наступления лактатного порога у спортсменов разных квалификационных групп. рСО₂ в физиологическом состоянии в крови спортсменов высокой квалификации было на 16% выше (рис. 2), чем у спортсменов первой группы, что приводило к повышению концентрации НСО₃⁻ и ВЕ у второй экспериментальной группы по сравнению с первой на 10% и 150% соответственно (рис. 2). Эти различия наблюдаются на всех этапах физической работы (рис. 2). Следовательно, повышенные буферные резервы крови спортсменов второй группы

обеспечивают высокую степень связывания протонов, образующихся при диссоциации лактата, и отодвигают время наступления порога анаэробного обмена. Кривые величин рСО₂, НСО₃⁻ и ВЕ при увеличении интенсивности работы не содержат изломов и представляют собой линейные процессы.

Обсуждение результатов

При скорости 4,0 м/с у спортсменов первой экспериментальной группы концентрация лактата начинает резко возрастать с 4,1±0,36 до 16±1,2 ммоль/л (рис 1, А). Согласно гипотезе анаэробного порога, эта точка соответствует величине порога анаэробного обмена, что совпадает с данными, имеющимися в литературе. Однако у спортсменов высокой квалификации концентрация лактата начинает резко возрастать с

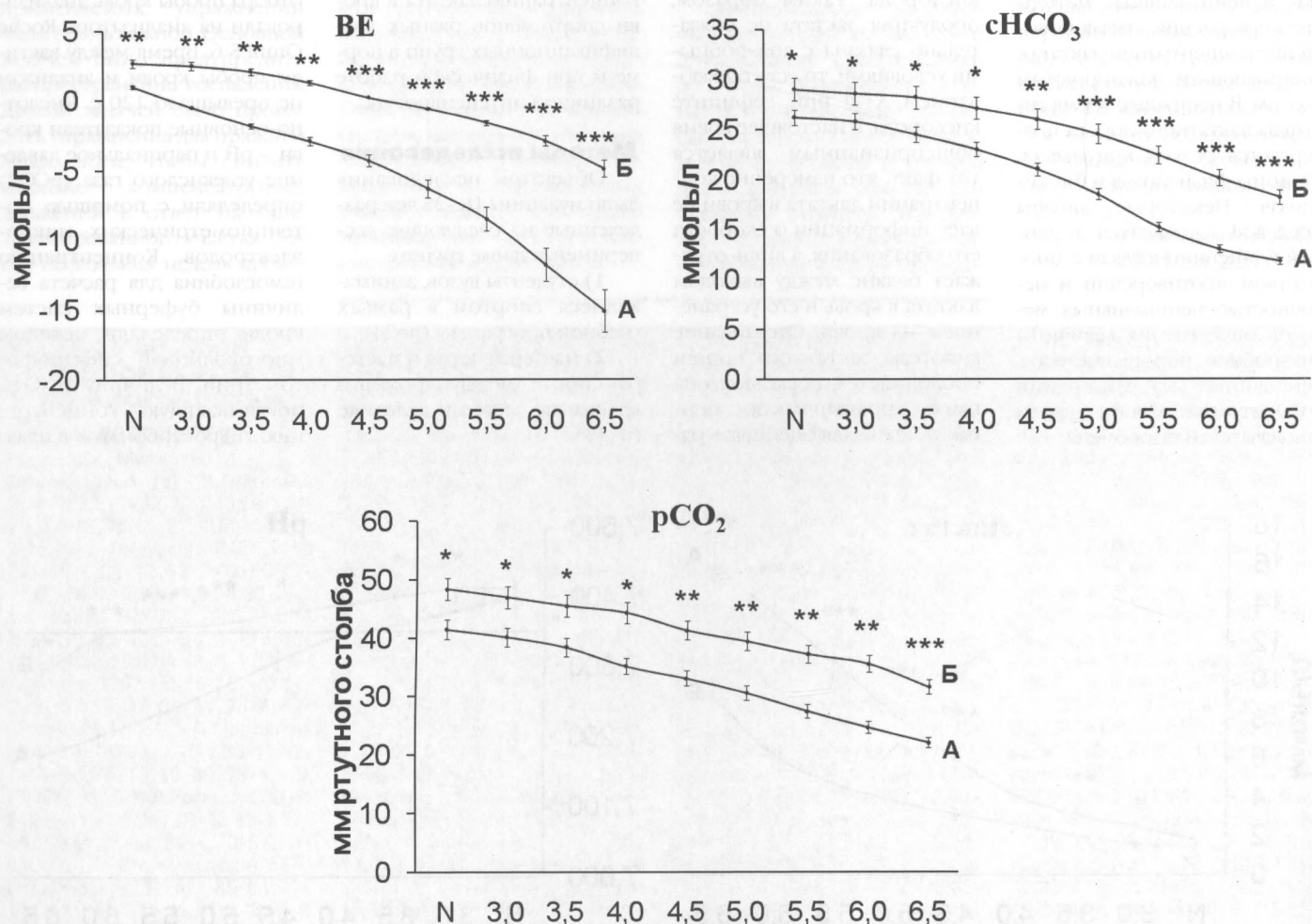


Рис. 2. Парциальное давление углекислого газа (рСО₂, мм ртутного столба), концентрация гидрокарбонат-анионов (НСО₃⁻, ммоль/л) и концентрация избытка буферных оснований (ВЕ, ммоль/л) в крови спортсменов (n=19-24) в норме и при физической работе

$5,9 \pm 0,47$ ммоль/л при скорости 6,0 м/с (рис. 1, Б). Возрастание величины лактатного порога при адаптации к спортивным тренировкам достаточно хорошо изложены и предложены гипотетические молекулярные механизмы подобного сдвига. Тем не менее, Davis показывает, что определение динамики изменения концентрации лактата не может служить методикой определения величины анаэробного порога, поскольку усиленный выброс лактата - это лишь показатель уже совершившегося перехода метаболизма глюкозы на преимущественно гликолитический и не отражает причину начала повышенного образования лактата, а, соответственно, и истинную точку порога анаэробного обмена.

Практически все исследования в области метаболизма при физической работе оперируют предположением, что увеличение концентрации лактата связано с началом локальной мышечной гипоксии

при определенной интенсивности работы. Однако многочисленные попытки установить связь между легочной вентиляцией, потреблением кислорода и лактатным порогом показали, что прямой связи нет, и если процессы вентиляции и потребления кислорода изменяются линейно при линейно нарастающей интенсивности физической нагрузки, то и увеличение концентрации лактата должно происходить линейно, без точки излома.

Интересным является тот факт, что на кривой зависимости величины рН от интенсивности работы обнаруживается явный излом, точка, по времени предшествующая точке излома в концентрации лактата - 4,0 м/с у первой экспериментальной группы и 6,0 м/с - у второй. Значение водородного показателя в этой точке соответствует нижней границе клинической нормы - рН = 7,35. Согласно литературным данным, пируватдегидрогеназный комплекс и фер-

менты цикла трикарбоновых кислот неактивны при рН ниже физиологических значений. Таким образом, можно предположить, что инактивация ферментов аэробного расщепления пировиноградной кислоты приводит к резкому увеличению концентрации лактата в мышечных клетках и крови, это в свою очередь приводит к появлению излома на кривой зависимости концентрации лактата от скорости бега (рис. 1). Ранее Wasserman и Davis указывали на ограниченную работоспособность систем, окисляющих пируват, как на возможную причину анаэробного порога. Однако эта гипотеза не объясняла наличие излома на кривой зависимости концентрации лактата от интенсивности физической работы. К настоящему времени есть сведения об увеличенной активности ферментов митохондрий у спортсменов высокой квалификации по сравнению с начинающими спортсменами.

Полученные результаты доказывают справедливость гипотезы лактатного порога и могут быть положены в основу разработки методики диагностики величины порога анаэробного обмена по водородному показателю. Адаптационные процессы к физической работе достаточно хорошо характеризуются различием в величине концентрации избытка буферных оснований у спортсменов разных квалификационных групп за счет повышенной емкости гидрокарбонатной буферной системы. Будущие исследования будут направлены на изучение корреляционной взаимосвязи динамики изменения концентрации лактата, величины рН в крови и активности пируватдегидрогеназного комплекса и ферментов цикла трикарбоновых кислот в мышцах крыс при физической работе различной интенсивности для всестороннего подтверждения нашей концепции. ♦

ИЗ АРХИВА «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Внимание мышечным расслаблениям

Василий КЛИМЕНКО

Спортивная практика убедительно показывает, что от степени совершенства мышечных расслаблений зависит координация работы мышц, скорость и экономичность движений, а в конечном счете - уровень спортивного результата. Мышечные расслабления, как и сокращения, совершенствуются в процессе тренировки. Однако по сравнению с выработкой силы и скорости мышечных сокращений навык в расслаблении мышц приобретает труднее и требует более продолжительного времени.

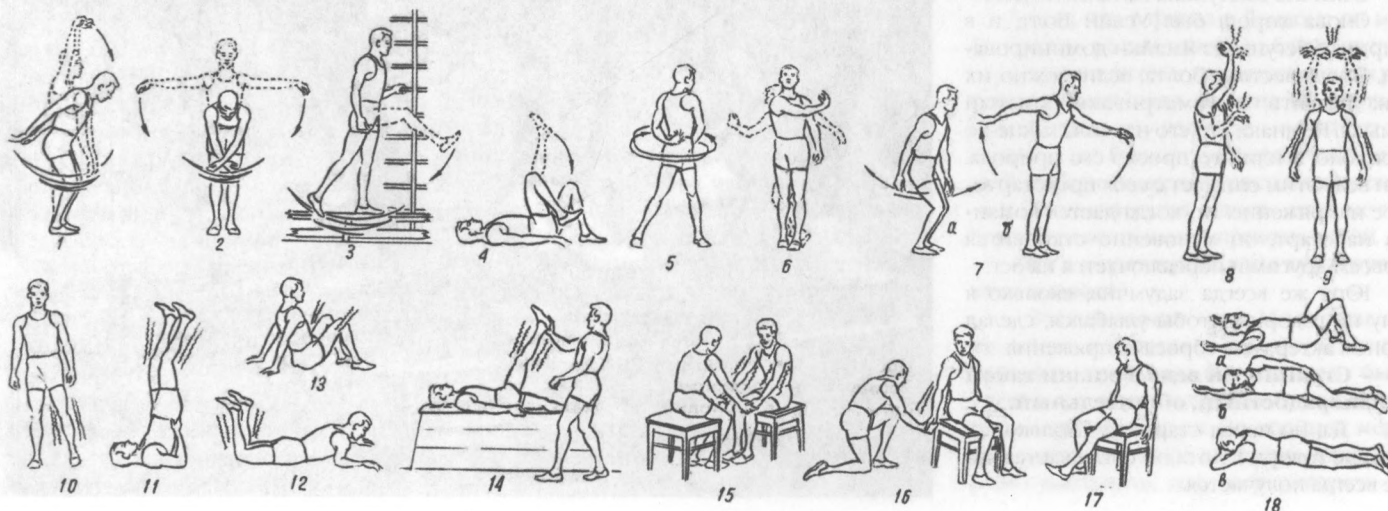
Приведенные здесь специальные упражнения можно применять в каждой тренировке, исходя из задач, которые ставятся в данном занятии. При выполнении упражнений 1-11 нужно расслаблять мышцы внезапно, «роняя» конечности, туловище, голову. Затем следует выждать, пока движущиеся по инерции конечности не остановятся (1-3). При выполнении упражнения 4, «уронив» голень, надо некоторое время удерживать ее в расслабленном состоянии.

Особенность упражнений 5-7 состоит в том, что движения туловища увлекают за собой расслабленные верхние конечности. Упражнения 8-13 в произвольном потягивании мышц применяются для понижения мышечного тонуса и отдыха между скоростно-силовыми упражнениями. Их также целесообразно применять в конце разминки и перед попытками в прыжках и метаниях. Упражнения 14-15, выполняемые в конце тренировки в сочетании с массажем, являются для спортсменов пассивными - потягивания мышц

проделяются с помощью партнера.

Упражнения 17-18 следует выполнять после больших напряжений. Ими могут воспользоваться бегуны после соревнований, а также десятиборцы между номерами программы десятиборья и шестовики между попытками.

Применение специальных упражнений для расслабления нужно сочетать с расслаблением мышц в определенных фазах упражнений на силу, быстроту, гибкость, координацию и при выполнении легкоатлетических упражнений. ♦



Вячеслав Евстратов: Нехватка стартов

Юрий Борзаковский в Лондоне выступал на своей четвертой Олимпиаде. В 2000 году он занял шестое место, в 2004-м одержал свою самую значительную победу, в 2008 и 2012 годах не сумел пробиться в финал. Его тренер Вячеслав Макарович Евстратов рассказал о подробностях подготовки и выступления нашего лучшего бегуна на 800 м, а также поделился тем, что наболело, и что, на его взгляд, нужно сделать, чтобы бег на средние дистанции в России развивался.

– Вячеслав Макарович, какие впечатления в целом у вас остались от Игр в Лондоне?

– Они были хорошо организованы: проезд, отель, проживание. Столовая была нормальной, там было несколько кухонь. Автобусы использовались, не связанные с городским транспортом. Погода способствовала тому, что не было такого напряжения, как в Пекине.

Очень понравилась Юлия Зарипова на 3000 м с/п, которая была на голову сильнее соперниц и победила за явным преимуществом. Она превосходила их как по физическим возможностям, так и по технике. При необходимости она усиливала темп и оставалась лидером.

Созвучно ей провел бег Дэвид Рудиша на 800 м. Он был герой, вожак. Сам выходил вперед, и вел бег. Никакой тактической борьбы. Выполнял свою задачу – просто бежать в свою силу. Он обладал для этого всеми необходимыми качествами и был спокоен. Особенно в финале. Это было поразительно – третьим бегом и на Олимпиаде установить мировой рекорд.

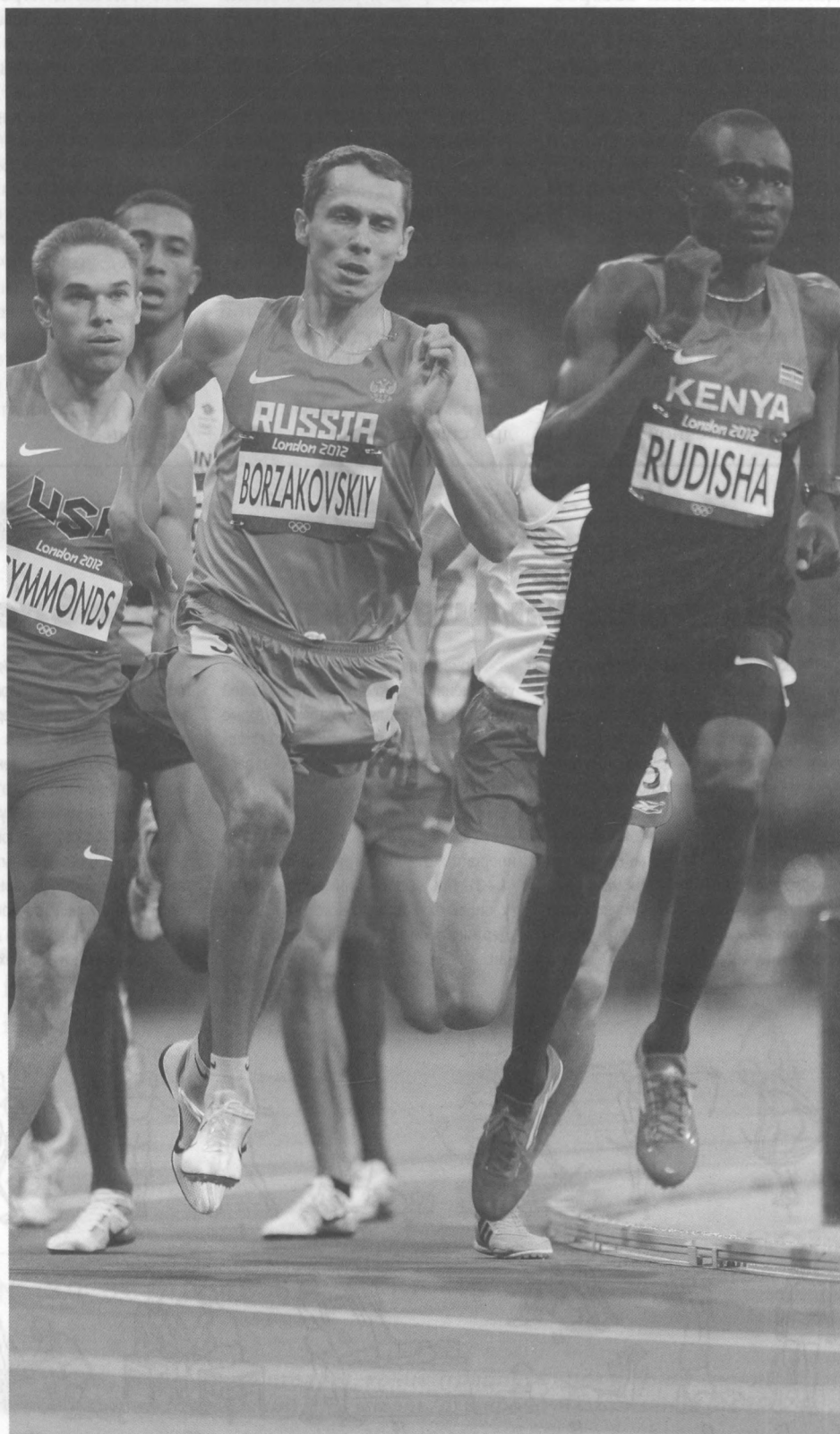
Отлично выступила Наталья Антюх.

Снова хорош был Усэйн Болт, и в спринте бегуны из Ямайки доминировали. В чудачествах Болта, если можно их так назвать, я усматриваю скрытый смысл. Не знаю, кто его научил, какие-то психологи или это просто его природа. Он ведь этим снимает с себя предстартовое напряжение. Но когда дается команда на старт, он мгновенно становится совсем другим и переключается на бег.

Юра же всегда задумчив, сколько я ему не говорил, чтобы улыбался, сделал прием актера для сброса напряжения.

– Странно, он ведь в жизни такой жизнерадостный, общительный.

– Да, но перед стартом... Сколько я с ним не говорил. Хотя он соглашается, но не всегда получается.



Третье поколение

— Что касается Юры, то ведь он переживает уже третье поколение бегунов на 800 м. На Олимпийских играх в 2000 году в 19 лет он был шестым, хотя, наверное, выступил бы лучше, отнесись более серьезно к финалу. В то же время в Сиднее выиграл немец Нильс Шуман с результатом 1.45,08, причем быстрее 1.44 в своей карьере он не бежал. Кстати, тогда в полуфинале он установил личный рекорд — 1.44,22.

В 2004 году в Афинах победный результат Борзаковского был 1.44,45. Чемпион 2008 года Уилфрид Бунгей показал 1.44,65. В то время рекордсмен мира Уилсон Кипкетер (1.41,11) уже был осторожным бегуном, и не мог один (как Рудиша) повести бег в рекордном темпе. И наши тренировки шли на результат 1.42–1.44.

Сейчас появился Рудиша, за ним кинулись остальные, и готовиться стали уже на более высокие результаты. Не на 1.44, а на 1.42–1.43.

Я спросил недавно у Виктора Анохина (чемпион СССР 1976 года в беге на 800 м, 1.46,0, полуфиналист Олимпиады 1976 года. — **Прим. ред.**), на какой результат они в то время тренировались, и он ответил, что на 1.46. А если бы на 1.43, то, может, и тогда бы уже бежали 1.43–1.44.

Так и с Юрой. Когда он был молодой и пошли высокие результаты, я уверен, что бежал бы из 1.42. Но не было таких тренировок, а молодой организм переварил бы все.

Старт в Юджине нарушил все планы

— В начале июня Юре пришлось лететь в США на мемориал Префонтейна. Из-за этого у него весь июнь фактически пропал. Очень трудная реакклиматизация. То опустит, то вроде неплохое самочувствие, и снова в яму. Когда был помоложе, организм легче справлялся, а сейчас получилось долго. Поэтому и на чемпионат Европы он поехал практически совсем не подготовленный. Однако выступил удачно. У него не было еще звания чемпиона Европы, и он его добился.

— В США Юра пробежал за 1.46,22, но он говорил, что готов еще только на 70%. Может быть, в это время нужно уже было быть в лучшем состоянии, на более высоком базовом уровне?

— Он мог бы в Юджине пробежать и быстрее, но поехал с плохим настроением, так как его заставили, ведь согласно контракту с «Найк» спортсмены обязаны периодически выступать на этом турнире. Он говорил: «Как нарочно меня хотят выбить из ритма подготовки перед Олимпиадой». Правда, в прошлом сезоне его освободили от этого старта, и он завоевал бронзу на чемпионате мира.

Хочу отметить, что он перед Юджином был в хорошем состоянии. На результат 1.45 был готов, а в борьбе, может быть, мог пробежать и лучше. Если бы этот старт был в Европе, то и результат был бы другой. Тогда бы весь июнь он отстартовал, а потом мы пошли бы на подготовку к Олимпиаде. И летом, уверен, был бы готов не хуже 1.43.

После чемпионата Европы мы отправились в Кисловодск, где Юра значительно добавил. И, на мой взгляд, вышел на уровень 1.44–1.43.

Перед отъездом проверили скорость. Причем это было на верхнем стадионе (высота 1100 м. — **Прим. ред.**). Сначала он пробежал в хорошем темпе 6 км (по кругу 1 км), в которых последние 2 км пробежал на 6.22. Размялся на стадионе, 4 раза пробежал по диагонали футбольного поля со сменой ритма и коротким отдыхом. Затем надел шиповки и пробежал 200 м за 21,50, время, конечно, ручное. Но старт был под команду, и его давал Владимир Казарин (тренер Марии Савиновой. — **Прим. ред.**). И затем повторил эту серию. В кроссовках 4 ускорения по диагонали и в шиповках со старта, который давал Евгений Пудов, пробежал 200 м за 21,38.

— С точки зрения скорости, он прибавил, а с точки зрения выносливости?

— Следующий сбор у нас был в Чебоксарах. Там проверили специальную выносливость. Юра пробежал 1200 м за 2.57,22 и, по его словам, совсем не устал. Раскладка такова: 60,85, 59,53, 56,84. Отдохнув, пробежал 250 м, но почувствовал неприятные ощущения в задней поверхности и спринт не стали делать. 1200 м он мог бы пробежать гораздо быстрее, но такой цели не было, а соревноваться было негде.

Ну а близкую тренировку к соревновательной дистанции мы провели еще в Кисловодске, где на дистанции 600 м он показал 1.17,56. Первые 200 м — 25,07, 400 м — 52,47. Поскольку это было на высоте — пробежать быстрее задачи я и не ставил. Потом отдыхал 6 минут и 300 м — 37,91, хотя нужно было 38.

Нехватка стартов

— И все было хорошо, но нужно было бы 20–21 июля сделать пару стартов. И моя ошибка в том, что раньше об этом не подумали, потому что уехали в Кисловодск не готовые к стартам, и нашего менеджера Ольгу Назарову на это не нацеливали.

В Чебоксарах проводили уже тренировки налегке. Юра чувствовал себя нормально. Но старты помогли бы.

Приехали в Лондон 4 августа. Помня, что четыре года назад в Пекин он приехал уставший, то этого старался избежать. Последняя сильная тренировка была 31 июля (600 м — 1.17,56). И в Лондоне он был свеж и силен. На разминке все было хорошо. Причем, на мой взгляд, его физическое состояние было лучше, чем в Тэгу. 4 августа Юра полностью отдыхал, 5-го обычная разминка: 4 км, где протяжка 65 секунд, беговые, попробовал дорожку 200 м в шиповках. Чувствовал себя прекрасно, и на следующее утро поехали на забег. Ничего не предвещало, что он замкнется. У нас была договоренность во всех трех забегах ни на кого не обращать внимания, а бежать своим бегом, по своей схеме, а он потерялся.

Я не мог понять, почему ему было тяжело. Нужно было бы быть рядом с

лидерами, ведь забег подобрался сильный. Юра потом говорил, что сам не мог понять, почему так провел бег. Организм хотел выйти в полуфинал малой кровью.

Лучше было бы бежать на результат 1.45, а он это мог. Тогда все было бы в порядке. Но все-таки в полуфинал, причем последним по времени (1.46,29), он попал.

Мы сидели на трибуне вместе Алексеем Мельниковым переживали и высчитывали. В полуфинале Юра сонливостью убирал и сказал, что побежит смело, будет атаковать.

— А какой вы планировали бег в полуфинале?

— Я настраивал его на то, чтобы бежал своим бегом, ни в коем случае не ввязываясь в борьбу с Рудишей, который был в его полуфинале. Даже перед уходом в кулрум об этом ему напомнил: «Если к нему приблизиться, он прибавит, снова приблизиться, он снова добавит. И тогда на финиш сил уже может не остаться». Он согласился, а все равно после 400 м за ним встал. И даже потом сказал, что хотел обойти Рудишу на вираже, но все-таки удержался. Фактически он ему на пятки наступал, а тот добавлял. И потом Юра признался, что в конце виража почувствовал, что добавить уже не чем. «Я выдал все».

Я не знаю, что с ним случилось. В большей степени это связано все же с малым количеством стартов. В лучшие годы у него было 16–18 стартов, когда повзрослел — 9–10. А в этом году и зимой пара стартов оказались неудачными, правда, мы к зиме не готовились, и летом фактически два старта всего, а надо было хотя бы шесть. А из-за акклиматизации мы и мемориал Знаменских пропустили.

— Может быть, Юра даже на бессознательном уровне решил повторить тактику, принесшую ему бронзу на чемпионате мира в прошлом году?

— В Тэгу за Рудишей Юра, на мой взгляд, пошел слишком рано и ввязался в борьбу с ним за 200 м. А нужно было вираж поспокойнее и потом начать финиш, и был бы вторым.

В беге, и особенно на 800 м, мозг играет определяющую роль. Даже те физические возможности, какие есть, их можно реализовать разумно, а можно их и погасить.

Думаю, что в финал в Лондоне он мог бы попасть, но там, наверное, ближе шестого места вряд ли смог подняться, так как результаты были очень высокие. Но все-таки нужно отдать ему должное — он 14 лет на вершине, это была его четвертая Олимпиада. Возможно, и нервная система подточилась, если можно так сказать, стала не так бороться с волнением, управлять собой.

— Ну а в тренировке вы чувствуете этот возраст?

— В тренировках — нет. И я уверен, даже сейчас, наблюдая за ним после Олимпийских игр, может быть, должен быть упадок, а у него настроение хорошее и может тренироваться. По крайней мере, на чемпионате мира в Москве может хорошо выступить, если пересмотреть не

подготовку, не методику, а подготовку соревновательную и набрать достаточное количество стартов. И если будет выступать хорошо, то можно и выходить на чемпионат мира, иначе и нет смысла.

– В приведенной вами схеме видно, что вы применяли быстрые работы даже два раза в день – утром и вечером. И какова цель?

– Цель – ввести организм в состояние спортивной формы. Моделировали олимпийское расписание. Делали и трехразовые тренировки подряд, готовясь к трехкруговому бегу. Юра любит тренироваться больше утром, нежели вечером. В подготовительном периоде бегает в первой тренировке 14, 16, 18 или 20 км. В районе 4 минут.

– Какой же беговой объем в хороший рабочий период?

– До 400 км в месяц, но и в другие месяцы не менее 300 км. Даже при тренировках пять раз в неделю все равно держим объем 16–18 км в день. А вечером, когда меньший объем – 6–8 км, обязательно еще до 40 минут ОФП.

В Чолпонате, например, после бега 6 км ребята играли 3 раза в неделю в волейбол по 5 партий, где получали хорошую прыжковую нагрузку. В другие дни на полянке с искусственной травой делали беговые, прыжковые упражнения, спринт со сменой ритма. Потом шли в тренажерный зал, где делали упражнения для пресса, спины, колена, стопы, растяжки голеностопа, регулярно выпады. Штангой не увлекаемся. Прыжковые с места много используем. Я считаю – это выработка хорошей реакции. Много бросков камней на взрыв, но не на выносливость. То есть всего по 4 раза вперед, через спину и из-за головы, и все. 12 раз, но на дальность. Это как минимум трижды в неделю.

Силу Юра не потерял, скорость, выносливость тоже.

Гран-при по бегу

– У нас достаточное количество бегунов на 800 м, в этом году на чемпионате России было 11 предварительных забегов. 90 человек, но все они играли в кошки-мышки. Лишь бы пробиться в финал, а в нем занять какое-то место. О результате никто не думал. И у нас получается, что прошел чемпионат (в этом году, правда, еще был Кубок России), и все замерло. А зарубежные бегуны продолжают стартовать, и самое главное – они ведь благодаря этому повышают свою тренированность.

А у нас что происходит? По традиции в марте втягиваемся после зимнего сезона, апрель-май тренируемся, затем 1,5 месяца соревновательный период и ждем зимы.

Я бы предложил создать новые соревнования, наш Гран-при по бегу. Не обязательно даже их проводить нашему министерству, ЦСП. Нужна инициативная группа, чтобы договориться с такими влиятельными городами, как Москва, Санкт-Петербург, Саранск, Московской и Свердловской областями. Сделать, к примеру, 5 соревнований, чтобы весь июль и август занять, а в сентябре прове-

сти финал, а его уже за счет вышестоящих организаций.

– То есть, мы эти старты делаем для тех, кто не попал на чемпионат мира?

– Конечно. У них их явно не хватает. Молодежь же должна учиться соревноваться. Главное ведь в том, что эти старты ни к чему бы не обязывали, и можно было бы рискнуть и бежать на результат.

Раньше, например, были соревнования «День бегуна», часто в Подольске, где стремились не к месту, а только к результату (Мировой рекорд Татьяны Казанкиной в 1976-м – 3.56,0, рекорды СССР: Энг Селлик в 1976 году на 5000 м – 13.17,2, Михаил Улымов в 1975-м на 1500 м – 3.37,5. – Прим. ред.). Многие даже за свой счет приезжали.

Центры по выносливости

– У нас в стране есть хороший пример центра ходьбы в Саранске. Как, впрочем, и в мире, в частности в США, Ямайке, Кении, Эфиопии. Поэтому нужно, наконец, создавать центры по выносливости. Нужно обратить внимание к детским спортивным школам. В советское время они были на очень высоком уровне. У нас в московской области Климовская спортшкола в Союзе имела значение, а сейчас полностью развалилась, ободранные помещения, тренеры работают на полставки.

– То есть необходимо финансирование?

– Финансирование – да, но и внимание, хотя бы регионального масштаба. В Москве ведь тоже не все ладно. Сейчас уже не только взрослые, но и дети используют параллельный зачет.

Многое утеряно и в вопросах здоровья нации. Я вспоминаю, как раньше в Раменском проходила спартакиада завода, сколько было болельщиков за свой цех. А когда «Сатурн» играл, то весь район, город приходил. А года три назад зашел на стадион, где «Сатурн» играл, а там сидят только кучки зрителей. Диктор спросил, кто откуда, и оказалось только 4 (!) человека из Раменского. Зато трибуна ВИП была полностью забита.

Ни при одном стадионе нет групп ОФП как прежде. Нужно об этом думать и делать.

Возродить спартакиады

– Сейчас стали проводить детские спартакиады школьников, но ведь это приводит к ранней специализации, и потому из них редко, очень редко, кто выходит на арену взрослых. Премияльные за детей необходимо убрать. А вот если спортсмен будет успешно выступать среди взрослых, но у другого тренера, то первый тренер должен за него получать деньги. Это положение тоже нужно узаконить.

О Спартакиаде народов России – пусть она не будет по всем видам спорта. Но положение о ней, подписанное председателем Правительства России, заставит руководителей регионов готовиться. И найдутся деньги. Вот сейчас и регионы

Выдержка из предолимпийской подготовки Борзаковского

Июль

12. Днем (10–30–11): 300 м – 36,15 (24,51+11,64)/300 м + 500 м – 1.04,77 (52,13+12,64) под ритм 800 м. Вечером (17.00): 800 м – 1.49,41. Первые 300 м – 42,02, следующие 500 м – 67,39.

13. Кросс, ОФП.

14. 15 км на плато, баня.

15. Полный день отдыха.

16. Днем: втягивающий кросс. Вечером: длинные отрезки в парке 2 км – 5.53,20 (тяжело дышать), 6х100 м в гору мощным шагом. Затем на стадионе. СБУ. 250 м – 27,47. Последние 200 м – 21,16.

17. Днем: 10 км, ядро, прыжки. Вечером: 6 км и ОФП.

18. 12–13 км, ОФП: ядро, выпады.

19. 5 км (по ходу 2 км – 6,27), на стадионе СБУ, 4 ускорения по диагонали, 2х200 м с высокого старта под команду (21,50 и 21,38). Переезд домой.

20. 12–13 км.

21. Днем: 6 км, вечером: 8 км.

22. Днем: 8 км. Вечером: перелет в Чебоксары.

23. 10 км, ОФП, 5х120 м в гору, на стадионе 100 м – 10,87 по движению. Вечером: 6 км, ОФП.

24. 12 км.

25. Днем: 600 м (1.26,41) + 150 м (18,13), 600 м – 1.25,86 и 19,91. Вечером: 800 м – 1.47,74. Первые 300 – 40,98 (по плану 42), следующие 500 м – 67,76. Хотели еще 250 м, но из-за спазма мышц больше отрезков не делали.

27. 1200 м за 2.57,22. Это его самое лучшее время в тренировке.

28. 10 км, баня.

29. Отдых.

30. Днем: кросс 10 км. Вечером: 6 км, ОФП.

31. Днем: 600 м – 1.17,56, бежал легко, 300 м – 37,91. Вечером: 6 км и баня.

Август

1. Переезд.

2. Кросс 7 км с легкой переменкой.

уже дают премиальные, квартиры. И те средства, которые идут на эти детские турниры, направить, как в советское время, на Спартакиаду народов России.

– А школьные спартакиады?

– Не проводить, они наносят больше вреда. Повторю, зачем детей натаскивать. Их стимулируют методикой и даже фармакологией. Они взлетают, а потом пропададут. Взять, к примеру, талантливого бегуна на 800 м Александра Шеплякова из Белгорода. В 2007 году он был четвертым на чемпионате мира среди юношей, в 2009-м стал бронзовым призером чемпионата Европы среди юниоров. В то время он сам подошел к Юре и пообещал все его рекорды побить. На что Юра ему ответил, что бегал не за рекордами, а в свое удовольствие. Получалось – хорошо. Не получалось – тоже неплохо.

А Шепляков, увы, остановился в росте, достиг только результата 1.48,64. Видел, как на чемпионате России, где он как раз показал эти секунды, тренер лил воду на его голову, еле живой пришел. А сколько таких шепляковых было у нас, куда они подевались? ♦

Беседу вел
Сергей ТИХОНОВ



**Олимпийские игры 2012 года.
Второй полуфинал в беге на 800 м.
Спортсмены завершают первый
круг, впереди Дэвид Рудиша.
На второй позиции –
Юрий Борзаковский.**

Прыжковый цикл

Очередной поход журнала «Легкая атлетика» в гости к тренеру состоялся в начале осени. Главного редактора **Сергея ТИХОНОВА** пригласила к себе известный московский тренер **Татьяна Михайловна БОГАТЫРЕВА**, которая сама выступала в беге на средние дистанции и подготовила уже немало сильных бегунов. Отметим, например, мастера спорта международного класса чемпиона России в помещении-95 Павла Долгушева (800 м — 1.46,69, 1500 м — 3.41, 31), Олега Ковалева (400 м — 46,13), Романа Маренкова, Анастасию Восмерикову. Сейчас самые сильные ее ученики, которые и выполняли тренировки, это Артем Тихонов (800 м — 1.49,04), Сергей Муратов (800 м — 1.49,92), 18-летний Дмитрий Дроздов (200 м — 21,83, 400 м — 47,74, 47,79п), 20-летний Илья Слободанюк (200 м — 22,48, 400 м — 49,16).

— Эта тренировка у нас носит название «прыжковый цикл» или «физиологический прыжковый цикл», так как он имеет не только силовую направленность, включая в себя прыжковые упражнения, но и воздействует на сердечно-сосудистую систему, потому что между прыжками идет бег трусцой, потом ускорения, снова бег трусцой. Получается своеобразная «переменка». Кроме того, совершенствуется и координация движений (в процессе переключения от прыжковых и беговых упражнений к медленному и быстрому бегу).

Зимой я даю некоторые упражнения в манеже. Например, во время бега на 600 м на каждой прямой выполняем разные виды упражнений, а на вираже, чтобы снизить его отрицательное влияние, переходим на бег трусцой. Иногда даже засекаю время.

Самое главное при выполнении этого цикла — регулярность, то есть делать его не менее двух раз в неделю. Толь-

ко в этом случае получается какой-то эффект. А на сборах мы включаем его иногда и три раза в неделю.

Важно начать в подготовительном периоде. Дети делают упражнения по 40—50 м, кто постарше — по 60—80 и 100 м. Пропрыгать «свечкой» на одной ноге с продвижением в полстопы, с руками со спиной, толкаясь одной стопой — это большая нагрузка. А если 100—150 м, как раньше, то после такой серьезной нагрузки бывает, что нога просто отнимается. Тогда думаешь, что лучше пробежать 400 м, чем сделать «свечку» вспыхивающим бегом, толкаясь одной стопой 150 м.

Хорошо такую работу проводить на песке. Перед началом этой тренировки обязательна разминка. Начинающие бегут 2 км, опытные — 4 км. Затем упражнения на гибкость, спину, пресс.

Несмотря на то, что многие уже мастера, все равно стараюсь контролировать

разминку, понимая ее важность и добиваясь, например, даже шпагатной гибкости.

Стараюсь еще давать по крайней мере три раза в неделю прыжки с места в яму.

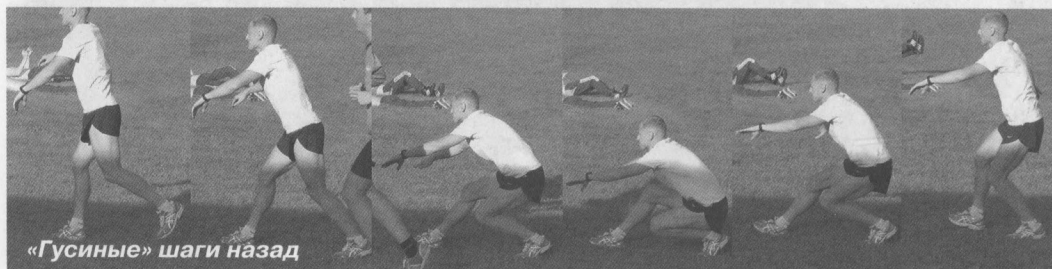
И еще в конце «гусиные» шаги в низком седе для развития связок голеностопного коленного суставов: 2 раза по 12 шагов двигаясь вперед и назад, 2х6 — боковым, вправо и влево.

Для бегуна, как, собственно и для всех легкоатлетов, нужна сильная стопа. Конечно, хорошо, когда приходит спортсмен с сильной от природы стопой. Но воспитать тоже можно, правда, нужно очень много заниматься.

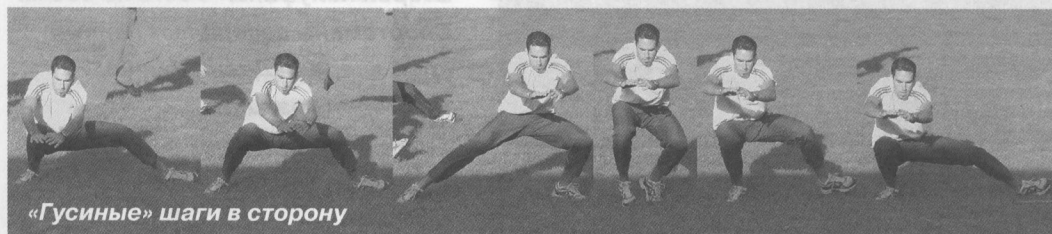
Кроме этого прыжкового цикла при необходимости нужно дополнительно делать различные упражнения. Например, быстрые отжимания с задержкой наверху. Босиком на пальцах 2х50 раз на двух ногах и 2х50 — на одной. Быстрые отжимания, с акцентом вверх. Часто делают туда — сюда. А нужно вверх от дорож-



«Гусиные» шаги вперед



«Гусиные» шаги назад



«Гусиные» шаги в сторону

ки. Если постоял на опоре, то уже не то. Потом маленькие скачки, но на пальчиках, лучше босиком, через небольшое возвышение и обратно, причем руки за спиной. Движение только за счет стоп.

Как сочетать эту работу с бегом? Конечно, лучше сделать ее раньше. Поэтому даю прыжковый цикл, ОФП на свежести, до беговой работы.

Моим тренером был Алексей Никифорович Александров. У него были ребята в сборной СССР от прыгунов в длину до бегунов на 800 м: Тамара Дмитриева, Таисия Кова-



1. «Свечка» с ноги на ногу



2–3. «Свечка» на одной ноге



4. Бег с высоким подниманием бедра

левская, Юрий Башлыков и другие. У всех были мощные стопы, так тренер умел их тренировать.

Приведу такой пример. У него был небольшой палисадник, где он держал кур. И для них ездил за чистой экологической травой, а потом подвешивал ее на прищепке. Чтобы ее достать, курам нужно было подпрыгивать. И у них развивались очень сильные бедра и голени. То есть и куриц можно воспитать.

Упражнения

Каждое упражнение выполняем по одному разу. Затем возвращаемся бегом трусцой обратно и делаем ускорение на ту же дистанцию, чтобы сразу воплотить в бег, обратное бегом трусцой и следующее упражнение.

1. «Свечка» с ноги на ногу.

2–3. «Свечка» на одной ноге, затем на другой ноге.

Руки всегда за спиной в замке. Спина прямая. Себя подбрасываем, как пламя свечи стремится вверх. Попадать в вертикальную линию, опущенную из макушки через ОЦТ вниз. Продвижение минимальное. Стопа хорошо, но лучше в полстопы.

4. Бег с высоким подниманием бедра. «Отбивание» вы-

сокого бедра, причем с ослабленным выносом бедра вверх. Чтобы колено без напряжения «било по зубам».

Не должно быть усилия на подъем, отдирая ногу от дорожки, не нужно бедро натягивать. Оно должно отбиться ударно и подлететь. Вот что самое главное. И установку следует давать — отскакивай, попадая в бедро, а не поднимай бедро.

5–6. Бег с акцентированным выносом сначала одной, потом другой ноги. Необходимо идти острым коленом, то есть сложенной за бедром голенью.

7. Прыжки с ноги на ногу.

8. Акцентированный бег с подменной ног. Два обычных шага, вылет одной ноги, два обычных шага, вылет второй (поддерживая четкий ритм «та-та-хоп»).

9–10. «Блоха», то есть скачок с подтягиванием пятки под ягодицу, складывая колено. Корпус прямой, как единый монумент, движения редкие и мощные. Выполняется с большим продвижением, это уже силовое упражнение на мощность.

11. «Блоха» с подменной, то есть меняя ноги.

После небольшого отдыха последовали еще ускорения.

Беговой экипировочный центр «Brooks»



Adrenaline GTX

Легендарная модель кроссовки обуви, оснащенная мембраной GORE-TEX. Эта технология не дает воде проникать внутрь обуви, но в то же время позволяет ногам «дышать». Кроссовки оснащены всеми передовыми разработками компании, включая систему амортизации DNA, которая расположена в передней и задней части кроссовка. Подошва выполнена из материала BioMOGO, агрессивный протектор — из материала FLEXTRA. Как и во всех моделях обуви Adrenaline — удобная посадка по стопе, отличная поддержка стопы, сбалансированное сочетание амортизации и стабилизации. В этих кроссовках вы будете чувствовать себя комфортно в любую непогоду. Технологии, используемые в модели: Gore-Tex, DRB accel, DNA, BioMOGO, FLEXTRA, DRB.

www.runnercenter.ru

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



Nike Zoom Super Fly R3



Nike Zoom Victory



Nike Zoom HJ



Nike Zoom JAV



Nike Zoom TJ



Nike LJ4



5–6. Бег с акцентированным выносом одной ноги



7. Прыжки с ноги на ногу



8. Акцентированный бег с подменой ног



9–10. «Блоха»



11. «Блоха» со сменой ног



Ускорение



ливість, оттачують техніку. Очень нравится.

Система работает уже не один год, передана нашему тренеру от ее тренера, мне кажется — это эффективная программа, которая поможет выйти на новый уровень. Самое сложное упражнение — это «свечка», сильно затекают ноги. «Блоха» тоже тяжелое, но для меня легче, чем «свечка». Все не очень тяжело, если любить это дело.

Сергей Муратов

— Очень хороший прирост силы без излишней закрепощенности, которая наблюдается после тренировки со штангой. Я считаю, что это более адаптивные упражнения для бегунов, чем, например, статодинамические,



с отягощениями или штангой. Хорошая подготовка и профилактика суставно-связочного аппарата.

— Какое самочувствие бывает на следующий день?

— Если в марте-апреле, когда находишься в хорошем рабочем состоянии, то выходишь на следующий день без

особой усталости. Обычно берем после этой работы кросс.

Эти разнонаправленные упражнения, ускорения и легкий бег заставляют постоянно перестраиваться, постоянно думать. Для меня самое силовое — «блоха», которое, я знаю, использует известная бегуны на 1500 м Екатерина Мартынова. Очень хорошо разрабатываются подвижность в коленных и тазобедренных суставах. Словом, масса преимуществ.

Артем Тихонов

— Я делаю эти упражнения уже семь лет, с тех пор, как тренируюсь у Татьяны Михайловны. Сначала было тяжело, особенно утнаться за старшими ребятами. Сейчас я уже са-

мый старший в ее группе. Эти упражнения хороши в подготовительный период перед специальными работами — и чем больше, тем лучше. И отрезок постоянно увеличиваем с 60 м до 100 м. После них чувствуешь, что заряжен.

— Они помогли тебе прибавить?

— Можно сказать, что прыжки у нас — это основное. Сегодня мы делали по 60 м — это, скорее, показательная тренировка. Обычно после такой работы (когда уже по 100 м) больше ничего делать не хочется. Татьяна Михайловна рассказывает, что в ее время они и по 150 м делали. Даже не знаю, как это возможно, когда нам и 100 м хватает. ♦



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.

Кристина Савицкая. Дело номер один

Под ногами была вода. Сверху лил безумный дождь, смешанный со снегом. Кристина ждала меня на крыльце Главпочтамта на Мясницкой. Было воскресенье. То ли день, то ли вечер, темно и сыро. Мы шли под одним зонтом к редакции. Утром она прилетела из Сочи, где было 25 тепла, а вечером уезжала в Чебоксары поездом.

В этот промежуток мы проговорили у нас в редакции на Рождественском бульваре два часа. Участница Олимпийских игр в Лондоне, занявшая там 8-е место в семиборье (6452 очка), оказалась не только красивой девушкой, но и разумным, думающим, благодарным человеком. Спорт для нее сейчас дело номер один, и она пока не хочет его делить ни с кем. Но главное — это дело еще и доставляет ей удовольствие, заставляет учиться и думать о будущем.

На чемпионате России по многоборьям в Чебоксарах в начале июня она установила в каждом виде многоборья личные рекорды (100 м с/б — 13,52, высота — 1,88, ядро — 15,27, 200 м — 24,61, длина — 6,65, копьё — 46,83 и 800 м — 2.14,73) и набрала в сумме 6681 очко. Первое место дало путевку в олимпийскую команду России.

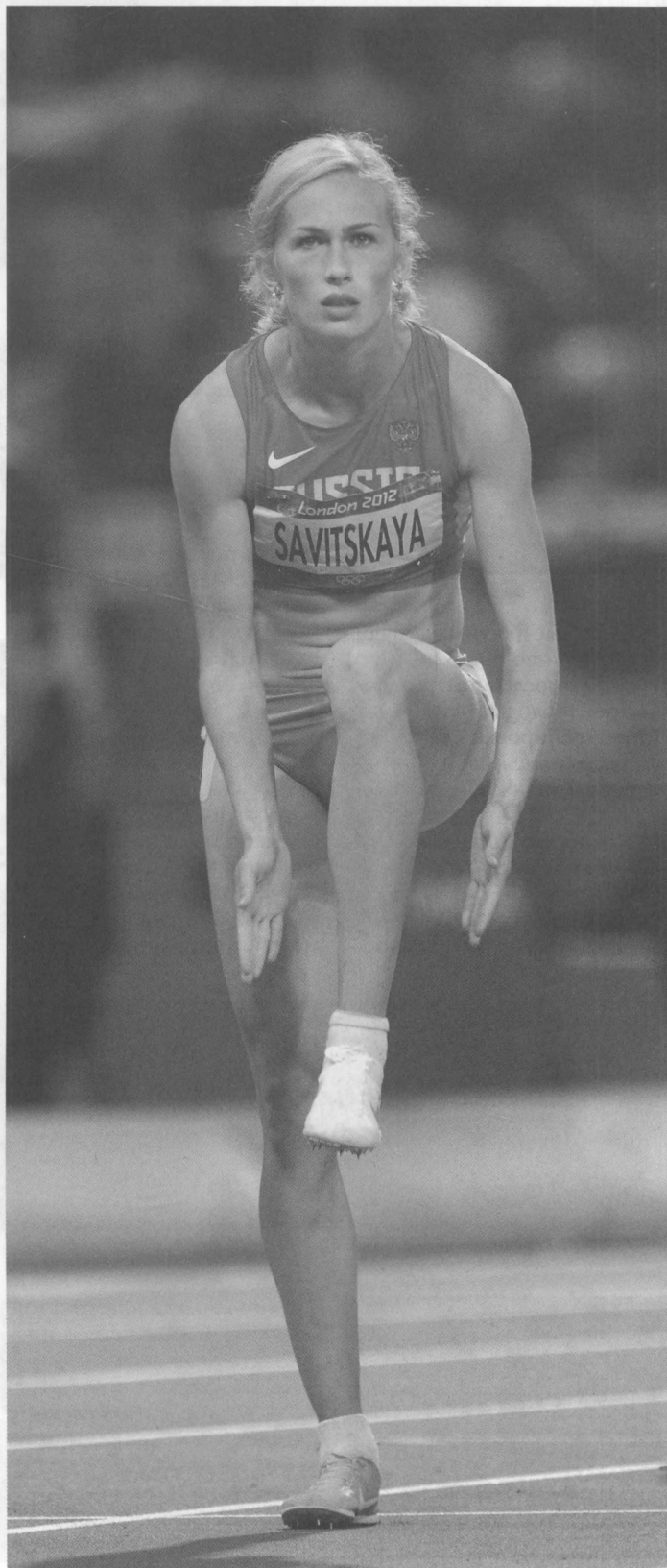
— Кристина, вы предполагали, что можете так выступить на чемпионате России?

— О результатах, сумме и даже о том, что надо попадать в команду на Олимпийские игры, не думала. Только о технических связках, над которыми мы работали. Большое спасибо тренеру за этот старт — он полностью освободил меня от ответственности и от всех обязательств. «Ты просто выступи, как мы с тобой работали, а я тебя сумею защитить,

если что-то не получится». Мне это очень помогло настроиться и вкладываться, как я умею это делать на тренировках. Именно в эти два дня я показала все, на что была способна в каждом виде. Все как бы «срослось» и получилась такая сумма, о которой я даже не мечтала. Вообще я думала, что соперницы будут выступать сильнее, и готовилась к бою, к очень жесткой конкуренции, готова была карабкаться в некоторых видах по максимуму. Конечно, конкуренция была. Но хорошо, что форму мне удалось реализовать.

— Мы еще вернемся к чемпионату России, а сначала расскажите о себе и о том, как в вашу жизнь пришел спорт.

— Родилась я в Красноярске в солнечный день (так рассказывала мама) 10 июня 1991 года. Меня активно воспитывали бабушка и дедушка, а мама работала и заканчивала институт. Никто в семье со спортом связан не был. Да и я не была расположена к нему, быстро уставала, была худая и высокая. Но мама очень хотела приобщить меня к занятиям, поэтому я и плавала, и танцевала, ходила на фитнес, как советовал врач. Для развития это, конечно, потом помогло. В 13 лет попала в легкую атлетику. Случайно. Я в ней совсем не разбиралась. Это была школа легкой атлетики. Первым моим тренером был Панихин Игорь Иванович. Занималась на любительском уровне, для здоровья, в соревнованиях не участвовала. В основном шла многоборная подготовка, лучше прыгала в высоту, потому что была легкой и высокой. Но ничего не планировала. Однако незаметно для себя втянулась в постоянные тренировки, и это стало образом жизни. Когда меня передали Владимиру Константиновичу Слушкину, то я попала больше за компа-



нию с девочкой, которая занималась серьезно. Мне было 14 лет. Когда я пришла к нему, он сразу твердо поставил передо мной цель. И это моя большая удача, что попала именно к нему.

— А какую именно цель поставил новый тренер? И как вы оказались в таком сложном виде, как многоборье?

— Цель была очень конкретная: «Через год ты выступишь кандидата в мастера спорта, а если начнет получаться и тебя ничего не отвлекает, то через два — мастера спорта». А ведь я не была подготовлена к такой задаче — в детстве занималась мало, в соревнованиях не участвовала. Да и во время первой тренировки, которая заняла полчаса, мне было очень тяжело — я хваталась за живот, у меня все болело. Мне не верилось, что смогу добиться всего того, о чем говорил тренер. А он говорил о соревнованиях, перспективах, результатах, разрядах. Но дисциплина и последовательность в занятиях привели к определенным результатам, я уже начала понимать, что и для чего делаю, для чего нужны те иные тренировочные связки, начала втягиваться, активно углубляться в легкую атлетику, мне стало интересно узнавать новое. А поскольку тренер у нас специалист по многим видам, то мы пробовали все и шли через многоборную подготовку.

Практически сразу я начала активно развиваться физически. И когда догнала всех, то пошли результаты. В многоборье я втянулась, можно сказать, несознательно. Передо мной не ставили цель делать именно этот вид. Но мы все проходили через многоборье и многие даже выступали в Кемерово зимой. И я там оказалась. По видам шла для себя достаточно хорошо, с отрывом. Но в длине сделала три заступа. Очень расстроилась. Мне не хватало опыта. Но продолжала делать остальные виды. Впервые пробежала 800 м. В итоге заняла 5-е место. Была очень расстроена. Но решила, что нужно делать многоборье в дальнейшем. Тогда неудача меня зацепила, и я решила продолжать. А вот если бы выступила хорошо, то неизвестно, какое бы приняла решение.

— Значит в характере уже тогда было что-то бойцовское.

— Возможно. Но хочу отметить еще раз, что тренер всесторонне развивает личность, характер, физические возможности именно для спорта. Именно у него мне удалось вырасти и почувствовать силу в характере, упорство, усердие. Ну и естественно, что если человек к этому всему предрасположен, то он начнет показывать результаты. И следующее многоборье у меня получилось более удачным. Летом я набрала приличную для своего возраста сумму и отобралась на международный турнир в Ялте. Это была матчевая встреча. Мне с каждым разом становилось интереснее.

Я полюбила многоборье в целом. Оно совпадает со мной по характеру — РАЗНОСТОРОННОСТЬ! Постоянная смена работы. Я бы не выдержала тренировать один вид — быстро бы надоело. Даже не могу выделить один вид, который мне нравится больше или меньше. Нравится работать в целом.

— Кристина, вы достаточно быстро попали в сборную России, сначала в юношескую, потом в юниорскую и молодежную, наконец — в олимпийскую. И прошли весь этот путь за короткое время — всего за шесть лет. Какой опыт вы приобрели?

— На юношеский чемпионат мира 2007 года поехала одна, без тренера. Старт у меня не сложился. Может, потому, что была еще неопытная и молодая. Хотя у меня была первая сумма в рейтинге. Призеры набрали не намного больше этой суммы, можно было зацепиться, но выступила я, считаю, ужасно. В итоге заняла лишь 16-е место. На юниорском чемпионате Европы-2009 была шестой. А вот сезон 2010 года был у меня тяжелым. Из-за травмы во время бега на 200 м не попала в команду на чемпионат мира среди юниоров, хотя была старшей в группе. Выходила из травмы долго, были проблемы не только с задней поверхностью бедра, но и со спиной. То время было самое сложное, на мой взгляд. Но шансы и опыт помогли в дальнейшем. На молодежном чемпионате Европы в 2011-м

финишировала седьмой с суммой 5834 очка.

Хочу отметить, что сборы перед такими важными стартами длились 1—2 недели, и на них я, как правило, была тоже одна, без тренера. И за это время даже в одних тренировках теряла очень много. В это время нагрузка снижается и должно быть внимание к технической части. Чувствовала себя без тренера незащищенной в физическом плане, эмоциональном настрое.

— Но этот опыт помог вам, например, на главном старте — Олимпийских играх? И когда пришла уверенность в том, что можете выступать без тренера?

— Опыт безусловно помог, но не могу сказать, пришла ли уверенность ко мне. Я развиваюсь с каждым стартом. И после каждого нового многоборья думаю — как же я делала предыдущее? Расту такими большими шагами — сумма растет не на 50—100 очков, а сразу на 200—300. Сейчас на чемпионате России был скачок на 600 очков. Стараюсь совершенствоваться во всем. С тренером работаем над движением, не используем пока взрослые методы тренировки, все еще оттачиваем движения, какие-то специфические технические части, схемы, связки, которые нужны в многоборье. Пытаемся сначала на этом построить работу в технических видах.

Каждый год я работаю над своим эмоциональным настроем. Читаю книги, как готовиться к старту, готовиться бороться. Мне кажется, что это не индивидуально, ведь это все давно изучено, надо только применить к себе. Некоторые говорят — если я заведусь, то выступлю хорошо. Должна быть рациональная концентрация внутри. Этому учусь и стараюсь применить на каждом старте. Получается все лучше и лучше. Я вижу это и продолжаю искать — чтобы улучшить умение настраиваться. Считаю, что это очень важно — даже самое важное — настрой.

— На вас каким-то образом влияет информация о соперниках — кто как готов, например?

— На соперниц не ориентируюсь. Только на себя, и относитительно себя оцениваю свое выступление, реализацию своей формы.

— Прокомментируйте выступление на чемпионате России с этой точки зрения.

— В длине сложилась щекотливая ситуация — сделала два заступа. Но понимала, что если прыгнуть «абы как», чтобы только получить какие-то очки, а не «баранку», то сумма будет невысокой. А я к длине была готова хорошо. И тренер дал мне белый флаг — не бойся, отступи только полстопы и беги по полной. Взяла себя в руки и отступила столько, сколько было нужно, вернее, сколько почувствовала. Подождала ветер, попала на планку точно и в итоге прыгнула на 6,65. Конечно, перенесла стресс, но паники не было. Меня это порадовало и я себе это записала в плюс. У меня были уже такие ситуации. Когда-то в Сочи я сделала два заступа. Но и в третьей попытке стала осторожничать — и в итоге не достигла, техника разладилась, сломалась. Вот тогда и зареклась больше не допускать таких ситуаций. Лучше пусть будет заступ, но надо знать цену прыжка.

Меня этот рекордное многоборье сильно опустошило. К началу бега на 800 м почувствовала эмоциональную пустоту. Не усталость. Ее не было. Я даже не чувствовала, на сколько готова, просто не знала. Думала о том, чтобы скорее это все закончилось.

— Бег на 800 м вас не страшит?

— Раньше страшил. Но я работала над собой. Сейчас готовлюсь по-другому. Настраиваюсь всегда бежать до конца. На усталости, но по полной. Нужно всегда ориентироваться во время бега, рассчитывать свои силы, подтягиваться, если нужно.

— Без мозгов нельзя?

— Нельзя. Но многие, помоему, просто боятся выкладываться. Знаю это по себе. Снижала интенсивность на первом круге — и это было только из-за страха. Знала ведь, что могла пробежать хорошо. А после забега — разочарование, потому что не сделала того, что умеешь. Это очень угнетало. Если в юниорском возрасте бег на 800 м всех объединял — «Мы должны это выдержать!», то среди взрослых этого уже не почувствовала совсем. Наоборот — здесь уже господствует конкуренция. Здоровая, правильная

конкуренция. Ты должна рассчитывать свои силы и быть готовой ко всему — к любому темпу, к любому переключению по дистанции.

У меня бег на 800 м относительно не очень сильный вид. В принципе, мы его даже еще не тренировали — не было больших объемов, поэтому я боялась раньше. Сейчас стало легче, стало получаться, но это, скорее, за счет подготовки на 200 м.

— Как проходят ваши тренировки?

— В подготовительном периоде тренируемся по 2 раза в день 5 дней в неделю, в четверг и воскресенье — отдых. Когда объемно, когда нет. У нас нет отдельных ОФП-упражнений, отдельных физических упражнений. У нас все идет с технической связкой. Нарбатываем правильные движения, даже в любой силовой работе. И потому у нас очень интересно проходит подготовительный период. Например, к упражнениям со штангой мы привязываем барьеры. Оттачиваем барьерные движения. Тренер очень творчески подходит к тренировкам. До последнего не говорит, что будет, нет определенных планов. Он приходит — и творит. Мне это очень нравится. И после тренировки думаешь — лучше она пройти не могла. Тренер лучше нас знает, где нам надо потерпеть, а где отдохнуть.

— Он чувствует ваше настроение?

— Он знает, когда нужно «воспитать», а когда ослабить. И четко чувствует, когда мы должны пройти предел. Иногда ты устал и думаешь, что наступил предел, а тренер дает сильные тренировки — мы злимся, но делаем, а потом понимаем, что он все сделал правильно. Потом мы получаем долгожданный отдых, передышку, более легкие упражнения.

По дням виды не связаны. Между видами есть общая основа, связка. В один период делаем связку с одним видом, в другой — с другим видом, они как бы вытекают один из другого. Единственное, что мы всегда делаем — это барьеры. У нас это основа многоборья. И тренер специализируется на барьерах. И мне это очень помогает, потому что за счет барьеров я долгое время делала все многоборье. В со-

ревновательном периоде тренировки проходят интенсивнее, у нас, конечно, уже есть связки «многоборские» — по видам, по дням. Допустим, барьеры с высотой, ядро с беговой работой. Но это все это не «в напряг», все по акцентам.

— Бывает, что после тяжелой тренировки уже не хочется ничего?

— Бывает. Но понимаешь, что без преодоления ничего не будет. Не может быть все только в радость. Когда ты этот момент осознаешь, то тренируешься более уверенно, появляются силы.

— Вы говорите тренеру, что устали?

— Стараюсь так не делать. Но если у меня что-то совсем не складывается в тренировке, признаюсь в этом, и тренер или облегчает тренировку или настаивает на своем. У нас нет противоречий.

— Кристина, вам легче, когда во время соревнований тренер рядом?

— Конечно. На Олимпийских играх его, правда, не было, но мы до последнего были вместе — готовились на сборе в Новогорске на новой базе. И это очень важно, что мы потренировались под Олимпийские игры.

От чемпионата России до Игр был достаточно большой перерыв — два месяца. К тому же я очень тяжело перенесла время после чемпионата — просто очень долго не могла тренироваться — 2 недели физически, а эмоционально намного дольше. Недели 3—4 была «не в своей тарелке».

— Почему так? Ваш анализ.

— Мне кажется, что так и должно быть при личных рекордах. Но как же тогда выступать на Олимпийских играх, как показывать такую же сумму? Были недочеты при подготовке в то время, но это только мое. К тренеру у меня нет никаких претензий.

— Тренер готовил вас на два пика спортивной формы?

— Да. Иначе было нельзя — большой промежуток между стартами.

— И когда вы почувствовали, что пора включаться в подготовку к Олимпийским играм по полной программе?

— Такого, чтобы я какой-то период совсем не трени-

ровалась не было. Вопрос в том, как я сама внутренне с этим справлялась. Процесс не прерывался. Тренер просто где-то снизил нагрузку, где-то изменил, где-то добавил работы. Потом вышли к финишу, когда снижается нагрузка. И то, как я сама на это отреагировала — это уже немного другой вопрос. У меня тогда лучше пошли беговые виды, хотя я прекрасно могла справиться с метаниями. И именно в беговых видах я установила в Лондоне личные рекорды — на 100 м с/б (13,37), 200 м (24,46) и 800 м (2.12,27). И это, считаю, результат той работы, когда было тяжело, но надо было делать, и я делала, хотя в сезоне мне уже было тяжело бегать. Это была острая работа в шиповках, несмотря на «пик не пик», спад не спад. У меня чисто физически устали ноги, связки и... голова. Не знала, как дотянуть, думала, что перед Олимпийскими играми буду в более свежем состоянии. Не представляла, что мне будет так сложно.

Конечно, мне удалось «завестись» на многоборье и выступать в удовольствие, получать «кайф», как говорят, от самих соревнований. Внутри меня было присутствие праздника. Я всегда стараюсь создать такое состояние — и если оно у меня есть, значит все будет хорошо. Относительно метаний, то они у меня не складывались еще до Олимпийских игр. Так что ту форму, которая у меня была до Игр, я реализовала полностью.

— Почему именно в метаниях не сложилось?

— Где-то я устала слушаться тренера. То есть он мне говорит: «Делай!», понимая, что это мне нужно, а я в ответ: «Не могу, устала». Так я отступала, отступала и вот что получилось. У меня постоянно начало срываться ядро, потерялся ритм. Это что-то с нервной системой. Мне просто не хватило внутренних сил, чтобы справиться со всем.

— Но вы справляетесь сами?

— Я сама себе психолог, сама себе врач и так далее. Больше доверяю себе, ищу и изучаю нужную литературу, слушаю подсказки, советы.

— Вы учитесь?

— Да. В Новочебоксарском филиале Российского госу-

дарственного университета физической культуры, спорта и туризма. Учусь, чтобы не терять время, но не в полную силу. Потому что знаю — занимаясь одним большим делом, нельзя отвлекаться на другое. Тогда большого дела не получится. Поэтому сейчас отдаю себя полностью спорту. Но образование мне в чем-то уже помогает. Учусь на 5-м курсе. Поблажки конечно есть — в плане посещения занятий. Сроков сдачи сессий. Но ведь и в спорте я тоже учусь.

— А как относятся родные к такому роду занятий?

— Гордятся. Правда, до сих пор точно не знаю, как к этому относится мама — рада или она все-таки ждала и хочет от меня чего-то другого. Но она мне помогает, не запрещает, способствует моему развитию. А бабушка с дедушкой смотрят соревнования, болеют за меня, каждую грамоту прочитают, каждую медаль рассмотрят. У них к этому трепетное отношение. Они очень довольны, потому что в детстве я не могла найти себе увлечений, да и в учебе особо не старалась себя проявить. А теперь они наконец-то имеют возможность похвастаться мной (Смеется.).

— Благодаря чем вы все-таки остаетесь в спорте?

— Только благодаря тренерам — Владимиру Константиновичу Слушкину и Наталье Геннадьевне Шеходановой. Они меня воспитали. У меня к ним огромное чувство благодарности. Я видела, как они стараются, сколько души в меня вкладывают. Мне всегда хотелось отплатить им результатом. Были времена, когда у нас перед Олимпиадой были большие сложности. Начальство ведь не любит авансов, обещаний, а мой тренер если говорит, то значит он это делает. Но, к сожалению, мало кто на это поддается, мало кто идет навстречу и помогает. И поскольку такого результата никто не ожидал, то поддержки на должном уровне все-таки не было. Конечно, в нужный момент нас поддерживала Чувашия. Но еще больше в меня вкладывали тренеры из своих личных средств. И вот та ответственность, которую я чувствую перед ними, мне во многом помогает проявить серьезность во всем.

— Если не многоборье, какой вид вы бы для себя выбрали?

— Я бы никогда не делала только один вид. Это точно. Может быть, два. У меня нет любимых или нелюбимых видов. Мне все нравится в целом. И в тренировке все нравится, потому что в каждом виде есть деталь, от которой я получаю удовольствие. Многоборье вижу в целом, не разделяя.

— Вы анализируете выступления других?

— Каких-то выдающихся спортсменов в отдельных видах — да. И это в основном спортсмены прошлых лет — в их практике есть золотые вещи, которые можно взять для себя. Мы изучаем кинограммы, видео, сравниваем, смотрим покадрово записи моих выступлений, прорабатываем их.

— Вы сами разбираетесь в этом?

— Да, конечно. Работа идет именно с головой.

— На это нацеливает тренер, или это ваше личное убеждение?

— Изначально — это специфика тренера. С первого шага, когда я пришла к нему, он не дал ни одного движения просто так. Всегда отмечал, что лежит в основе любого движения, которое нужно делать. Он даже предпочитает, чтобы мы, например, пробежали медленнее, но правильно. Голова, техника, рациональное распределение сил.

— Вам повезло, единение с тренером не каждому спортсмену доступно.

— Главное — доверять. И доверять полностью. Я ему доверяю больше, чем себе.

— Во время Олимпийских игр вы звонили ему?

— Чего-то основного мы не обсуждали, просто это была поддержка. Я выдохнула только тогда, когда получила от моих тренеров поздравления со словами, что у меня все получилось. Для меня это было важнее всего! Значит — все в порядке.

— К себе есть претензии?

— Относительно реализации формы — нет. У меня же была проблема. Ночь перед вторым днем соревнований я вообще не спала — у меня скрутило живот, не знаю в чем причина. Утром я совсем не смогла ничего есть. Из-за

этого очень пострадала у меня длина. Не хватило именно сил. А они нужны были на разбег. Впрочем, и в копье тоже. Я поела только перед стартом на 800 м. Мне все врачи говорили, что это нервное. Но я с этим не согласна, потому что была спокойна, хорошо подготовлена, эмоционально готова ко всему. Обстановки, огромный стадион, полные трибуны — в первый момент это меня поразило, был шок, но мне удалось сконцентрироваться и собраться.

Первый день прошел практически замечательно — ничего не предвещало того, что случилось. И тут — хоп! Ночью в 2 часа... Но что делать, случилось что случилось. Я стараюсь об этом не думать. Как удалось справиться — так удалось. Тоже, считаю, неплохо при данном самочувствии. На 800 м я сумела установить личный рекорд, чего совсем не ожидала, тем более в том состоянии. Мне удалось собраться. Хотя у меня была жуткая слабость, мне было лень разминаться, я даже не волновалась. Но настраивалась на трудности — надо было максимально реализовать. Когда побежала, то решила, что жалеть себя не стоит. Хорошо, что не побоялась бежать в полную силу, и не думала о том, что вдруг, как во время разминки, когда чуть перенапрягалась, наступало ощущение, что сведет ноги. Как тогда добежать? Отмела от себя все эти мысли. Поэтому сделанным лично я довольна. Но именно поэтому после всего был огромный спад, огромная яма. Я даже не верила, что так может быть. Сначала все было на радости. А когда вернулась в обычную обстановку, домой, когда схлынули эмоции, то не могла ни бегать, ни смеяться, ни улыбаться, ни тренироваться, хотя у меня еще предстоял старт. Планировала выступить в Гётцисе. Но не поехала. Не получилось дотянуть до конца сезона. Так сложились обстоятельства. Может, это и к лучшему.

— Где вы тренируетесь?

— Везде. В Красноярске наконец поменяли покрытие на стадионе. Зимой — в подтрибунном помещении стадиона. Но кругом столбы и крутые виражи. Метаний ни-

каких там быть не может — потолок низкий. Даже во время прыжков в длину опасаясь удариться. Но там даже соревнования проводят, и мы участвуем, когда приезжаем. В основном тренируемся в Новочебоксарске. Живем там пока в общежитии, стараемся приблизить условия к домашним. Директор училища Валерий Сергеевич Кузовников помогает нам во всем, как может.

— Как складываются у вас отношения в сборной?

— Хорошие. У нас многоборки очень благородные, хорошие. Есть у них чему поучиться, набраться опыта. Не откажут. На Олимпийских играх мне активно помогал тренер Тани Черновой Владимир Кудрявцев. И сама Таня. С Олей Курбан мы жили в одном номере. Мне интересно наблюдать за всеми. Они разные — кто-то как вспышка молнии, кто-то, наоборот, спокойный. Мне интересно, кто за счет чего может хорошо выступить, преодолеть какие-то трудности, проблемы. Даже анализирую иногда, у кого какая энергетика. И люблю применять свои выводы и наблюдения. Этим надо пользоваться.

— А себя анализируете?

— Да. Каких качеств мне не хватает, потом — как их развить, где об этом можно почитать. Иногда тренеры направляют. Я никогда не забуду, как Наталья Геннадьевна посоветовала мне прочитать книжку про Павку Корчагина «Как закалялась сталь». Это была моя первая, наверное, такая серьезная книга, которую я прочитала очень рано и много из нее вынесла — надо укреплять волю, развиваться, читать. Эта книжка была для меня такой очень нужной.

— Вы можете привести примеры контрольных тестов?

— У нас такая система, что контрольных тестов мы не проводим. По мере развития, по мере какого-то технического задания мы можем пробежать 30 или 60 м. Но такого, чтобы мы что-то анализировали по этим результатам или делали выводы о состоянии формы — такого нет. Мы этого не запминаем, в длину с места мы не прыгаем, рывок штанги на максимальный вес один

раз не делаем. Поэтому на этот вопрос мне нечего ответить, хотя спрашивают часто.

— Что бы вам хотелось еще о себе рассказать?

— Не о себе. Нет. О тренерах. Они со мной очень много проработали, и их заслуга в моих достижениях колоссальная. Мне кажется, что у нас в стране несоответствие зарплат тренеров, отношения к ним и их труда. Ведь очень многое в спорте держится на советской школе, на тех тренерах, которые работают давно, на их опыте. Порой, они «печатают» международников, а их не признают, им не доверяют. Выплаты идут спортсменам, а тренеров игнорируют.

— У вас есть с тренерами договор?

— Есть договоренность. Они в меня вкладывают, а я стараюсь возвращать. Им тоже нужно внимание, чтобы по крайней мере не угас энтузиазм в работе.

— Какие у вас «отношения» с зимним многоборьем, точнее, с пятиборьем?

— Делала зимой в начале года. Выполнила международного. Заняла 3-е место среди взрослых и 1-е среди молодежи на чемпионате России. Набрала неплохую сумму — 4590 очков. Хотя для меня колоссальная разница между пятиборьем зимой и семиборьем летом. Все-таки предпочитаю делать полное многоборье.

— Но новый 2013 год вам предстоит начать с чемпионата Европы в Гётцисе, куда вы попали по рейтингу.

— Если все сложится, то я с удовольствием проверю свои «зимние» силы.

— Надеюсь, что вашей дальнейшей карьере поможет и то обстоятельство, что вы теперь представляете Центральный спортивный клуб и железнодорожное общество «Локомотив». ♦

Беседу вела
Лариса ВОЛОШИНА

На правах рекламы

Леонид Мосеев: «Я получал удовольствие от бега»

Почти четверть века назад результат 13.34,7 на дистанции 5000 м Леонида Мосеева никого не удивлял (в этом сезоне он был бы вторым на чемпионате России). Достаточно обыденно был воспринят и его результат 28.00,9 в беге на 10 000 м (с нынешними даже сравнивать не хочется).

Еще лучше Мосеев бежал марафон. Это была его коронная дистанция. Он навсегда остался в летописи чемпионатов Европы, заняв первое место в 1978 году. Были и другие соревнования, где челябинский марафонец вызывал восхищение трибун. Это и победа спринтерским финишем в марафоне (!) на Спартакиаде народов СССР-1979, и второе место в Фукуоке за лидером тех лет Б.Роджерсом (США), и седьмое место на чемпионате мира по кроссу.

Вообще Леонид был из так называемых железных парней. Каза-лось, что для него нет никаких пределов. Он поражал своей работоспособностью и по количеству, и по качеству. Но оказывается у природы есть свои законы, и даже он перешел границы дозволенного. И это один из уроков будущим бегунам. Но хочется сразу предостеречь и от другой крайности, в которую ударились многие нынешние бегуны. Нельзя избегать стрессовых тренировок. Безусловно, лучше повышать кпд тренировочной работы и достигать результатов с помощью минимально возможных нагрузок, чтобы оставить возможность для дальнейшего прогресса. Несомненно, у каждого свой предел нагрузок, который надо знать, но без напряженной работы, как это ни банально звучит, наше отставание будет увеличиваться. Леонид Мосеев — один из тех, кто был максимально требователен к себе.

— Давай начнем разговор, а вернее — воспоминания, с чемпионата Европы 1978 года. Что у тебя осталось в памяти?

— На разминке перед стартом чувствовал себя плохо, а так как ЭВМ, делая прогноз, мне давала первое место, то у меня мелькнула мысль: «Ну вот, добежался. Нет сил». Сначала бежалось тяжело, потом потихоньку «раскатился». А когда осталось 4—5 км, у меня внутри зазвучала мелодия. Правда, сам себя начал останавливать: рано еще песни петь.

За три дня до старта мы с Колей Пензиным изучали пражскую трассу. Нас особенно интересовали последние 5 км. И здесь Коля мне рассказал свой сон, в котором он убегает от меня на спуске, когда до финиша остается менее километра. И надо же, он действительно уже на соревнованиях именно в этом месте сделал сильное ускорение, да такое, что я сумел «достать его рывок» только на территории стадиона. Там организаторы соревнований положили деревянный настил, который «играл» под ногами, и Коля немного «подсел». Вбежали на стадион, на середине прямой шум трибун я не слышал, все пытался сообразить, сколько еще осталось до финиша. Перед входом в вираж решил ускориться, чтобы не рисковать: вдруг это последние 200 м. Говорю: «Извини, Коля, я пошел». Вышел вперед, пробегаю предполагаемое место финиша, а традиционной ленточки-то и нет! Жду лаврового венка, которым, как я читал, увенчивают победителя. А его тоже нет. Оглядываюсь, Пензин бежит, никто его не останавливает... Что такое, думаю, неужели еще бежать? Но оказалось — все. Был фотофиниш. Получилось, что выиг-

рал очень буднично, как будто просто провел сильную тренировку.

— А как все-таки складывался бег?

— Большую часть дистанции мы бежали многочисленной группой, ничего неожиданного не происходило. На повороте на пункте питания пролил на руки сладкое питание. И вдруг олимпийский чемпион Вольдемар Церпински дает мне губку. Только он и заметил мою оплошность.

На 37-м км на подъеме Церпински прибавил, и нас осталось пятеро. Вольдемар, румын К.Андрейка, бельгиец К.Лисмон (чемпион Европы 1971 г. — **Прим. ред.**) и мы с Пензиным. На 40-м км Лисмон еще больше ускорил бег, да так, что Коля аж застонал. Думал: «Все, Коля кончился». Но он потом сказал, что стонал для того, чтобы возбудить себя. А о том, что было дальше я уже рассказывал.

В июле, перед чемпионатом Европы, мы были на среднегорье в Джергалане, где я пробежал 50 км за 2:47.28. Потом старт в Подольске. На разминке еле бежал, но в соревнованиях бег пошел: 5000 м за 13.34,7 — личный рекорд, на следующий день — 7.55,9 на 3000 м. На первой дистанции был третьим, а на второй победил. Потом заехал домой, у меня родился сын, и — последний сбор в Святошино. Там за 15 дней до старта пробежал 30 км за 1:33.57. Последние 5 км «набежал» за 14.27. Пензин проиграл мне 40 с на последних трех километрах. «Тяга» была невероятная: заключительный километр пробежал за 2.50.

— А теперь давай вернемся к самому началу. Как ты пришел в бег?

— У нас была большая семья, семеро детей. Я в детстве был слабым, и меня да-

Динамика результатов

	1500 м	5000 м	10 000 м	Марафон
1969 (17)	4.23,0			
1970 (18)	4.03,2	14.56,0		
1971 (19)	3.51,8	14.40,8		
1972 (20)		14.05,0	30.36,0	
1973 (21)		13.58,2	29.36,0	
1974 (22)	3.47,4	13.44,4	29.22,0	
1975 (23)	3.45,5		28.31,4	2:17.04
1976 (24)			28.11,2	2:12.20
1977 (25)	3.46,0	13.36,2	28.03,6	2:11.57
1978 (26)	3.48,8	13.34,7	28.00,9	2:11.58
1979 (27)	3.51,2	13.36,8	28.09,0	2:13.20
1980 (28)	3.46,4	13.39,7	28.56,5	2:12.14
1981 (29)		13.52,43		
1982 (30)			28.38,23	2:16.03
1983 (31)				2:16.15

Лучшие результаты на других дистанциях: 800 м — 1.52,2 (1975), 3000 м — 7.55,9 (1978).



же сестра-близняшка «скручивала». Чтобы стать сильнее, я стал подтягиваться на перекладине, бегать. Мне в руки, уж не помню откуда, попала книжка о легкой атлетике из серии «Спорт — детям», потом в газете прочитал, что Ю.Корченков установил рекорд Европы в беге на 3000 м среди юношей — 8.14,8, и постепенно сам «заболел» бегом. Первым тренером была моя мать, которая засекала время по будильнику, когда я бегал вокруг квартала. Было у меня два ядра, два диска, и мы соревновались с ребятами. Мой школьный преподаватель Владимир Христофорович Недельчев, хотя сам он занимался десятиборьем, дал мне книгу Артура Лидьярда «Бег к вершинам мастерства». А в 10-м классе я выполнил второй разряд в беге на 1500 м. Хотел поступить в пединститут, но не получилось. Поехал в Магнитогорск в педучилище, где тренером был Василий Иванович Петров. У него была большая группа бегунов. Победа в профсоюзном кроссе была

всегда за ними. На первой тренировке я устал уже на разминке. И трудно было весь первый год. Но на втором курсе я уже выполнил норматив кандидата в беге на 1500 м.

— Петров писал тебе план? И как сам ты относился к тренировке?

— План был, но для всей группы. В то время о тренировке я особенно не задумывался. Пришел, пробежал — и дальше заниматься. Воспринимал все как должное, получал удовольствие от бега. Со временем в кроссах начал выходить вперед. Вообще мы всегда тренировались группой, и поскольку были ребята сильные на разных дистанциях, то приходилось работать на пределе. Например, бежим 15 отрезков по 200 м, а среди нас парень, бегущий 400 м за 51,0, вот мы за ним и «тянулись». Утреннюю зарядку стал делать тогда же, вечерняя тренировка началась в 5—6 часов вечера. Желание бегать было сильное и заставляло меня не надо было.

В училище я начал вести дневник. Кстати, в 1971 году в Челябинске открылся новый институт физкультуры. Петров туда переехал, а за ним и я, к тому же мне стало ближе до дома: деревня в 16 км. И в 1974-м я уже выиграл бег на 30 км на чемпионате России, был вторым на чемпионате СССР по кроссу, стал мастером спорта.

— А когда же состоялся дебют в марафоне?

— Впервые я выступил на Спартакиаде народов РСФСР в 1975 году еще будучи стайером. Была сильная жара, очень трудный бег, но я прибежал вторым с результатом 2:24.42. Этого никто не заметил, но осенью мы еще раз решили преодолеть эту дистанцию, о которой, если сказать честно, мечтал еще в 10-м классе, хотя мой самый длинный бег тогда не превышал 6 км.

— Я помню этот твой бег в Ужгороде, когда ты сумел победить, причем очень эффектно, с результатом 2:17.04. Было очевидно, что до предела еще далеко. Кстати, со стороны ты выглядел атлетом, хотя особыми физическими данными вроде бы не отличался. А на следующий год, кажется в Польше, ты показал 2:12.

— Это был марафон в Дебно, где проводили отбор на XXI Олимпиаду. Для победы не потребовалось лишних усилий: за 3 км я легко убежал от соперников, и получилось 2:12.19,8.

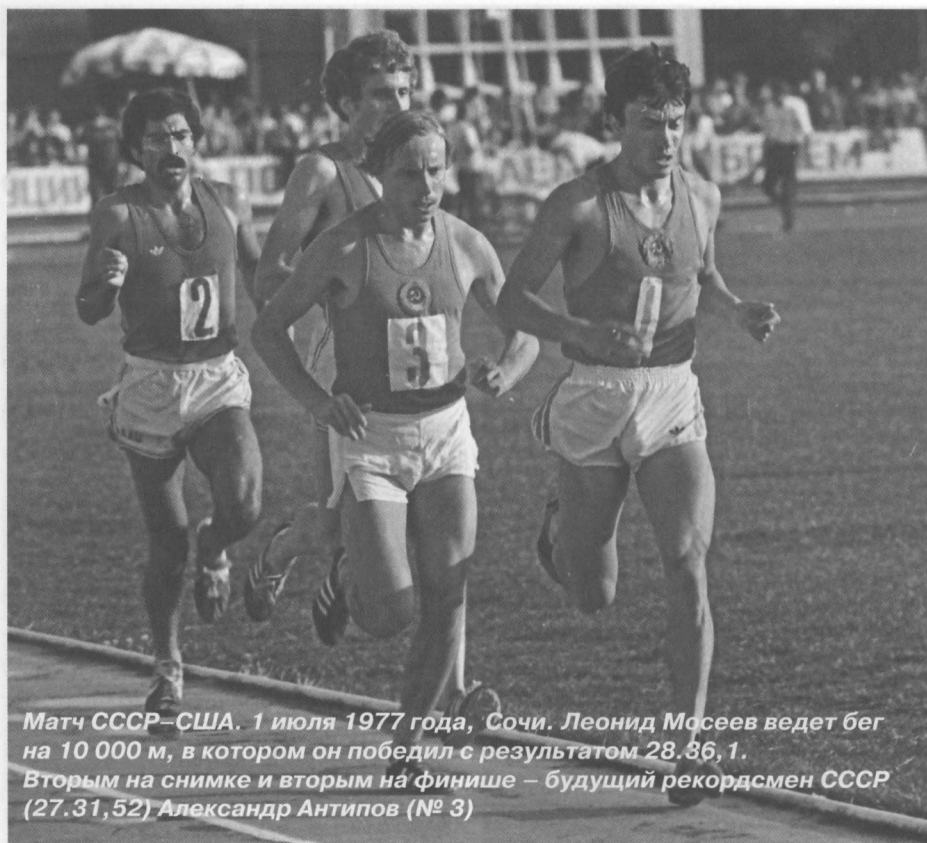
— На Олимпиаде в Монреале ты занял седьмое место. А мог бы пробежать лучше? И какое впечатление осталось у тебя от встреч со звездами марафона?

— Конечно, не хватило опыта. А рядом — Фрэнк Шортер, Билл Роджерс. А Вольдемара Церпинского тогда не знал, по-моему, не только я... Так получилось, что в конце дистанции — бегу один. Ни впереди, ни сзади — никого не видел, тем более, что трасса постоянно петляла. За 500 м до финиша увидел канадца Дрэйтона, рванул за ним, но тот по крику зрителей понял, что его догоняют, и «ускорился». Проиграл я ему 3 секунды. Судья сказал: «Севен». Я сразу не мог сообразить, что это значит по-русски и какое же место я занял. Оказалось — седьмое. Я хотел войти в зачетную шестерку. Очевидно, это было возможно: ведь знаменитый Лассе Вирен добежал до финиша на пятой позиции и на вполне доступном расстоянии от меня.

Может быть, отрицательную роль сыграла тогда одна из контрольных тренировок. За три недели до Олимпиады я пробежал в плохую погоду 30 км за 1:38. В одиночку. На последней «пятерке» надо было «набегать», но, как говорится, хода не было. На разминке в Монреале тоже было очень тяжело, но потом разбежался.

— Перед Олимпиадой в Москве в «Советском спорте» была заметка о том, что ты на тренировке бежишь 80 км. Часто ты применял такие суперзабеги?

— Еще за два года до этого перед пражским чемпионатом Европы пробежал 70 км за 4:05, т.е. по 3.30 на 1 км. Джу-



Матч СССР–США. 1 июля 1977 года, Сочи. Леонид Мосеев ведет бег на 10 000 м, в котором он победил с результатом 28.36, 1. Вторым на снимке и вторым на финише – будущий рекордсмен СССР (27.31,52) Александр Антипов (№ 3)

маназаров тогда сошел на 60-м км — от-казали ноги... После таких тренировок марафон в психологическом плане казался мне «полуторкой». Я считал, что бег на 50 км по 4.00 на 1 км ничего не дает. Чтобы получить необходимые сдвиги, нужен более быстрый темп. Длительные медленные пробежки я не выполнял вообще.

Причем Сатымкул сам очень хотел со мной тренироваться. А мне очень нравилось помогать ему. Со мной мог бегать любой, кто хотел. Я никого не отталкивал.

— Тебе повезло с тренером?

— Мне трудно сравнивать, я у других не тренировался. Да, у Петрова были свои недостатки, но я благодарен ему за все, что он для меня сделал. В 1979 году я должен был вместе с ним поехать на марафон в Фукуоку. Но вдруг в последний момент решили отправить только меня, сказав, что, мол, трудно с билетами до Токио. Я сказал, что если тренер не поедет, то и я не поеду. И не поехал. После этого «начались санкции», причем Спорткомитет в лице А.Н. Ефименко (начальника управления легкой атлетики) действовал через функционеров моего общества «Динамо». Нас стали склонять на всех уровнях. Крови испортили много, ходил с клеймом бунтовщика. И вместо соревнований сжигал себя на тренировках. Получилось, что до Олимпийских игр 11 месяцев держал себя на высоком уровне, был в постоянном напряжении. Бегал, наверное, даже слишком много, но понял это лишь в начале лета на соревнованиях на призы газеты «Правда».

— **Может быть, еще не все было потеряно и необходимо было сделать спад в нагрузках?**

— Возможно, но остановиться уже было трудно. За 7 дней до Игр пробежал еще контрольный бег на 15 км: сначала 10 км за 31 минуту, а потом «набежал» и у меня получилось 13.52 на 5 км. Но это был «последний вздох умирающего».

А тут вдруг еще в беге на 10 000 м сходит Саша Антипов. Это было невероятно. Слово «сошел» с Антиповым было просто несочетаемо... Значит, случилось что-то непредвиденное. На меня это очень плохо повлияло.

— **А как у тебя самого сложился олимпийский марафон? Впервые я увидел тебя таким поникшим, печально провожающим взглядом Владимира Котова, который уже на стадионе «переместил» тебя с четвертого на пятое место.**

— Уже после 35 км я был пустой и ничего не мог сделать. О таком здоровье, как на предыдущих марафонах, можно было только мечтать. Для меня одним из основных стимулов выступления было доставить радость людям, которые за меня болеют. И, чтобы не «потеряться», я думал о тех, которых знал, и прежде всего о родных. Материальные блага были где-то на десятом месте. Поэтому после финиша в Москве у меня было очень тяжело на душе. Расстроенный и обессиленный присел на траву на выходе со стадиона, не зная что делать. Вдруг неожиданно для меня один из зрителей, кажется ирландец, попросил автограф, потом стали подходить и другие, несмотря на мое пятое место. Тогда я и подумал, что жизнь не закончилась, я никому сознательно плохого ничего не сделал, на дистанции отдал все силы, и упрекнуть за это мне себя нельзя. Просто сегодня был не мой звездный час.

— После Олимпиады ты еще три года активно выступал и даже в 1982 году выиграл чемпионат СССР.

— Здоровья того не было, да радости от бега тоже, но по инерции «молотил» объемы. Ушел совсем в марафон и потерял «десятку», а через нее и марафон. Ведь раньше, не готовясь специально, я бежал 1500 м на уровне 3.45. Свой личный рекорд — 3.44,2 установил на пятый день после темпового бега на 50 км!

— **А какой из забегов на 10 000 м тебе больше запомнился? Ведь ты был и чемпионом СССР, а личный рекорд 28.00,9 установил в Хельсинки, где из года в год собираются сильнейшие стайеры мира.**

— Самые памятные 10 000 м были на Кубке Европы-1977. Это был хороший бег, я установил личный рекорд (28.03,2), занял третье место, но мог бы быть и выше, если бы не пропустил рывок двух немецких бегунов. Я бежал за высокого роста финном М.Вайнио и просто не видел начала ускорения. Бросился за ними, но не догнал.

— **Расскажи о своей тренировке. Наших молодых читателей больше всего интересуют обычно недельные циклы.**

— У нас не было традиционной недельной схемы. Обычно я по 2—3 раза в день напряженно тренировался три дня, потом один день восстанавливался, пробегая лишь 15 км. Затем снова три тренировочных дня, а на восьмой отдыхал полностью.

По утрам я начал бегать еще в педучилище. В 1975 году прочитал, что чемпион Европы в стиль-чезе Бронислав Малиновский бежит утром по 15 км, а я в то время лишь 11. Тогда и я довел бег в зарядке до 15 км, причем всегда в середине или конце делал ускорение по 5 км за 16.30. Общее время получалось около 57—1 час 05 мин в зависимости от условий. В других тренировках медленнее 4.10, в крайнем случае 4.30 на один километр, я не бежал, а такой бег был восстановительным.

Я старался не терять накопленный потенциал после сезона. Поэтому в октябре у меня был переходный период, когда общий объем снижался только до 500—600 км. А в ноябре я снова начинал полноценно тренироваться.

— **А какие конкретно тренировки у тебя были в «рабочие» дни?**

— Самые разнообразные, лишь бы не было монотонности. Я могу привести отрывки из дневника, чтобы читатели получили некоторое представление о моих тренировках.

16.01.1978. У: 15 км — 1:04. В: 25 км — 1:49.3х200 м (последний раз 26.6).

17.01. У: 15 км — 1:03. В: 3х5 км/5 км, где быстрые за 16.23—16.45, медленные 17.03—17.37. Всего 30 км за 1:41.30.

18.01. У: 15 км — 1:01.30. В: 35 км — 2:38 (по грунту).

19.01. У: 15 км — 1:01.

20.01. У: 15 км — 1:00.30. В: 4х(3000 м + 1000 м) через 4 и 6 мин за 8.57—9.10 и 2.55—2.58.

21.01. У: 15 км — 1:08. В: 25 км — 2 ч (грунт).

22.01. У: 15 км — 1:14 (снег). В: 20х400 м/100 м по 68.0—71.0 (в кроссовках, по гаревой дорожке).

23.01. Отдых.

24.01. У: 15 км — 1:04. В: 10 км (33.40), 2 км легко (30 км — 1:53, по шоссе), 200 м (28,0) бег трусцой, 200 м, 100 м (13,5) (стадион).

25.01. У: 15 км — 1:04. В: контрольный бег 6 км — 17.24,5 (в шипах). 10x200 м/100 м.

26.01. У: 15 км — 1:04. В: 10 км.

27.01. У: 10 км — 41.30. Д: 50 км — 2:47.04.

28.01. Переезд. В: 10 км — 1:19.

29.01. У: 15 км — 1:01. В: 25 км — 1:46.

03.02. Соревнования. Пробег в Катании (Италия) 11,4 км за 32.53 (2-е место).

— А сколько ты набегал по объему, например, за месяц?

— В зависимости от задач и периода тренировки по-разному: в диапазоне от 500 до 1000 км. Кстати, за январь 1978 года, отрывок из которого я привел, набрал 999 км.

— Приведи, пожалуйста, пример летней тренировки.

— Хорошо. Снова из 1978 года. Тогда в дневные тренировки мы включали ускорения. Для развития гибкости и коорди-

нации использовали бег на 80—100 м с 4—5 барьерами.

19.08. У: 15 км — 59.00. Д: 10x100 м через 50 м. В: 30 км — 1:33.57 (15 км — 48.25).

20.08. У: 15 км — 1:03. Д: 10x100 м. В: 15 км — 1:10.

21.08. У: 15 км — 1:03. Д: 10x100 м. В: 18 км — 1:23.

22.08. У: 15 км — 1:02. Д: 10x100 м.

23.08. У: 15 км — 1:00. Д: 10x100 м. В: 5 км (16.30), 3 км (8.30), 5 км (1.53), 3 км (8.48), 5 км (17.09). Всего: 20 км — 1:07.50.

24.08. У: 15 км — 1:02. В: 20 км — 1:32 (лес).

25.08. У: 7 км — 30.00. В: 9 км (по 3.45), контрольный бег 6 км — 18.35 (в кроссовках).

26.08. У: 15 км — 1:00. Д: 10x120 м через 80 м.

27.08. У: 15 км — 58.30. Д: 10x120 м. В: 30 км — 2:04.

28.08. У: 11 км — 49.00. В: 15 км — 1:07.

29.08. Отлет в Прагу.

30.08. У: 15 км — 1:03. В: 15 км — 1:09.

31.08. У: 15 км — 1:04. В: 15 км — 1:08. За август — 912 км.

01.09. Отдых.

02.09. У: 10 км — 47.00. В: 8 км, 7 км темпового бега.

03.09. У: 10 км — 43.00. В: чемпионат Европы — 2:11.57,5 (1-е место).

— Как ты думаешь, в чем была причина твоих успехов?

— Трудно сказать. Какой-то элемент везения. Фанатизм, но разумный. Нормальное здоровье. Физически был неслабый, сказался деревенский труд, да и ОФП после зарядки аккуратно делал. В училище разными видами спорта занимался, ведь я прошел сполна весь курс обучения, без поблажек. Может быть, поэтому и травм особых не было и простуд. Кроме того, тщательно следил за собой. Вообще если и были пропуски тренировок, то не больше 1—2 дней. И, конечно, хороший тренер.

Пользуясь случаем, хотел поблагодарить всех тех, с кем тренировался, с кем свела спортивная жизнь за дружбу, за человеческое отношение ко мне. Это со мной навсегда. ♦

Беседу вел
Сергей ТИХОНОВ

Подписка-2013. Первое полугодие

Условия подписки см. на 3-й странице обложки.

Извещение



Основан в 1841 году

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

(наименование получателя платежа)
7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5
за подписку на 1-е полугодие 2013 г.
(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)

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)
7 7 2 4 1 0 2 9 6 2 4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5
(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5
за подписку на 1-е полугодие 2013 г.
(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О. плательщика

Адрес плательщика

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

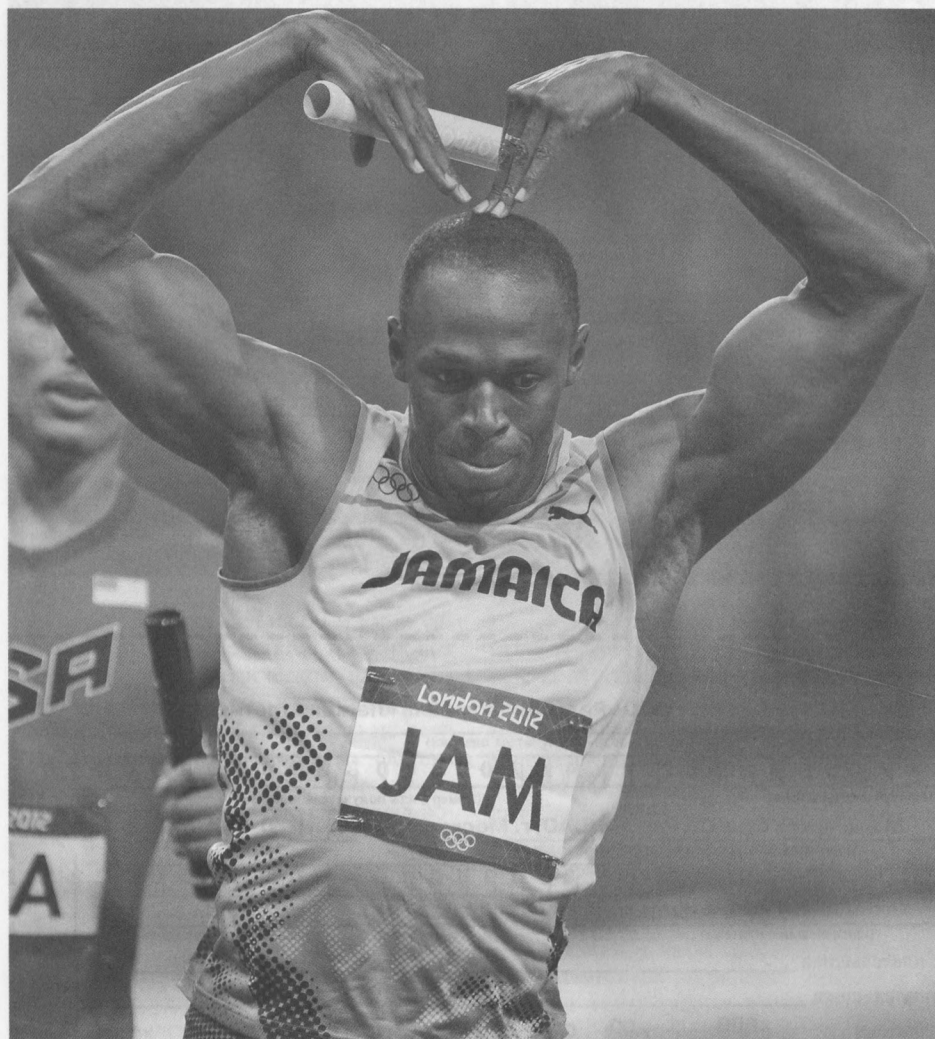
Итого руб. коп. « » 200 г.

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

Болт и его свита



От стилиста до шеф-повара, от телохранителей до тренера — у рекордсмена мира дома, на Ямайке, целая армия помощников...

Быстрейший человек в мире без движения лежит на голубой дорожке университетского стадиона в Кингстоне. Кажется, что он уснул. Его длинные руки и ноги напоминают спиленные ветви дерева. Из-под футболки проглядывается рельефный, как клавиатура ксилофона, пресс. Теплый карибский бриз доносит откуда-то звуки регги. На лице Усэйна Болта — довольная улыбка.

А вокруг лежащего атлета — суeta. Съёмочная группа, спонсоры, пиарщики — все бегают, что-то планируют, обсуждают, фотограф готовится к следующему кадру. Местные мальчишки тайком перелезли через забор и подглядывают за процессом из-за рекламного баннера. Время от времени они по чуть-чуть передвигают баннер, чтобы быть ближе к своему кумиру, и напоминают шпионов из

мультиков, которые прячутся за фанерными кустами.

Фотограф подходит к Болту, одной ногой переступает через него и направляет на лицо спортсмена объектив. Неожиданно Усэйн открывает один глаз и оглядывает мизансцену. Потом он открывает второй глаз и начинает искать в толпе Наджента Уокера Джуниора (Энджея), своего ассистента, соседа по квартире и лучшего друга со времен начальной школы. Энджей хихикает и шарит по карманам в поисках телефона, чтобы заснять происходящее на камеру. Болт не выдерживает и тоже начинает хохотать.

Так выглядит обычный день в жизни Усэйна Болта, мировой звезды спринта: его преследуют спонсоры, поклонники, СМИ со всего мира, а несколько близких друзей пытаются ненавязчиво оградить его от всего этого сумасшествия.

Окружение Болта напоминает большую семью. Когда его стилист, почтенная ямайская дама, припудривает спорт-

смена, то кажется, что это няня, вытирающая платочком личико своего подопечного. Пресс-агент Усэйна Кароль приносит ему тарелку с курицей и рисом. Такие вот своеобразные мамочки. Тренер Глен Миллс и менеджер Норман Пирт выступают в роли отцов, и довольно строгих. Агент Болта Рикки Симмс и Энджей больше похожи на братьев — веселые и заботливые. Даже телохранители, которым позволено носить джинсы и спортивные костюмы, кажутся такими же далекими от церемоний, как и сам спортсмен. Один из них носит пакет с едой, а второй — зонтик, на случай, если Болту нужно будет побыть в тени. Они похожи на дядюшек.

Таков мир Болта: полный тепла, поддержки, веселья. «Все эти люди для меня очень важны, — говорит Усэйн своим хриплым баритоном, когда мы располагаемся в стоящем неподалеку кондиционированном фургоне. — Конечно, сейчас многие хотят стать моими друзьями, поэтому непросто определить, кому можно доверять. Все, с кем я сейчас работают, знают меня уже много лет. Также со мной мои друзья детства. Мы все делаем вместе — смеемся, болтаем, играем в компьютерные игры, ходим на вечеринки. Они для меня тоже члены семьи, я уверен в них».

Вокруг ямайки всегда много шумихи. За его выступлением в Лондоне у экранов телевизоров наблюдали 4 млрд человек со всего мира. Если 26-летний атлет и нервничал, то он отлично это скрывал. Вне тренировок, все его движения спокойны и размерены. Он в хорошем настроении и заряжает оптимизмом всех окружающих. Он говорил, что с нетерпением ждал поездки в Англию. «В Лондоне меня всегда тепло принимали, там очень много ямайцев. Я мечтал об этой Олимпиаде ещё с Пекина. Я хочу стать легендой. Хочу, чтобы меня запомнили навсегда. Поэтому в Лондоне мне нужно творить великие дела. Мне не терпится продемонстрировать всему миру что-то особенное». И он это сделал.

Во время своего путешествия на Ямайку я видел портреты Болта в лондонском метро, в нью-йоркском аэропорту и, конечно, на билбордах в Кингстоне. «Мне это нравится, — улыбается Болт. — Мне приятно видеть свои изображения по всему миру. Со мной везде фотографируются, а потом вешают эти фото в твиттер. Люблю быть в центре внимания».

Исследование, проведенное американским астрофизиком Итаном Сигелем, свидетельствует, что Болт пред-

ставляет собой феномен с точки зрения физиологии. Мировой рекорд на мужской стометровке снижался примерно на 0,05 секунды каждые 10 лет, начиная с 1968 года (когда Джим Хайнс первым в истории разменял 10 секунд). Но Болт показал результаты, которые должны были быть достигнуты только лет через 30. Еще один американский ученый — физиолог Питер Вейанд — присоединяется к мнению Сигеля: «Болт — это чудо природы, он попирает все законы биологии».

Болт действительно весьма одарен природой. «Он необычен с физической точки зрения, нужно его исследовать, чтобы определить источники такой скорости», — уверяет профессор биологии Стэнфордского Университета Марк Денни. Имея весьма длинные ноги, Болт может преодолеть стометровку в 41 шаг. Его соперники делают 44 шага. У него высок процент быстрых мышечных волокон, которые отвечают за взрывную силу. И он может при каждом беговом шаге переносить нагрузку в 450 кг — это в два раза больше нормы для обычного человека. Профессор Алан Невилл, биостатистик Университета Вулвергемптона, предполагает, что высокий рост спортсмена позволяет ему быстрее рассеивать тепло, и его мышцы, таким образом, могут совершать больше работы.

Но до сих пор не кажется, что Болт воспринимает свой талант чересчур серьезно. Известно, что даже перед важнейшими стартами он ест куриные наггетсы, а во время поездок в Лондон угощается в китайских ресторанах. На соревнованиях он танцует ямайские танцы, а мировой рекорд в Пекине вообще установил с развязанным шнурком.

Но на самом деле его природные таланты дополняет и поддерживает жесточайший режим тренировок. Он проводит часы за часами на дорожке, оттачивая технику, и в тренажерном зале, укрепляя мышцы. «Я всегда расслаблен, поэтому мой бег выглядит очень непринужденно. Многие думают, что я ленивый. Хотя я, конечно, бываю ленивым», — признается Болт. — Но я всегда возражаю: увидимся в 6 утра, приходите и посмотрите, как я тренируюсь. Мне повезло получить такой дар свыше, но я стараюсь использовать его на 100 процентов. Я доволен собой, потому что усердно тружусь».

Усэйн Сэнт Лео Болт родился 21 августа 1986 года в Трелони на северо-западе Ямайки. Он вырос в бунгало с отцом Веллесли, владельцем продуктового магазина, и мамой Дженнифер. «Я похож на маму», — говорит спортсмен. Стилист молча кивает. — У меня ее кожа, ее волосы, и я такой же ленивый. Все хорошее у меня, наверно, от папы. А плохие привычки мы разделяем с мамой». Болт рос вместе со старшей сводной сестрой Кристин и младшим сводным братом Садики. Он был гиперактивным с детства. «С ВиДжеем (прозвище Усэйна) было что-то не так, он отличался от всех, он все время бегал и скакал», — отмечает отец Усэйна.

Его даже к врачу отвели. Оказалось, ему просто нужно было давать выход своей неукротимой энергии. Он делал успехи в крикете и футболе, но в спринте ему просто не было равных — он выигрывал все школьные и местные соревнования. Хорошо ли он себя вел? «Средненько», — скромно признается Болт. — Учителя меня любили и знали, что я быстро бегаю. Так что если и попадал в неприятности, мне легко все сходило с рук. Но если папа узнавал о каком-нибудь моем серьезном проступке... Это была большая проблема. Я не раз сбегал из дома тайком. Папа придерживался жестких правил, он считал, что пока домашние задания не выполнены, из дома уходить нельзя. А я хотел поиграть в футбол и убежал. А потом получал за это. Но нельзя же быть идеальным, это скучно. Правда?».

Регулярно поедая свое любимое блюдо — вяленую свинину с клецками, приготовленную его тетей Лилли, Болт набирал сил. Он заслужил спортивную стипендию в старшей школе Уильяма Книмба в Трелони. Но тренировки для Усэйна были настоящим проклятием. Вместо этого он проводил время в соседнем зале игровых автоматов. И в результате его талант начал затухать. Он прошел через период увещаний со стороны родителей и учителей и к 14 годам стал более серьезным. Уже через год, в 2002 году, Болт завоевал золото чемпионата мира среди юниоров в Кингстоне. Перед стартом он так нервничал, что даже шиповки не на ту ногу надел. Но тот чемпионат стал поворотным моментом в его судьбе. «После победы на глазах соотечественников я подумал: “Зачем мне нервничать?”». С тех пор я всегда расслаблен на соревнованиях», — объясняет атлет.

В 2004 году он перешел в профессиональный спорт. Ямайка ждала от него выдающихся достижений. Но на Олимпиаде в Афинах он не прошел дальше забегов. Журналисты начали его поддавать, в газетах появились карикатуры, на улицах на Болта показывали пальцем. «Обо мне говорили много плохого: что я ленив, или что слишком много по клубам хожу. Говорили, что моя карьера окончена», — вспоминает он. Порядком растратив веру в себя, Болт решил обратиться к тренеру Глену Миллсу, дородному мужчине в очках, работавшему в Кингстоне. Миллс быстро понял, в чем причина всех травм юного бегуна. Проблема была в сколиозе, который нуждался в срочной коррекции. Миллсу также удалось справиться с упрямством нового подопечного. «Он знает мой характер и принимает его, поэтому наша работа и приносит плоды. Он серьезный человек, я с ним не шучу, но он находит способ сделать тренировки интересными. Мне нужно иметь повод посмеяться время от времени. И я всегда с нетерпением жду конца сезона, чтобы походить по клубам. Но двух недель развлечений мне достаточно, потому что я начинаю скучать по нашим увлекательным тренировкам», — рассказывает Болт.

У Болта в Кингстоне свой дом с пятью спальнями, он выглядит как мечта тинейджера. Повсюду в доме гигантские плазменные экраны, игровые приставки, диджейская аппаратура и футбольные мячи. Во дворе — бассейн и несколько дорогих машин, даже черный Range Rover. Болт проживает с ЭндЖеем и Садики. Троица часами просиживает за видеоиграми или гуляет по клубам Кингстона. «Я пью пиво “Гиннес”, — заявляет Болт. Он говорит, что с ЭндЖеем никогда не спорит, но я тут же напоминаю ему о перепалке, которая произошла на моих глазах год назад. Болт хотел посмотреть «Кунг-фу панду 2» в кино, а ЭндЖей хотел посмотреть свежих «Людей Икс» и на уступки не шел. Усэйн тогда был не слишком сдержан в выражениях.

Работу по дому Болт не любит. «Раз в год я прибираюсь в своей комнате, потому что чувствую, что уже пора», — вздыхает спортсмен. — Но у нас тут есть горничные. Если бы они меня увидели, были бы в шоке. Я уж лучше еще полежу в кровати, чем буду тратить это время на смену постельного белья. Правда, в шкафу один раз разбирался...» Неудивительно, что он периодически теряет вещи. Он оставил свои олимпийские золотые награды 2008 года в номере гостиницы в Нью-Йорке. Правда, потом забрал их оттуда. Медали с чемпионата мира он искал целый год и... нашел в своем гардеробе.

Чтобы придерживаться диеты, Болт нанял повара. «Тренер говорит ему, что готовить. И это не наггетсы», — мрачно признает Усэйн. — И повар тренера слушается. На подкуп ни за что не пойдет».

Болт дает интервью представителям спонсора — компании «Visa». В соответствующей рекламе он бежит по улицам Лондона. На самом деле Болт боится толпы. «Я не могу даже пройти по магазинам на Оксфорд-стрит. Люди начнут прыгать на меня, фотографировать на мобильные, кричать. Просто ночной кошмар. Приходится посылать ЭндЖея за продуктами. Вообще, когда я захожу в супермаркет, все довольно спокойно. Здесь, на Ямайке, люди стараются вести себя сдержанно по отношению ко мне. Но если хоть кто-нибудь один попросит автограф и сфотографироваться — все пропало, наступает хаос», — объясняет Болт.

Болт поддерживает свой игривый имидж, но он может быть совсем другим. Он любит проводить время за игрой в домино. Он признается, что до сих пор любит дремать на диване, положив голову маме на колени. Он скучает по деревне. «Там я не так устаю от людей. Хожу в гости к родственникам, которые сейчас на пенсии. Мы играем в домино, пьем пиво, отдыхаем. Я обязательно построю себе дом в деревне».

Усэйн скромно признается, что сейчас у него есть любимая девушка. «Она у меня уже не первая, но нужно время, чтобы встретить правильного человека. Мне кажется, что на этот раз я не ошибся». А что же о том, чтобы стать папой? «Я ду-

мал, что займусь этим сразу после Олимпиады-2008, но три года назад со своей предыдущей девушкой расстался, так что подумаю о детях еще через пару лет. Я буду своих детей баловать. Думаю, это даже будет проблемой. Мой папа был очень строгим. Я тоже хочу, чтобы дети меня уважали, но точно буду более либеральным», — обещает Болт.

В общем, этим летом были у ямайца и более насущные проблемы. Мир ждал от него выдающихся достижений. Он надеялся пробежать 100 м за 9,4, а 200 м — быстрее 19 секунд. «Кто знает? У меня больше уверенности в дистанции 200 м, на 100 м намного большую роль играют технические нюансы, если что-то одно пойдет не так, выдающегося результата не видать», — предупреждал спортсмен.

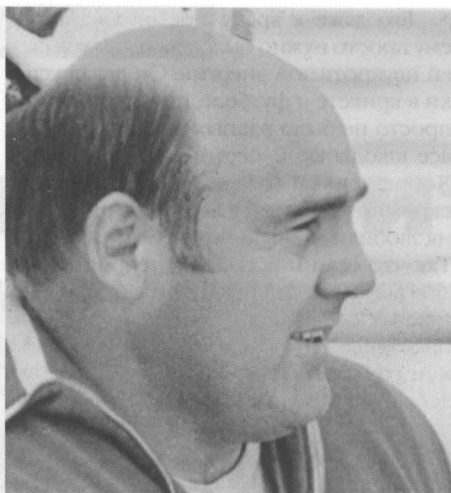
Главный соперник Усэйна на стометровке — его партнер по тренировкам Йохан Блэйк. 22-летний спортсмен выиграл 100 м на чемпионате мира в Тэгу, когда Болт был дисквалифицирован за фальстарт. Говорят, что Болт выбежал раньше выстрела, потому что понимал, как хорошо готов Блэйк. Болт признается, что нервы сыграли свою роль, но это точно был не страх. «Хорошо, что это произошло не на Олимпиаде, — философски отмечает Усэйн. — Но такого больше не повторится. Тогда я был в неправильном настроении. Моя форма была не идеальной, поэтому я хотел показать шоу. Но о соперниках я не думаю. Зная, что если я в форме, победа будет моей», — говорит он.

Более того, Болт уже смотрит в будущее. «На Олимпиаде в Рио я точно попробую новую дисциплину. Прыжок в длину или 400 м. Я продолжу бегать спринт, но добавлю что-нибудь еще. Чтобы не заскучать».

После окончания спортивной карьеры Болт хочет заняться бизнесом в сфере моды, музыки и общепита. У него в Кингстоне уже есть бар под названием «Usain Bolt Tracks&Records». «Он отличается от других баров так же, как я отличаюсь от других людей. Я иногда проверяю, как там идут дела. Думаю, если плотно этим занялся, мог бы стать успешным бизнесменом, но я попрошу ЭнДжея всем заниматься, а сам буду только сливки собирать. На самом деле, я просто хочу быть счастливым человеком. Хочу, чтобы через 10 лет у меня был дом, семья и я мог просто... расслабиться».

Перед отъездом я зашел в бар Болта. Там повсюду есть телеэкраны — над столиками, над барной стойкой, в туалетах. В меню есть коронное блюдо тети Лилли — вяленая свинина. Спрашиваю официантку, заходит ли сюда сам спортсмен. Говорит, что да, заходит. Спрашиваю, помогает ли. Она удивляется. «Да нет. Просто сидит на диванчике и пьет пиво. Но так и должно быть. Мы его любим. Усэйна все любят».

По материалам
зарубежной печати



Канадского толкателя ядра Дилана Армстронга к успехам привел украинский тренер, олимпийский чемпион в метании молота Анатолий Бондарчук.

В 1972 году советский метатель молота Анатолий Бондарчук выиграл золото на Мюнхенской олимпиаде. Через четыре года в Монреале он завоевал бронзу, а его воспитанник Юрий Седых — золото. В этом году 72-летний Бондарчук приехал на Олимпийские игры в Лондон с очередным учеником — толкателем ядра из Канады Диланом Армстронгом.

Анатолий Михайлович всегда считался одним из лучших тренеров по метаниям. Много лет он провел, тренируя высококлассных метателей молота, в разных странах мира. Поэтому когда он подал резюме на вакансию помощника тренера по легкой атлетике в канадском Камлупсе в 2004 году, местное руководство было удивлено.

«Они подумали, что это шутка, или что это его однофамилец, — вспоминает Алекс Гардинер, главный тренер сборной Канады по легкой атлетике. — Но это был он. Русский (на самом деле, Бондарчук из Украины — *Прим. ред.*) эксперт, который решил приехать в Камлупс».

Тогда Бондарчук работал на Среднем Востоке, а его дочка жила в Калгари. О соседнем Камлупсе Бондарчук услышал благодаря Дилану Армстронгу, метателю молота ростом 1,93 м и весом 140 кг, который отлично выступал по юниорам, но на взрослом уровне ничего не показывал.

Несмотря на то, что по-английски Бондарчук говорил с трудом, он хотел переехать поближе к своей семье и попробовать поработать с Армстронгом. И местный легкоатлетический клуб принял его на работу.

Всего через несколько недель работы Бондарчук, которого называют «Доктор Би» (из-за его докторской степени по педагогике), сказал Армстронгу, что он выбрал не ту дисциплину. Так канадец начал толкать ядро.

Всего через три года Армстронг занял четвертое место на Пекинской олимпиаде с национальным рекордом 21,04. Еще через четыре года результаты уровня

Доктор Би

21,50 стали для него обычными, и на Олимпиаде-2012 он был одним из фаворитов.

И Армстронг, и Гардинер считают, что этот успех обусловлен именно работой Бондарчука, его уникальными тренировочными методами. «Когда я впервые пришел на их тренировку, просто не мог оторвать глаз от происходящего. Во-первых, уровень интенсивности был просто безумным. Во-вторых, Дилан и Доктор Бондарчук очень интересно общаются: жестами, взглядами, междометиями. Но они отлично друг друга понимают. У них совершенно точно какой-то секретный язык», — улыбается Гардинер.

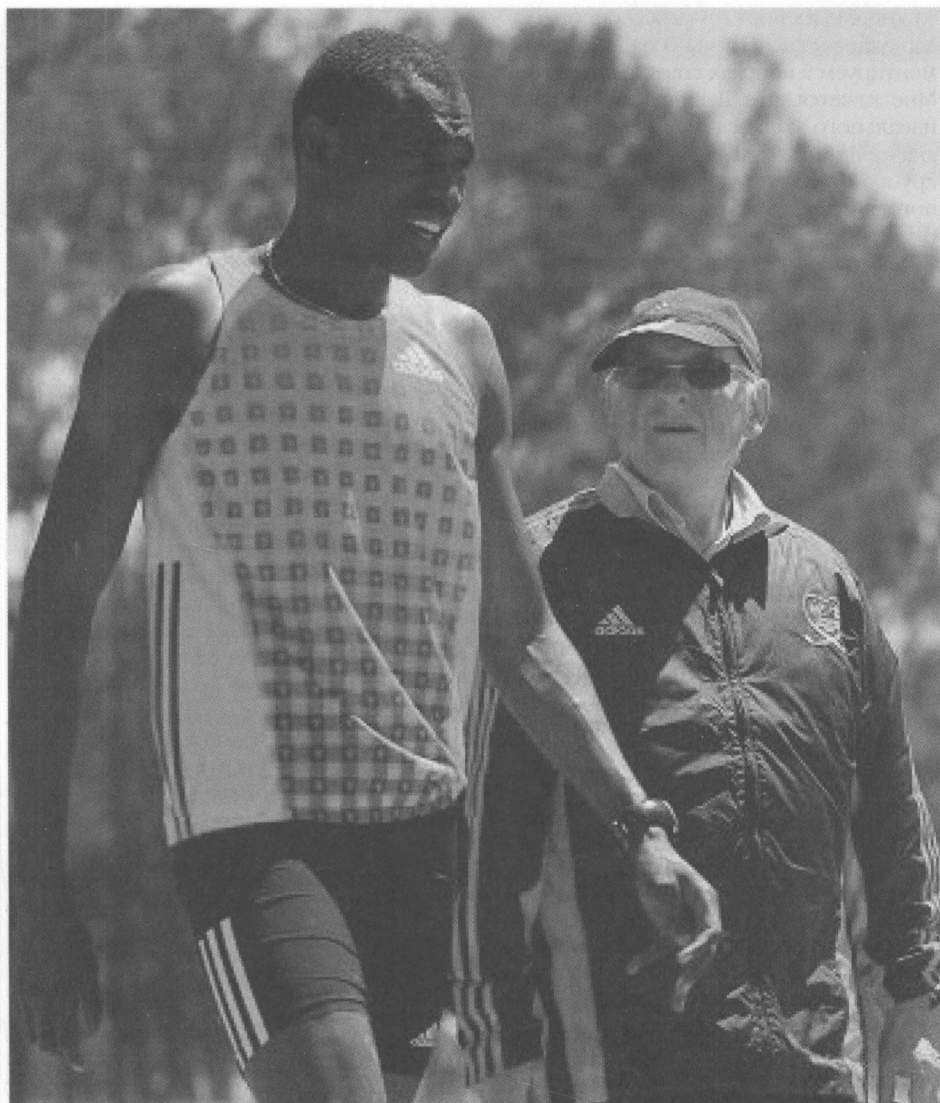
Одно из любимых упражнений Бондарчука — метание блинов от штанги. Но есть и более сложные и необычные упражнения. «Он подвесил тяжелый медболл на веревке к потолку. Дилан с силой толкает этот мяч в стену, мяч отлетает обратно, Дилан его останавливает и снова толкает. Он ловит мяч как заправский бейсболист: очень быстро и стремительно. Это все очень интересно. А некоторые упражнения они специально мне (и кому бы то ни было) не показывают», — делится Гардинер.

Благодаря присутствию Бондарчука, в 2009 году в Камлупсе открыли национальный центр метаний, куда сейчас приезжают спортсмены со всей страны. У Доктора Би тренируются также олимпийцы Султана Фризелл и Джастин Роде.

«Он выглядит немного суровым, но он очень дружелюбный. Я пришла к нему, когда метала молот на 67 метров, а теперь посылаю снаряд на 75. Два раза ездила на Олимпиаду, один раз — на чемпионат мира, выиграла золото Игр Содружества и серебро Панамериканских игр. Все благодаря Бондарчуку. Перед Олимпиадой-2008 я, честно говоря, не надеялась попасть в команду, но он смог за тот сезон улучшить мой результат настолько, что его хватило для квалификации», — рассказывает Фризелл.

Несмотря на то, что Бондарчуку уже за 70 и он уже не так активен, как раньше, влияние украинского специалиста в канадских легкоатлетических кругах огромно, даже вне метаний. Многие тренеры используют методы и идеи Бондарчука в своей работе. Более того, он уже неплохо говорит по-английски и может выступать на публике. Федерация легкой атлетики Канады просто счастлива, что у них есть такой тренер. «Его переезд в Камлупс — это просто чудо. Он готов делиться своим опытом со всеми и в любое время. Любой, кто с ним пообщался, вам скажет, что это очень мудрый человек. В своей методике он ушел далеко вперед», — говорит Алекс Гардинер.

По материалам
зарубежной печати



Уникальный ученик

Наставником олимпийского чемпиона в беге на 800 м Дэвида Рудиши, установившего в Лондоне один из самых выдающихся мировых рекордов последних лет, является легендарный Колм О'Коннел, живущий в Кении вот уже 36 лет. Колм приехал на финал «Бриллиантовой лиги «Самсунга» в Цюрихе вместе со своим прославленным учеником. И хотя на этот раз юный эфиопский атлет Мухаммед Аман сумел прервать победную серию Рудиши, тренер продолжал восторгаться достижениями Дэвида, пожаловавшегося в Цюрихе на уставшие ноги и холодную дождливую погоду.

Ирландец Колм О'Коннел, работающий в Кении учителем и тренером легкоатлетов с 1976 года, был сразу впечатлен появившимся к нему в группу высоким и сильным 16-летним юношей, выступавшим в спринтерском беге и десятиборье. И уже через месяц тренировок Дэвид пробежал 800 м по гравийной дорожке за 1.50.

Накануне финала в Цюрихе осаждаемый репортерами Колм нашел время рассказать читателям нашего журнала о некоторых особенностях подготовки Дэвида Рудиши и о своем тренерском кредо.

«Мне сложно говорить о планах тренировок Рудиши, поскольку у него нет единого направления тренировки, и я не руководствуюсь какой-то формулой, которая определяет его занятия. Каждый год подготовка складывается по-разному — в зависимости от определяемых нами приоритетов в новом сезоне. В 2010 году мы стремились к мировому рекорду, в 2011-м — к победе на чемпионате мира, а в 2012-м — к золоту Олимпиады. Сначала мы ставим перед собой главную цель сезона, а затем подчиняем ей все выступления Дэвида. В этом году он соревновался мало, здесь, в Цюрихе, стартует в 11-й раз. Соревнования стали для него инструментом оценки формы по ходу развития сезона. Он начал состязаться в марте с бега на 400 м, в то время мы должны были посмотреть, с чего нам начинать, затем пробежал

800 м, а в конце апреля на соревнованиях в Кении снова протестировал себя на 400-метровой дистанции.

Наша тренировочная программа обуславливается тем, как быстро прогрессирует атлет, нельзя в начале года определить расписание и содержание тренировок и решить, что вот так мы будем тренироваться до Олимпиады. Я устанавливаю только некоторые «рамочные» условия занятий, и затем уже оперирую внутри них, исходя из состояния бегуна и информации, которую ежедневно получаю в ходе нашей работы. Коррективы вносим в ходе самих тренировок и изо дня в день. Таким образом тренировка Рудиши получается очень гибкой. А примерно за шесть недель до главного старта мы начинаем сужать программу подготовки и вводить ее в жесткие ограничительные рамки.

Итак, наша программа не существует вне зависимости от бегуна, она определяется скоростью его прогресса и самочувствием. Очевидно, что можно осуществлять только ту программу, которую способен воспринимать атлет. Я исхожу из получаемой от него информации, и мне достаточно только увидеть, как он бежит отрезки, чтобы наметить дальнейший ход тренировки.

Дэвид тренируется в одиночку, но время от времени я подключаю к его подготовке бегунов из других видов — иногда это 400-метровики, иногда — стайеры. Они помогают ему в разных аспектах подготовки при ликвидации слабых мест. Как и все элитные спортсмены Дэвид очень хорошо понимает свою тренировку, и я всегда стараюсь узнать его мнение о прошедшей тренировке, нужно чтобы она принадлежала ему, а не мне. Это позволяет ему почувствовать, что это его подготовка, а не навязанные тренером, расписанные по часам и минутам, задания.

Когда ко мне приходит молодой атлет, как это было с 16-летним Дэвидом, то я пытаюсь понять, о чем он думает, о чем мечтает, чего хочет достичь. И в конце концов Дэвид сам стал творить свой бег и может выступать на крупнейших соревнованиях без моего надзора и тренерских подсказок. Так происходило и на Олимпиаде в Лондоне, где мне не нужно было давать ему указания по тактике бега. Он и без меня отлично знал, как должен бежать. Рудиша — прекрасный ученик и сумел великолепно постичь бег на 800 м. Я помню, как он изучал выступления выдающихся бегунов прошлого, их результаты на различных отрезках дистанции, как они бежали и ускорялись. Его отличает глубокое понимание этого вида.

Ранее я работал с Уилсоном Кипкетером, и когда по мне пришел Дэвид, то сразу напрашивалась мысль заниматься с ним так же, как и с Кипкетером. Но нет. Подобный подход не принес бы желаемых результатов. Я, наоборот, отбросил все, что знал о бегуне на 800 м и начал заново. Дэвид — особый атлет, я знаю, что

некоторые атлеты любят выполнять то, что приказывают им тренеры, не вдумываются в свой труд и только ждут очередных установок. Но с Дэвидом так работать нельзя. Он очень отличается от Кипкетера, который, с моей точки зрения, являлся одним из самых грациозных атлетов, наблюдаемых нами на беговой дорожке. Уилсон мог свободно перемещаться в группе бегунов, своим подходом к бегу он совершил революцию в этом виде. Дэвид в большей степени силовой атлет, он занимает позицию впереди и предпочитает возглавлять состязание.

Он хорошо помнит свои неудачные старты в 2007—2008 годах, когда оказывался запертым в середине бегущей группы. В таком положении он чувствовал себя крайне не комфортно. Но все изменилось, стоило ему лишь изменить тактику, с 2009 года он стал вырываться вперед и занимать позицию среди лидирующих.

Дэвид очень отличается от Уилсона — он выше и мощнее. Возможно, Уилсон Кипкетер мог бы достичь еще большего успеха, если бы в 2008 году его не подкосила малярия. После болезни он уже не был тем прежним Уилсоном, какого мы видели в предыдущие годы...

В отличие от Уилсона, Дэвид повезло, что у него появилась возможность наращивать свою форму на протяжении всех этих лет. С ним не происходило таких бед, какие случались с Уилсоном. Дэвид основывает бег на силовой позиции, тогда как Уилсона отличали элегантность и изящность.

Длинный шаг Дэвида, силовая манера бега вынуждают его отказываться от пейсмейкеров, с которыми ему бежать неудобно. Они мешают ему реализовывать модель своего бега, хотя на двух соревнованиях в этом году он выступал с атлетами, задававшими темп. Но они только мешали Дэвиду. Уилсону же, наоборот, требовался кто-то, кто будет вести его до отметки 600 метров.

Дэвид знает, что он, если понадобится, должен суметь пробежать за 1.41. Перед Олимпиадой я старался, чтобы он набрал потенциал для такого бега и уверенность в своих возможностях. На Играх мы рассчитывали на олимпийский рекорд, однако уже после разминки перед финалом и на основании того, как он пробежал в предварительных стартах, стало ясно, что он находится в небывало высокой форме. К мировому рекорду его подтолкнули и заполненный зрительными стадион, и грозные соперники, и ответственность перед семьей и страной. В Лондоне Дэвид еще и внушил себе, что, выходя против таких соперников, он должен показать свой наилучший бег.

Я знал, что у него все складывалось хорошо перед Олимпийскими играми, но я тоже не ожидал от него мирового рекорда, удивился ему и сам Дэвид. Когда в финале он пробежал 600 м за 1.14,3, стало ясно, что это будет уникальный бег. 800 метров требуют большого расчета. Это и не спринт, и не вид выносливости, здесь

нужно балансировать между спринтом и выносливостью. Но мы все еще экспериментируем в поисках совершенного бега. Мне кажется, что Дэвид пока не нашел идеального баланса между аэробной и анаэробной составляющими бега на два круга. На его выступления очень влияют погода и температура воздуха, состав соперников.

На отборочных соревнованиях в Найроби за шесть недель до Олимпиады Рудиша пробежал за 1.42. Я увидел в его беге то, что хотел, и не надо было ничего добавлять к достигнутому. Вопрос дальнейшей подготовки состоял в том, смогу ли я поддержать атлета на этом уровне, сохранить его физическую готовность и психологический настрой.

Когда атлет выходит на высочайший уровень готовности, то нужно быть очень осторожным. Ведь бегун находится на грани того, чтобы рухнуть вниз, он близок к получению травмы. Тренер и менеджер должны в этот период планировать его тренировки и выступления так, чтобы немного отодвинуть его от «пропасти». Поэтому большая часть тренировок перед Олимпиадой состояла из небольших коррекций его бега и не была направлена на какое-либо увеличение его потенциала. Они не были похожи на большие тренировочные занятия.

Мое участие в тренировках сводилось к минимуму, — за две недели до Олимпиады я лишь сидел на трибуне и следил, как он пробегает свои отрезки. Я не следил за временем и не включал секундомер, а лишь смотрел, не проявятся ли в его беге какие-то признаки усталости, потеря элегантности, гибкости и сосредоточенности на беге. Не важно было, какое время он показывал на отрезках в 200, 300, 400 м, главным было то, как он их пробегал. И я восхищался им, Дэвид выглядел великолепно.

Бег на 800 м требует большой умственной работы, вы должны пробежать дистанцию в своем воображении. Нужно знать заранее, как будет развиваться бег, и что вы должны сделать. Для этого атлету необходимо изучать свой вид и понимать, что от него требуется. В декабре, январе и феврале он выполнял объемную грубую работу, много бегал по холмам, по лесу. Но и перед Олимпиадой я решил, что он должен больше уделить внимание выносливости, чтобы поддержать свой бег на Играх. В отличие от прошлых лет продолжил тренировку выносливости и прекратил ее лишь за неделю до Игр.

Каждый год стараюсь обновлять его тренировки, чтобы они не были похожи на то, что мы делали в предыдущем году. Приходится бороться с тренировочной рутинной. Дэвид отличается от Кипкетера тем, что вносит в бег на 800 м спринтерский аспект. Он сдвигает его в сторону спринта, и с каждым годом это становится все более очевидным». ◆

Николай ИВАНОВ
Цюрих—Москва

Спортивный телетайп

Новый центр спортивной ходьбы

16 сентября 2012 года наверняка войдет в историю российской ходьбы не только потому, что это был очередной Финал Гран-При, регулярно разыгрываемый с 2005 года, но и потому, что впервые в истории России сельское поселение организовало и провело турнир европейского уровня (ЕАА) — European Area Permit Meeting of Race Walking «VORONOV CUP»!

Колоссальная работа, проделанная оргкомитетом, который возглавил Глава поселения Вороновское Евгений Павлович Иванов, сам большой любитель ходьбы, дала обильные плоды: важнейшим итогом стало приглашение авторитетнейших специалистов — международных судей ИААФ Питера Марлоу (Великобритания), Ральфа Мюллера (Германия) и старшего судьи Олимпийских игр в Лондоне Стива Тэйлора (Великобритания). Все они пользуются огромным авторитетом в мире легкой атлетики и весьма влиятельны в Комитетах ходьбы Европы и ИААФ и их участие придало вес турниру в глазах спортсменов и тренеров, представлявших не только Россию, но и Испанию, Польшу, Украину, Словакию и Беларусь.

Само же соревнование, по словам Стива Тэйлора, прошло на уровне высших международных стандартов, ни в чем не уступив по результатам финалу Мирового Челленджа, состоявшегося двумя днями ранее в Китае (Ордос). В заходе женщин с первых шагов инициативой завладела финалистка Ордоса (6-е место) Татьяна Короткова (Костромская область): на первом километре — 4.09, 2 км — за 8.20, 3 км — за 12.33. Этого хватило, чтобы стать единоличным лидером, а вот в десяти секундах сзади отчаянную борьбу вели Марина Пандакова (Чувашия) и Анна Ермаина (Мордовия). К 8-му км преимущество Коротковой достигло 40 секунд. Она же была на финише первая — 43.24 (лучший результат в Европе). У Пандаковой (правда, с двумя красными карточками) серебро (43.29). Бронза — у Анны Ермаиной (43.35). Четвертой «дотягивает» до финишного створа Ирина Шушина (Ивановская — Костромская область), что позволяет молодой спортсменке занять второе место по итогам российского Гран-При (первая безоговорочно — Короткова, третья — Пандакова). Пятое призовое место занимает Евдокия Короткова (45.01), хорошим финишем отбросив на шестую позицию Агнешку Шварног (Польша).

У мужчин острейшая конкуренция привела к тому, что после восьми километров 6 атлетов претендовали на победу, но здесь свое веское слово сказали скороходы ЦОПа им. В.М. Чегина (Мордовия) — великолепная техника и потрясающая скорость на последних 2 км расставили все по своим местам: 1-е место — Михаил Рыхов (39.11), 2-е — Алексей Борцайкин (39.31), 3-е — Петр Богатырев (39.33) (все Мордовия). Лишь четвертым финишировал победитель итогового зачета Гран-При Петр Трофимов из Чебоксар (39.37), причем это место еще пришлось отбивать у очень амбициозного поляка Якуба Елонека (39.39). Шестое место у Алексея Головина из Московской области — 39.54.

Подводя итоги этого бесспорно удачного турнира, нельзя не отметить того, что успех этот по праву разделяют и власти Подольского района, частью которого ранее являлось Вороновское поселение, и которые много сделали в подготовительный период, и Федерация легкой атлетики, уделяющая ходьбе повышенное внимание, и конечно же новая власть в лице префекта Троицкого и Новомосковского административных округов А.В. Чельшева. ◆

Вадим ЗЛОБИН,
член Комитета по ходьбе ВФЛА,
директор «VoronoV Cup»

В Европе уже четвертые

Юрий ЧИРКОВ
Циттау—Москва

На летнем чемпионате Европы по легкой атлетике среди ветеранов (он впервые проходил на территории трех стран — Германии, Польши и Чехии) команда России выступила как никогда успешно — в неофициальном командном зачете финишировав четвертой. Ее представляли 149 спортсменов — 107 мужчин и 42 женщины. 27 раз на чемпионате звучал Гимн России в честь побед наших атлетов. Вспомним о некоторых — наиболее ярких.

Покорение Европы

На чемпионате России в Чебоксарах Жавдат Загитов обратил на себя внимание дерзким дебютом в новой возрастной группе 55–59 лет. Инженер-строитель из Зеленодольска уверенно опередил многократного чемпиона России в беге на 800 м и 1500 м уральца Виктора Титова. Но показанные им результаты (2.13,16 и 4.41,25) вряд ли сулили успех на чемпионате Европы. Однако тренер ветеранской команды Зеленодольска Анатолий Беляйчев прокомментировал тогда успех своего земляка с изрядной долей оптимизма: «Вы еще не раз услышите имя зеленодольца в числе победителей».

То, что мы увидели в Циттау, заставило вспомнить слова опытного наставника. Невысокого роста бегун в майке российской сборной с первых метров дистанции занял удобную позицию и, неоступно следуя за лидерами, полностью контролировал бег. Хладнокровие спортсмена из Татарстана поражаало — ведь это был первый международный старт Жавдата! А рядом тяжело дышали не кто-нибудь, а бегуны из мировой элиты — чемпионы мира и Европы Алистер Данлоп из Великобритании, француз Пьер Фаухер, призер чемпионата мира поляк Рышард Дрюпе... В такой именитой компании игра в «кошки-мышки» могла дорого обойтись дебютанту. Но развязка, наступившая на финише, живо напомнила присутствующим бег Юрия Борзаковского. За 150 метров Жавдат начал столь мощное ускорение, что мгновенно отброшенные назад соперники уже и не помышляли о победе. Пр продемонстрировав великолепное тактическое мастерство и незаурядные волевые качества, Жавдат Загитов стал двукратным чемпионом Европы.

В беге на 800 м его победный результат 2.10,17 стал новым рекордом России. Финишный круг Жавдат преодолел за 63 (!) секунды. И на «полуторке» он показал отличное время — 4.29,91.

Так кто же он, один из героев чемпионата Европы? Жавдат не новичок в спорте. Он начал бегать со школьной скамьи и уже в юношеские годы подавал большие надежды. Ему до сих пор принадлежит юниорский рекорд Татарстана на дистанции 1500 м — 3.52,4. Но случилось так, что Жавдату пришлось уйти из большого спорта. С головой окунулся

в хлопотную профессию строителя и, казалось, что с беговой дорожкой распрощался навсегда. Но четыре года назад, не без влияния Махмута Шакирова, он возобновил тренировки. И вот результат — целеустремленный спортсмен добился возвращения в элиту ветеранского спорта.

И в беге на длинные дистанции российские бегуны выступили достойно. На их счету 5 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Двукратными чемпионами Европы стали марафонец из Одинцова Анатолий Романов (65–69) и Григорий Колгашкин (80–84) из Санкт-Петербурга. Его земляк Леонид Тихонов прибавил к многочисленным титулам звание лучшего бегуна Европы на 5000 м — 16.38,00.

Внесли свою лепту в общекомандный успех и российские мастера спортивной ходьбы, выступавшие в сложнейших условиях. Двукратным чемпионом Европы стал опытный скороход из Глазова Андрей Пупышев. Его постоянный соперник двукратный чемпион мира москвич Вячеслав Дегтяренко собрал весь комплект наград: золото за командную победу на 20 км, серебро в личном зачете на 20 км и бронзу за третье место на 5000 м.

Тринадцатая попытка Кунцевича

12 медалей положили в командную копилку прыгуны — 3 золотые, 7 серебряных и 2 бронзовые. Каждая из них завоевана в борьбе полной драматизма и заслуживает отдельного рассказа — будь то захватывающая дуэль за золото между Михаилом Механовичем и Игорем Свинцовым или выступление Владимира Панкратова, сумевшего, несмотря на травму, в труднейшей борьбе подняться на пьедестал почета.

Однако нашим главным героем будет спортсмен, редко появляющийся в прыжковом секторе. Имя его хорошо известно. Речь идет о Владимире Кунцевиче из Екатеринбурга.

Известный в прошлом спортсмен, мастер спорта международного класса, он после ухода из большого спорта исчез из виду на целые десятилетия. Несколько лет назад неожиданно заявил о себе потрясающими прыжками и снова надолго залег «на дно». Внезапное появление уральца на чемпионате Европы не сулило соперникам ничего хорошего. Когда в секторе он остался один на один с планкой, запахло настоящей сенсацией. И вскоре она грянула! Российский спортсмен Владимир Кунцевич уже в первой попытке успешно атаковал невданную для атлетов 60–64 лет высоту — планка на отметке 1,81 не шелохнулась (!). Есть фантастический мировой рекорд. Это была тринадцатая, самая счастливая, попытка Владимира по ходу соревнований.



Жавдат Загитов на 800 м
победил с рекордом России

Богатырские забавы

Метания поначалу не добавили нам оптимизма. Уже завершились соревнования по толканию ядра, метанию молота и диска, а в активе значились лишь две медали. Правда, золото Виктора Бобрышева дорого стоило. Ожидавшейся дуэли русского богатыря с греком Василеусом Манганосом не получилось. Петербуржец оказался на голову сильнее многократного чемпиона мира, послав молот в пяти попытках за отметку 58 метров! Лучшая из них на 58,87 стала новым рекордом России. Грек даже в самых удачных бросках не добирался до 53 метров.

Золотой почин Виктора послужил своеобразным сигналом для наших копьеметателей. И те, как по заказу, начали отправлять серебристые молнии в недостижимые для соперников дали. Первым это сделал патриарх российского ветеранского спорта многократный чемпион мира и Европы Владимир Порохин из Коряжмы. Накануне чемпионата Владимир Никифорович, лауреат премии «Достояние Севера», отметил свое 77-летие. Немецкий дуэт попытался было подпортить ему спортивную биографию, что заметно рассердило могучего северянина, и он в пятой попытке, «пригвоздив» копье на отметке 44,41, окончательно расставил все точки над «и».

Затем в сектор вышел метатель из Великого Новгорода Анатолий Косиков (70–74). Соперники ему попались непростые — сразу два представителя знаменитой финской школы копьеметателей. Ситуация прояснилась лишь к четвертой попытке, когда новгородец метнул копье на 46,76. Лучший бросок у финнов оказался на 32 см короче.

Самая сложная задача оказалась, пожалуй, у пермяка Сергея Лодочникова. Ему противостоял могучий датчанин Том Енсен, уже познавший вкус победы в диске. Но Сергей доказал, что в метании копья сила не является решающим фактором. Бросок россиянина в пятой попытке на 58,18 сломил сопротивление скандинава, остановившегося на отметке 56,83.

Прощание славянки

На чемпионате Европы прекрасная половина нашей команды выступала далеко не в сильнейшем составе. Впервые за многие годы мы в беговых номерах

программы не завоевали в личных соревнованиях ни одной золотой медали. Тем не менее, в условиях острейшей конкуренции с самой лучшей стороны зарекомендовали себя бегуны из Курска Ирина Плетнева (серебро в марафоне), Татьяна Ныrkova из Саранска (бронза на 1500 м). Дважды поднималась на третью ступень пьедестала почета Любовь Самошеникова (55–59). Пропуском на подиум стали для нее рекорды России в беге на 80 м с/б — 14,20 и 300 м с/б — 54,67.

На счету наших прыгуний 3 серебра и 1 бронза. По-разному шли спортсменки к серебряному успеху. Чемпионка мира в тройном прыжке Татьяна Борисова вряд ли осталась довольна вторым местом. А вот для Оксаны Доронкиной серебряная медаль оказалась сродни золотой. Хорошо помню, как накануне отъезда на чемпионат, она проводила контрольную тренировку на разбитом секторе стадиона МГУ. Несмотря на все старания, лучшие прыжки шли на 4,60–4,70. Спортсменка явно стремилась к большему, понимая, что с такими результатами до пьедестала не добраться.

В Циттау Оксана заканчивала выступления в группе 40–44 и, казалось, шансы на успех у нее минимальны. Прыгнув на 4,86, она все же пробилась в финал с седьмым результатом. О какой медали можно было думать в этой ситуации? Что случилось с ней дальше, понять может только тот, кто сам испытал это состояние. Надо было видеть, как внезапно что-то изменилось в ее настроении. И сразу появились стремительный разбег, смелое набежание на планку, мощный толчок... Россиянку охватил настоящий азарт борьбы, придавший ей новые силы. И Оксана начала финал попыткой на 5,09 (!). Она уже вторая. Почувствовав угрозу своему результату 5,14, лидер соревнований немка Татьяна Шиллинг попыталась уйти вперед, но получилось лишь 5,11. В последней попытке, когда, казалось, все силы уже на исходе, Оксане удался великолепный прыжок. Судьи долго замеряли результат. Наконец на табло вспыхнули цифры «514» и компьютер мгновенно выдал место спортсменки «1!» Потом оно будет скорректировано с учетом результата второго прыжка, где у немки оказалось

преимущество в 2 см! Не уступив победительнице ни сантиметра, Оксана оказалась второй.

Не менее драматичная ситуация складывалась у россиянок и в спортивной ходьбе. Судьи явно не хотели отдавать нашим чемпионкам мира Ирине Кокориной и Наталье Терентьевой все золото чемпионата. Первая дистанция 5000 м. Ощущая каким-то шестым чувством бдительное судейское око, Ира всю дистанцию шла предельно аккуратно, не нагнавшая темп, и буквально на последних метрах умудрилась проиграть 0,5 секунды швейцарке Карине Хенчос. Обидное поражение. На дистанции 10 км спортсменка из Удмуртии уже не стала искушать судьбу и мощным ускорением за 200 м до финиша решила исход борьбы в свою пользу. Наталья не дала судьям ни малейшего повода усомниться в совершенстве стиля ходьбы. Спортсменка из Мытищ убедительно выиграла обе дистанции и стала двукратной чемпионкой Европы.

В секторе для толкания ядра Алена Шиман только в последней попытке отодвинула на второе место свою главную соперницу из Германии Сильвию Торнов, обойдя ее на 17 см. 13,67 – таков победный результат спортсменки из Севе́рска. И только легендарная метательница из Питера Тамара Петровна Данилова (70–74), кажется, действительно не испытывала особых хлопот с соперницами. В толкании ядра она уже во второй попытке приземлила снаряд на отметке 9,90. А в метании диска показала 31,15, отгородившись от немецкого квартета пропастью в 5 метров.

А золото в беге нам все же удалось «намыть». Буквально в последние часы чемпионата золотую медаль в эстафете 4х100 м завоевали россиянки Любовь Самотенкова, Ирина Черных, Татьяна Лодчинова и Людмила Товарова. Так получилось, что именно эта медаль позволила сборной России не только догнать, но и опередить команду Нидерландов в борьбе за четвертое место. Всего в активе нашей команды оказалось 76 медалей – 27 золотых, 26 серебряных и 23 бронзовые и она как никогда близко приблизилась к заветному пьедесталу почта.

XVIII ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

Циттау (Германия), Згорцелец (Польша),
Градек-над-Нисой (Чехия)

16–25 августа

Мужчины

100 м: 35 И.Гипперт (Герм) 10,94; И.ЗАЙЦЕВ 11,04... 4. П.БУБНОВ 11,23 (-0,4). **40 м:** Суннеборн (Шв) 11,07 (-1,1). **45 м:** Скарпони (Ит) 11,23... 8. О.ПУСТОВОЙ 12,28 (п/ф 12,15) (-1,2). **50 м:** Логан (Вбр) 11,83 (-1,2). **55 м:** Годнар (Внг) 12,12 (-2,0). **60 м:** Росси (Ит) 12,57 (-1,0). **65 м:** В.Выбосток (Слв) 12,37... 5. Н.ПОТАПОВ 13,58. **70 м:** Мюллер (Герм) 13,13 (+1,4). **75 м:** Х.Ланге (Герм) 14,33... 4. А.ИОАННЕСКУ 14,97 (-0,6). **80 м:** Шолмауэр 15,60 (-0,5). **85 м:** Э.Эберле (Герм) 17,82 (-0,1). **90 м:** Р.Х.Мэннард (Фр) 20,89 (-0,6). **95 м:** А.Г.Ольбрехтс (Герм) 34,04 (-0,6).

200 м: 35 И.ЗАЙЦЕВ 22,45... 5. П.БУБНОВ 22,87 (+0,7). **40 м:** А.Бенотти (Ит) 22,43 (+0,5). **45 м:** Скарпони (Ит) 22,57 (-0,2). **50 м:** Логан 24,14 (-0,9). **55**

Г.Цорн (Герм) 24,74 (+0,7). 60 м: В.Фелицетти (Ит) 26,33 (+0,0). **65 м:** В.Выбосток 26,25... 4. Н.ПОТАПОВ 27,91 (-0,5). **70 м:** Мюллер 27,18 (+0,7). **75 м:** К.Х.Нейман (Герм) 30,49... 6. А.АРОШЕНКО 32,72 (+1,6). **80 м:** Х.Е.Мюллер (Герм) 34,27 (-1,2). **85 м:** О.Хавроуки (Герм) 39,43 (+0,0). **90 м:** Р.Х.Мэннард 44,15 (+0,0).

400 м: 35 Б.Тиндго (Вбр) 49,22... 3. А.СПИРИДОНОВ 50,32. **40 м:** Гарднер (Вбр) 49,82. **45 м:** М.Скарпони 50,49. **50 м:** Д.Тилт (Вбр) 52,75. **55 м:** Г.Цорн (Герм) 1:01,85. **75 м:** К.О.Стейнсет (Норв) 1:11,15; Р.КУРАМШИН 1:14,23. **80 м:** Х.Е.Мюллер 1:19,93. **90 м:** Э.Пауэлс (Бельг) 2:04,90.

800 м: 35 Ван Дер Пюттен (Нид) 1:54,44. **40 м:** Десмеут (Бельг) 2:02,50. **45 м:** Ф.Цех (Авст) 2:01,28. **50 м:** В.Заватеро (Фр) 2:04,42... 5. В.КУЦАЕВ 2:08,86. **55 м:** Ж.ЗАГИТОВ 2:10,17... 8. Н.КАСНИКОВ 2:17,19. **60 м:** И.Левасер (Фр) 2:20,86. **65 м:** Х.Смеетс (Нид) 2:23,27. **70 м:** М.А.Диас (Исп) 2:39,80. **75 м:** К.О.Стейнсет 2:46,62. **80 м:** Э.Берманн (Герм) 3:19,61... П.КАТЕРИНКО 4:20,48. **90 м:** Э.Пауэлс 5:36,65.

1500 м: 35 Л.Зблевски (Пол) 3:58,69. **40 м:** А.Х.Бардавио (Исп) 4:21,33... 5. В.МАЙОРОВ 4:28,64. **45 м:** Ф.Цех (Авст) 4:12,92. **50 м:** Й.Энгхольм (Шв) 4:23,97. **55 м:** Ж.ЗАГИТОВ 4:29,91. **60 м:** Х.Лорбах (Герм) 4:43,80. **65 м:** Х.Смеетс 4:52,27... 5. А.РОМАНОВ 5:16,25. **70 м:** А.Вальтер (Герм) 5:38,47. **75 м:** К.Виттиг (Герм) 5:39,20... 6. В.ХРИПУНОВ 6:14,72. **80 м:** Ф.Мартин (Исп) 6:50,24... 5. Г.КОЛГАШКИН 7:14,26... 7. П.КАТЕРИНКО 8:42,65. **85 м:** Х.Канело (Порт) 8:55,77.

5000 м: 35 Л.Зблевски 15:42,80. **40 м:** Д.Морвуд (Вбр) 15:29,88. **45 м:** В.Питка (Пол) 15:12,78. **50 м:** Д.Рибейро (Фр) 15:51,70. **55 м:** Л.ТИХОНОВ 16:38,00... 7. Н.ЗАЙЦЕВ 18:07,14. **60 м:** Х.Л.Отеро (Исп) 17:29,54. **65 м:** Э.Де Ля Камара (Исп) 18:52,84. **70 м:** В.Басиста (Слв) 19:30,89... 3. В.САЧКОВ 20:24,80. **75 м:** К.Виттиг 21:07,04... 4. В.ХРИПУНОВ 23:23,60. **80 м:** Г.КОЛГАШКИН 23:12,23... 5. П.КАТЕРИНКО 32:42,32. **85 м:** Х.Канело 32:34,05.

10 000 м: 35 А.Косадо (Исп) 31:07,24. **40 м:** Л.Дель Агуило (Исп) 31:45,60. **45 м:** Ф.Фонтанеда (Исп) 32:27,58. **50 м:** Й.Йоргенсен (Дан) 34,21... 7. **55 м:** Ю.Каупила (Фин) 35:06,36. **Л.ТИХОНОВ** 35:10,40... 7. В.КАРАСЕВ 37:27,80. **60 м:** Х.Л.Отеро 36:32,64... 8. В.ЮШКОВ 39:49,04. **65 м:** Э.Де Ля Камара 40:34,01... 7. В.МАЛЫХ 42:45,73. **70 м:** В.Басиста 40:22,36. **75 м:** К.Виттиг 42:17,20. **80 м:** Г.КОЛГАШКИН 55:59,58; П.КАТЕРИНКО 1:07:12,95. **85 м:** Х.Канела 1:13:22,71.

Марафон: 35 О.Седранте (Герм) 2:37,33. **40 м:** Ю.Лмас (Трц) 2:39,40. **45 м:** М.Пох (Герм) 2:32,35... 7. Е.ГЕРМАНИОК 2:55,02. **50 м:** С.Ерци (Пол) 2:42,01. **55 м:** С.Дерам (Бельг) 2:54,29. **60 м:** М.Вал (Герм) 2:47,32... 4. В.Юшков 3:05,38. **65 м:** А.РОМАНОВ 3:13,01... 3. В.МАЛЫХ 3:21,13. **70 м:** Д.Лебедев (Укр) 3:18,17. **75 м:** К.Виттиг 3:31,47. **Марафон (команда):** 45 3. РОССИЯ 9:16,08 (А.Калинин, Е.Германиок, В.Карасев). **60 м:** РОССИЯ 10:59,22 (В.Спорыхин, В.Юшков, Г.Мармушев). **65 РОССИЯ** 10:35,54 (В.Хлусевич, В.Малых, А.Романов).

110 м с/б: 35 С.Лоньони (Ит) 14,75. **40 м:** Д.Апиан (Вбр) 14,86. **45 м:** С.Бекерс (Бельг) 16,35. **100 м с/б:** 50 Н.Тунсталь (Вбр) 14,40. **55 м:** Х.Крайнер (Авст) 14,78. **60 м:** Ю.Хакер (Герм) 16,37... 5. И.ЛОБАНОВ 18,81. **65 м:** Р.Геезе (Герм) 16,48. **80 м с/б:** 70 Я.Содерстрем (Швец) 13,23... 4. В.УХОВ 14,31. **75 м:** Т.Бауман (Вбр) 14,88. **80 м:** Г.Шоллауэр (Герм) 18,87. **85 м:** К.Бугмастер (Фин) 20,60.

400 м с/б: 35 Ф.Э.Перес (Исп) 55,77. **40 м:** А.Шульце (Герм) 56,31. **45 м:** Ф.Перони (Ит) 59,24. **50 м:** Д.Тилт (Вбр) 58,41. **55 м:** А.Санчес (Исп) 1:03,66. **300 м с/б:** 60 В.ДАВЫДОВ 46,54... 4. И.ЛОБАНОВ 49,85. **65 м:** Х.Ю.Фрюауф (Герм) 49,02. **70 м:** Мюллер (Герм) 48,55... 7. А.СМИРНОВ 57,62. **75 м:** А.Картер (Вбр) 58,16. **200 м с/б:** 80 Г.Шоллауэр 18,87. **85 м:** К.Бугмастер 50,38.

3000 м с/п: 35 С.Кадалето (Ит) 9:59,34. **40 м:** В.Де Лаурентис (Ит) 10:26,28. **45 м:** В.Пьетта (Пол) 9:37,09. **50 м:** Б.Хельгрен (Швец) 10:42,13. **55 м:** С.Перес (Исп)



Леонид Тихонов – чемпион Европы в беге на 5000 м

10,55,73. **2000 м с/п:** 60 Х.Нюгард (Нрв) 7:16,50. **65 м:** Э.Де Ля Камара 8:01,35. **70 м:** Я.Хайкин (Фин) 8:13,12. **75 м:** Ф.Висенте (Порт) 10:12,59. **80 м:** К.Матцнер (Чех) 12:12,11.

4х100 м: 35 РОССИЯ 43,29 (С.Лепик, А.Спиридонов, П.Бубнов, И.Зайцев). **40 м:** Италия 43,78. **45 м:** Италия 44,54. **50 м:** Великобритания 47,05. **55 м:** Германия 47,65. **60 м:** Германия 50,57. **65 м:** Германия 51,68. **70 м:** Германия 54,46. **75 м:** Германия 57,74. **80 м:** Германия 1:05,36.

4х400 м: 35 Великобритания 3:23,50. **40 м:** Германия 3:27,23. **45 м:** Германия 3:28,91. **50 м:** Великобритания 3:43,31... 4. РОССИЯ 3:48,06 (Р.Хусаинов, Д.Акишев, Ж.Загитов, В.Куцаев). **55 м:** Германия 3:49,68. **60 м:** Германия 4:08,94... 3. РОССИЯ 4:45,65 (М.Такуцев, О.Неумолов, Е.Петров, И.Лобанов). **65 м:** Германия 4:19,58. **70 м:** Германия 4:41,30; РОССИЯ 5:24,63 (В.Луциков, М.Синейко, А.Блакитный, А.Смирнов). **75 м:** Германия 5:19,86; РОССИЯ 6:14,17 (Ю.Сараев, А.Бондаренко, В.Хрипунов, Р.Курамшин).

Ходьба 5000 м: 35 С.Борш (Герм) 22:04,47. **40 м:** Э.Боулай (Фр) 22:19,47... 3. В.ДЕГТЯРЕНКО 23:26,35... 4. А.ПУПЫШЕВ 25:51,16. **45 м:** А.Аренд (Ит) 23:18,17. **50 м:** А.Насо (Ит) 24:19,67. **55 м:** Я.Луневски (Пол) 25:06,27... 3. В.БАРАБАШ 25:29,23... 5. С.ЛУЖИН 26:09,04. **60 м:** П.Брочот (Фр) 24:56,00. **65 м:** Э.Форментин (Ит) 27:26,07. **70 м:** А.Палмар (Эст) 28:40,46... 3. А.САРТАКОВ 30:03,60. **75 м:** С.Ирбе (Лат) 29:32,71... 5. С.ЦУКРОВ 34:09,95. **80 м:** Р.Рутюна (Пол) 35:43,76. **85 м:** Г.Цизильски 37:31,21; П.ПРУДНИКОВ 38:56,95.

Ходьба 20 км: 35 С.Борш 1:39:10. **40 м:** А.ПУПЫШЕВ 1:38:21; В.ДЕГТЯРЕНКО 1:39:27. **45 м:** П.Гарнок (Укр) 1:45:39. **50 м:** Ф.Райс (Вбр) 1:46:47. **55 м:** Ф.Рудцер (Слвн) 1:48:13... 4. В.БАРАБАШ 1:52:29... 7. С.ЛУЖИН 1:54:54. **60 м:** П.Брочот 1:51:29. **65 м:** Э.Форментин 2:02:32. **70 м:** А.Палмар 2:06:49... 3. А.САРТАКОВ 2:11:00. **75 м:** Р.Пеличи (Ит) 2:09:52... 4. С.ЦУКРОВ 2:27:08. **80 м:** Р.Рутюна 2:30:15. **85 м:** Г.Цизильски 2:45:34. **Ходьба 20 км (команда):** 40 РОССИЯ 5:10,17 (А.Пупышев, В.Дегтяренко, В.Барабаш).

Высота: 35 Ф.Ардуни (Ит) 2,05. **40 м:** М.МЕХОНОШИН 1,83; И.СВИНЦОВ 1,80. **45 м:** У.Ласмасни (Лат) 1,90... 4. В.РОМАНОВИЧ 1,78. **50 м:** Э.Манфредини (Ит) 1,79; А.УРДАЕВ 1,79. **55 м:** Д.Коэль (Герм) 1,66. **60 м:** В.КУНЦЕВИЧ 1,81; А.ГРИШАЕВ 1,62. **65 м:** Я.К.Олсен (Нрв) 1,54. **70 м:** У.Шлек 1,42. **75 м:** К.Э.Сэрдал (Шв) 1,47. **80 м:** С.Собстад (Норв) 1,25. **85 м:** П.Хермансен (Герм) 1,10. **90 м:** Э.Пауэлс 0,88. **95 м:** К.Лангер (Герм) 0,88.

Шест: 35 К.Милс (Вбр) 4,50. **40 м:** Л.Функе (Герм) 4,40. **45 м:** В.Джонсон (Вбр) 4,40. **50 м:** М.Шпони (Фр) 4,10. **55 м:** В.Ритте (Герм) 4,10. **60 м:** А.Хадингер (Чех) 3,60. **65**

Б.Марковски (Герм) 3,50. 70 м: В.Збиндер (Швейц) 3,10. **75 м:** С.Симеонидис (Грц) 2,40. **80 м:** Х.Кандейди 2,20. **85 м:** Я.Кат 1,70. **Длина:** 35 В.Франек (Чех) 6,63. **40 м:** Суннеборн (Шв) 7,18; С.ЛЕПИК 6,47. **45 м:** М.Тико (Ит) 6,42... 6. В.ПАНКРАТОВ 6,03. **50 м:** Т.Штрауб (Герм) 6,33. **55 м:** А.Олссон (Шв) 5,92... 5. Е.ПУДОВНИКОВ 5,42. **60 м:** Я.Галда (Чех) 5,77. **65 м:** В.Маки (Фин) 5,07... 7. А.ВНУКОВ 4,58. **70 м:** У.Шпек (Герм) 4,50. **75 м:** Л.Фишер (Герм) 4,76; В.РОЙТМАН 4,22. **80 м:** Г.Шолмауэр 3,76. **85 м:** Э.Берле 3,18.

Тройной: 35 Ф.Алборе (Ит) 14,48. **40 м:** П.Ремес (Чех) 13,80; С.ЛЕПИК 13,64... 8. М.МЕХОНОШИН 12,34. **45 м:** О.Скаматцурос (Грц) 13,60... 3. В.ПАНКРАТОВ 13,48. **50 м:** В.Кнабе (Герм) 13,30... 4. А.ЗАДИРАКА 11,69. **55 м:** Е.ПУДОВНИКОВ 12,19. **60 м:** Я.Галда 11,98. **65 м:** В.К.Крефт (Герм) 10,97... 3. Ф.ЩЕРБИНА 9,92. 4. А.ВНУКОВ 9,73. 5. Ю.ЧИРКОВ 8,40. **70 м:** У.Шпек 10,59. **75 м:** Л.Фишер 10,07; В.РОЙТМАН 9,56. **80 м:** Х.Кандейди (Трц) 7,59. **85 м:** Я.Кат (Шв) 6,05.

Ядро: 35 (7,257 кг) А.Дитмар (Герм) 18,35. **40 м:** Т.Нортхофф (Герм) 16,56... 6. Б.ТРОФИМОВ 13,96. **45 м:** А.Эскеллен (Фин) 15,61. **50 м:** (6,0 кг) М.Шлак (Пол) 15,78; М.КОСТИН 15,09. **55 м:** В.Манганас (Грц) 14,44... 8. А.ЧЕРЕВАЦКИЙ 12,74. **60 м:** (5,0 кг) А.Бустеруд (Нрв) 14,72. **65 м:** Де Лаат (Нид) 13,56. **70 м:** (4,0 кг) М.Гловацки (Пол) 13,30. **75 м:** К.Туовинен (Нрв) 12,36. **80 м:** Ф.Грис (Герм) 11,38. **85 м:** П.Хермансен (Герм) 8,28. **90 м:** В.Лаш (Герм) 6,49. **95 м:** К.Ланге 5,78.

Диск: 35 (2 кг) С.Фойгт (Герм) 47,53. **40 м:** Ш.Богнар (Внг) 49,32. **45 м:** О.Бенценляйтер (Герм) 49,66. **50 м:** (1,5 кг) Т.Енсен (Дан) 53,01... 4. М.КОСТИН 46,62. **55 м:** Ш.Катона (Фр) 47,53... 5. В.ПРИШВАЛКО 41,87. **60 м:** (1,0 кг) Л.Понгратц (Герм) 53,10. **65 м:** Т.Ласка (Пол) 51,57. **70 м:** К.Альберс (Герм) 46,29. **75 м:** К.Туовинен (Фин) 39,77. **80 м:** П.Агирегомескорта (Исп) 30,95. **85 м:** В.Райдингер (Авст) 21,34. **90 м:** В.Лаш 15,02. **95 м:** К.Лангер 11,96.

Молот: 35 (7,257 кг) С.Баун (Вбр) 60,75. **40 м:** Э.Фабиан (Внг) 66,03. **45 м:** Р.Иосса (Герм) 65,38. **50 м:** (6,0кг) Р.Эрле (Вбр) 59,69. **55 м:** В.БОБЫШЕВ 58,87. **60 м:** (5,0 кг) Х.Кангас (Фин) 62,60. **65 м:** Х.Хуппертсберг (Герм) 50,56. **70 м:** (4,0 кг) Э.Клиш (Герм) 49,65. **75 м:** В.Вильхауэр (Герм) 42,38... 7. В.АКУЛОВ 34,08. **80 м:** С.Бенек (Чех) 40,34. **85 м:** П.Ноббе (Герм) 25,03. **90 м:** Д.Ровелли (Ит) 18,87.

Копье: 35 (800 г) Р.Парелла (Исп) 58,90. **40 м:** Т.Домсель (Пол) 64,29... 6. А.КОНДРАШЕВ 53,16. **45 м:** Т.Хайнрих (Герм) 57,29. **50 м:** (700 г) С.Лодочников (Рос) 58,18. **55 м:** С.Хаврас (Укр) 58,90. **60 м:** (600 г) В.Кендель (Герм) 56,60... 3. А.ПРОСТУНКИН 48,44. **65 м:** Э.Киуру (Фин) 55,63... 3. А.БЫКОВ 42,26. **70 м:** А.КОСИКОВ 46,76. **75 м:** В.ПОРОХИН 44,41... 7. А.БОНДАРЕНКО 30,65. **80 м:** (400 г) Г.Шоллауэр (Герм) 30,19. **85 м:** П.Хермансен (Герм) 18,21. **90 м:** Д.Ровелли 10,27.

Вес: 55 2. В.БОБЫШЕВ 18,04. **75 м:** В.АКУЛОВ 14,30. **Десятиборье:** 35 Ю.Франкойс (Нид) 6593. **40 м:** Х.Иллиг (Герм) 6295. **45 м:** Ш.Тевенс (Герм) 7562. **50 м:** Л.Нашке (Герм) 7037. **55 м:** Т.Раямяки (Фин) 7271. **60 м:** В.Треелс (Лат) 7490. **65 м:** Б.Балшарски (Герм) 7324. **70 м:** Р.Дамс (Герм) 6995. **75 м:** К.Х.Скрамстад (Нрв) 7343. **80 м:** Х.Собстад (Нрв) 4,320. **85 м:** К.Бугмастер 4096.

Женщины

100 м: 35 С.Гончарова (Укр) 12,45 (-0,4). **40 м:** Э.Пауника (Исп) 12,48 (-0,2). **45 м:** И.Хайке (Исп) 12,69 (-0,8). **50 м:** У.Герлинг (Герм) 13,25 (-0,3). **55 м:** Т.Акобс (Нид) 13,82 (-0,8). **60 м:** Э.Бартозик (Пол) 14,42 (-1,6). **65 м:** К.Кузлинг (Герм) 15,31 (+0,3). **70 м:** Р.Киммель (Герм) 16,08 (+0,4). **75 м:** Х.Буеркле (Герм) 17,85 (-0,6). **80 м:** Р.Крайскотт (Герм) 19,04 (-0,5). **85 м:** А.Райнберга (Лат) 20,46 (-0,5).

200 м: 35 С.Гончарова 25,62 (+1,7). **40 м:** Э.Пауника 25,85 (+1,9). **45 м:** Д.Фогнер (Герм) 26,90 (+0,9). **50 м:** П.Кауерхюф (Герм) 27,31 (+1,1). **55 м:** К.Пауэлл (Вбр) 28,48 (-0,1). **60 м:** У.Хильчер (Герм) 30,47 (+0,7). **65 м:** М.Майер (Авст) 32,18 (-0,7). **70**

Х.Ренн (Герм) 35,14 (-0,1). **75** Х.Бьеркле 37,51 (+0,1). **80** Р.Крайковец 42,38 (+2,2). **85** А.Райнберга 47,56 (+2,2).

400 м: **35** С.Маклоуин (Вбр) 57,03. **40** Н.Андерсен (Вбр) 57,37. **45** Э.Колас (Исп) 1,00,67. **50** П.Кауерхоф 1,02,98... **8** Т.ЛОДЧНИКОВА 1,11,67 (заб.1,09,81). **55** К.Пауэлл 1,02,30. **60** К.Марлер (Вбр) 1,09,81. **65** А.Колсон (Вбр) 1,14,31. **70** Л.Витола (Лат) 1,20,96. **75** Э.Маценга (Ит) 1,28,58. **80** Ш.Хельфенштайн (Шв) 1,56,46.

800 м: **35** И.Груттер (Нид) 2,16,63. **40** Н.Андерсен 2,15,70. **45** Н.Ведлинг-Диссель (Нид) 2,22,54... **6** Ж.СЕМУШИНА 2,38,38. **50** Э.Цолл (Герм) 2,29,85. **55** Л.Вицен (Шв) 2,41,86. **60** А.Хитчмоу (Вбр) 2,39,95. **65** А.Колсон (Вбр) 2,49,58. **70** Х.Штауберманн (Герм) 3,24,79. **75** Э.Ходапп (Герм) 3,31,29. **80** Р.Хельфенштайн 4,26,90. **85** В.Кокина (Укр) 4,56,10.

1500 м: **35** М.Кляйн-Ардт (Герм) 4,37,06. **40** Б.Дуусен (Герм) 4,50,52... **3** Т.НЬРКОВА 5,1,55. **45** Н.Лоубелле (Бел) 4,43,40. **50** М.Л.Хейлиг-Дувентестер (Герм) 5,03,39. **55** Л.Центнер (Герм) 5,26,50. **60** А.Хитчмоу 5,26,47. **65** А.Колсон 5,39,85... **4** И.ДРОБЯЗКО 6,40,81... **6** В.МАКАРОВА 7,35,16. **70** Р.Фредрикс (Герм) 6,31,33. **75** Э.Ходапп 6,58,52. **80** Р.Хельфенштайн 9,07,97.

5000 м: **35** М.Кляйн-Ардт 17,22,57. **40** М.Рессинг (Герм) 17,42,28. **45** Н.Дандо (Ит) 18,13,35. **50** С.Шмидт (Герм) 18,22,42. **55** К.Вагенер (Герм) 20,27,76. **60** В.Эггер (Ит) 21,21,83... **6** М.НЕУСТРОЕВА 23,42,47. **65** А.Колсон 20,58,07. **70** Х.Штауберманн 24,24,91. **75** Э.Ходапп 25,19,44.

10 000 м: **35** Р.М.Фернандес (Исп) 36,23,21. **40** М.Рессинг 36,52,22. **45** С.Кастро (Исп) 38,20,39... **8** С.КОЛЯСКИНА 43,06,65. **50** С.Шмидт 37,11,58. **55** А.Фишер (Герм) 41,25,91... **5** Е.КАНАЕВА 45,28,27. **60** Э.Кнобелох (Герм) 44,19,95... **5** М.НЕУСТРОЕВА 49,22,45. **65** Э.Раап (Нид) 47,13,85... **7** В.МАКАРОВА 55,48,27. **70** Д.Флорес (Порт) 48,47,47. **80** К.Криппа (Фр) 1:04,09,43.

Марафон: **35** Д.Бах (Герм) 3:16,26. **40** М.Э.Алварес (Исп) 3:02,05. **45** К.Стеенхаут (Белг) 3:07,04... **4** С.КОЛЯСКИНА 3:21,48. **50** А.Крычкова (Чех) 3:18,09; И.ПЛЕТЕВА 3:32,08. **55** А.Фишер 3:24,48... **6** Е.КАНАЕВА 3:49,18. **60** Э.Кнобелох 3:42,42... **3** М.НЕУСТРОЕВА 4:31,46. **65** Г.Рост-Браскофф (Герм) 4:13,27. **70** М.Блатманн (Швцр) 4:21,59. **100 м с/б:** **35** К. Соулабайл-Легендр (Фр) 15,41(-1,0). **80 м с/б:** **40** Э.Нагел (Герм) 11,76(+0,6). **45** К.Майер (Швцр) 12,83(-0,6). **50** О.Бекер (Герм) 12,80(+1,7). **55** М.Сангуос (Исп) 13,41(+1,0)... **3** Л.САМОТШЕНКОВА 14,20. **60** Д.Файл (Вбр) 14,23(+0,2). **65** М.Майер (Авст) 15,96(+0,5). **70** Э.Зауэр (Герм) 18,54(-0,8).

400 м с/б: **35** К. Соулабайл-Легендр 1,03,69. **40** Э.Баджоллини (Ит) 1,03,19. **45** Б.Галинг (Герм) 1,02,61. **300 м с/б:** **50** М.Зайдель (Герм) 48,11... **4** И.ЧЕРНЫХ 55,18. **55** Д.Хардер (Вбр) 49,04... **3** Л.САМОТШЕНКОВА 54,67. **60** У.Хильчер (Герм) 54,85. **65** Т.Коккен (Фин) 58,24. **200 м с/б:** **70** Э.Зауэр 40,66.

2000 м с/п: **35** В.Рибейро (Порт) 7,22,99. **40** Г.Артманн (Герм) 8:09,28. **45** Д.Пидгеон (Вбр) 8:02,88. **50** М.Л.Хейлиг-Дувентестер 7:52,31. **55** Э.Хенн (Герм) 8:44,53... **3** Е.Верещагина (Рос) 13:34,18. **60** Е.Купалова (Чех) 11:57,35. **65** М.Роснакова (Чех) 10:53,94.

Ходьба 5000 м: **35** Б.Шроетер (Герм) 25,25,62. **40** М.Нейманн (Фр) 26,52,82... **5** И.ЛЯМИНА 29,04,59. **45** К.Хенчос (Швцр) 27,39,01; И.КОКОРИНА 27,39,51. **50** Н.ТЕРЕНТЬЕВА 28,11,58. **55** Т.Кривош (Укр) 27,55,22. **60** М.А.Фернандес (Прт) 29,18,04. **65** Х.Маздер (Швцр) 30,49,16. **70** Г.Теуниссен (Герм) 34,15,27. **75** Д.Леклерк (Фр) 35,49,21.

Ходьба 10 км: **35** Б.Шенкер (Герм) 52,49. **40** М.Нейманн 55,09... **6** И.ЛЯМИНА 1:01,05. **45** И.КОКОРИНА 56,26. **50** Н.ТЕРЕНТЬЕВА 57,24. **55** Т.Кривош 55,57. **60** М.А.Фернандес 59,30. **65** Х.Маздер 1:02,29. **70** Г.Теуниссен 1:10,11. **75** Д.Леклерк 1:12,22.

Ходьба 10 км-команда: **40** 2.РОССИЯ 3:05:06 (И.Лямина, И.Кокорина, Л.Нитяговская). **50** 4. РОССИЯ 3:26:12 (Н.Терентьева, И.Софронова, Л.Нуриева).

Высота: **35** Л.Ландова (Чех) 1,50... **4** О.ВОРОНИНА 1,40. **40** Д.Шиллинг 1,58. **45** М.Хеннинг (Герм) 1,63. **50** Х.Фрайер-Краузе (Герм) 1,50. **55** К.Карг (Герм) 1,47. **60** П.Станка (Слвн) 1,38. **65** Т.Кокконен 1,24. **70** У.Штеллинг (Герм) 1,25. **75** Г.Л.Перуджини (Ит) 1,01. **80** К.Хапп (Герм) 0,95.

Шест: **35** С.Секова (Слвк) 3,00. **40** И.Хилл (Вбр) 3,90; Н.МЕНЬШЕНИНА 3,40. **45** И.Жироуд (Фр) 3,02. **50** Б.Ван Де Камп (Нид) 3,00. **55** С.Йоманс (Вбр) 2,80. **60** У.Ритте (Герм) 2,40. **65** К.Форстер (Герм) 2,30. **70** Д.Никс (Герм) 2,00. **75** Д.Макленан (Ирл) 1,45.

Длина: **35** А.Шанон (Вбр) 5,56. **40** Т.Шиллинг (Герм) 5,14; О.ДОРОНКИНА 5,14. **45** К.Монн (Герм) 5,43. **50** М.Бискуп (Пол) 5,09... **3** Н.КАРПУШИНА 4,78. **55** Т.Якоб (Нид) 4,77. **60** У.Хильчер (Фр) 4,27. **65** С.Кузлинг 4,00. **70** Э.Зауэр 3,58. **75** И.Франке (Герм) 3,04. **80** Р.Крайкотт 2,88.

Тройной: **35** Я.Ванацкова (Чех) 12,10; Т.БОРИСОВА 11,96. **40** Л.Петерсоне (Лат) 11,38... **5** Н.МЕНЬШЕНИНА 10,50. **45** В.Крепкина (Укр) 10,54. **50** П.Херманн (Герм) 10,72. **55** Я.Кортбек (Нид) 9,95. **60** Е.Бартозик (Пол) 9,09. **65** Х.Хойбен (Герм) 7,31. **70** С.Сарио (Фин) 5,48. **75** М.Лапелле (Фр) 4,95. **80** С.Сопанен (Фин) 4,32.

Ядро: **35** (4,0 кг) Н.Кант (Герм) 14,23. **40** А.ШИМАН 13,64. **45** Я.Мюллер-Шмидт (Герм) 13,20. **50** (3,0 кг) Л.Вантер (Эст) 14,00. **55** А.К.Енсен (Дн) 11,20. **60** М.Логгин (Рум) 13,45... **4** Т.БУФЕТОВА 10,23. **65** М.Майер (Авст) 11,05. **70** Т.ДАНИЛОВА 9,90. **75** (2,0) А.К.Рюлов (Герм) 10,28... **4** Г.КОВАЛЕНСКАЯ 7,66. **80** Р.Хансенс (Белг) 8,13. **85** А.Райнберга (Лат) 7,10.

Диск: **35** М.Грейтханнер (Герм) 46,03. **40** А.Михелите (Лит) 45,74. **45** Э.Рунне (Эст) 46,05. **50** Л.Вантер 41,10. **55** А.К.Енсен 32,22. **60** Э.Баяре (Лат) 32,14... **4** Л.ЖЕЛЕЗНОВА 30,35. **5** Т.БУФЕТОВА 28,30. **65** А.Ван Анхольт (Нид) 30,03. **70** Т.ДАНИЛОВА 31,15. **75** (0,75) А.К.Рюлов 27,83... **3** Г.КОВАЛЕНСКАЯ 19,09. **80** Р.Хансенс 19,80. **85** Х.Бахофф (Эст) 13,78.

Молот: **35** (4,0 кг) К.Монхон (Герм) 60,18. **40** Б.Шардт (Герм) 45,90. **45** Г.Мик (Нид) 49,91. **50** (3,0 кг) И.Ван Дейк (Нид) 51,31. **55** М.Бенеш (Внг) 41,47. **60** А.Белланжер (Фр) 42,28... **8** Т.БУФЕТОВА 32,53. **65** А.Ван Анхольт 34,99. **70** Г.Меллманн (Герм) 33,43. **75** (2,0) К.Винкельманн (Герм) 25,85. **80** Р.Хансенс 25,81. **85** Х.Бахофф 19,88.

Копье: **35** (600 г) П.Бенценляйтнер (Внг) 42,95. **40** Д.Сулинг (Герм) 41,20. **45** М.Куна (Порт) 39,84. **50** (500 г) У.Тиртей (Герм) 37,88. **55** Р.Варнемюнде (Герм) 34,33. **60** (400 г) В.Райнбуд (Нид) 32,75. **65** А.Грабер-Боллигер (Швцр) 27,14. **70** Х.Бекер (Герм) 27,46. **75** Л.Лайс (Герм) 30,56... **3** Г.КОВАЛЕНСКАЯ 17,20. **80** Р.Хансенс 20,64. **85** Х.Бахофф 11,00.

Метание веса: **60** (5,45) **4** Т.БУФЕТОВА 12,57. **75** (4,0) **3** Г.КОВАЛЕНСКАЯ 9,82.

Семиборье: **35** А.Синкеле (Нид) 4206. **40** Т.Шиллинг 5280. **45** Б.Галинг (Герм) 5683. **50** В.Базеда (Герм) 4931. **55** А.Акерман-Смитс (Нид) 5051. **60** У.Хильчер 5770. **65** М.Майер 6075. **70** Э.Зауэр 5294.

Пятиборье (метания): **60** **5** Т.БУФЕТОВА 3393. **75** Г.КОВАЛЕНСКАЯ 3927.

4x100 м: **35** Великобритания 51,25. **40** Германия 49,95; РОССИЯ 53,76 (О.Доронкина, А.Шиман, Н.Меньшенина, И.Репьева). **45** Германия 50,50. **50** РОССИЯ 58,22 (Л.Самотшенкова, И.Черных, Т.Лодочникова, Л.Товарова). **55** Великобритания 56,57. **60** Германия 1:01,63. **65** Германия 1:03,16. **70** Германия 1:08,70. **75** Германия 1:16,26.

4x400 м: **35** Италия 4:00,89. **40** Германия 4:06,93. **45** Германия 4:24,70. **50** Великобритания 4:29,62... **3** РОССИЯ 4:40,11 (Л.Самотшенкова, Л.Товарова, Т.Лодочникова, И.Черных). **55** Нидерланды 4:48,74. **60** Великобритания 4:55,69. **65** Германия 6:02,86. **70** Германия 5:53,62. ♦

Ирина Панковская: «100 км — мы это сделали!»

Помню наш разговор с воспитанницей СДЮСШОР №2 им. А.Р. Елфимова Ириной Панковской на майской легкоатлетической эстафете: «Только не говорите пока, что я хочу пробежать сверхмарафон, пальцем у виска будут крутить. Вот пробегу, тогда...» Она сдержала слово. В июне эта симпатичная, стройная, как лань, зеленоглазая блонетка с присущей ее бегу грациозностью и изяществом преодолела сто километров юбилейного, 40-го, горного сверхмарафона в солнечной Италии. Подробности ее спортивного подвига в нашем интервью.

— **Ирина, как созрело решение стартовать на дистанции 100 км?**

— Эта идея возникла в декабре прошлого года на сборах. Посмотрев результаты контрольных тестов, тренеры сборной сказали, что у меня должно получиться, стоит попробовать пробежать сверхмарафон. Тогда мне казалось это невозможным и неосуществимым. Но мой тренер Николай Борисович Громов убедил меня в обратном. Поговорив еще со спортсменами, которые бегают сверхмарафоны, я приняла решение рискнуть. Сделала это еще и для того, чтобы определить свое спортивное будущее. Так что мне не пришлось себя ломать, заставляя.

— **Как вы готовились к сверхмарафону?**

— За месяц до старта на открытом чемпионате Италии, знаменитом Кубке Пассаторе, я провела очень тяжелые сборы в Словакии. Объемы нагрузок были для меня нереально большими: приходилось бегать по три часа и более без передышки, но я понимала, что без супервыносливости на сверхмарафоне, в принципе, делать нечего. Было тяжело выдерживать по 2 тренировки в день, но, видя, как другие «сочотники» наматывали утром и вечером по 30 км, и еще с десяток умудрялись пробежать в обед, мои тренировки — были так, «цветочки». Единственное, проще было тем, что темп был не таким высоким, придерживались пульсового графика.

— **Наверное, каждый километр из ста вы прочувствовали на себе...**

— Стартовал из Флоренции мы бежали в Фаенцу по горному серпантину через перевал. Горный рельеф придал трассе дополнительную сложность. Первые 50 км мы набирали высоту. После первых 5 стартовых километров начались подъемы, то короткие, то длинные, а с 36-го по 49-й км — крутой «тягун». Этот подъем сильно сказался на моем самочувствии: когда я стала спускаться после 50-го километра, то почувствовала резкую усталость. Голеностопы и коленные суставы заболели так сильно, что я сказала тренеру, что, наверное, не добежу, не смогу терпеть долго такую боль. Но спустя 6–8 км боль притупилась, отпустила, и я дала себе такую установку: нужно попытаться добежать, приложить все усилия, потерпеть. Действительно, чувствовался каждый километр, а еще в голове сидел страх, что до финиша еще так далеко, но я старалась об этом не думать. Но в эмоциональном плане бежать было очень приятно. Другая природа, культура, красивая архитектура завораживали и отвлекали. Мы пробежали через 7 маленьких итальянских городков, и везде жители нас горячо приветствовали, аплодировали — это придавало дополнительные силы. Помню, посмотрела случайно на часы, оказалось, что бегу уже 5,5 часов. Подумала: «Я в жизни столько не бегала! Осталось не так и много — где-то 2,5 часа. Дала себе указание: собраться, не смотреть на время.

— **Последние километры были самыми трудными?**

— Я бежала большую часть дистанции третьей за двумя итальянками. Одна из них — чемпионка Европы — оторвалась сразу. На вершущке, где заканчивался подъем, проигрывала по одним источникам 14, по другим — 20 минут второму месту. Спускаясь вниз, на 97-м километре я сумела догнать и обогнать свою соперницу! Последние 10 км отработывала по полноте. Итальянку уже сопровождала группа велосипедистов и мотоциклистов, освещая фарами финишный путь. Было уже около 23 часов, очень темно и довольно опасно, ведь мы бежали по проезжей части, движение по дороге не перекрывали. Велосипедисты не хотели меня пропускать, желая, чтобы на вторую ступень пьедестала вззошла их соотечественница, а не какая-то никому не известная российская спортсменка, мне откровенно мешали. Я начинала бежать вправо, и велосипедисты смещались вправо, я влево — и они туда же. Хорошо, что меня сопровождала машина, в которой находились мой тренер и старший тренер российской сборной по горному бегу Михаил Сергеевич Попов. Им пришлось сигнализировать, чтобы эскорт расступился и пропустил меня. Я была в таком состоянии, что не могла делать лишние шаги. Чувствовала, если не так поставлю ноги, замедлюсь, собьется весь ритм бега, организм в одну секунду может дать сбой, и я уже не встану и не побегу дальше. Мои ноги работали, как часы, делали свое дело, а внимание было нацелено на дорогу, голова продумывала, просчитывала каждое движение.

В сопровождении мотоциклистов, возвещающих сигналами мое прибытие, я вбежала в Фаенцу. Только представьте: толпы горожан, несмотря на поздний час, собрались на улицах. Пересекла финишную черту, и на меня обрушился гром оваций. Столько эмоций! Может быть, потому, что это первый в моей жизни сверхмарафон, я смогла его преодолеть, да еще и заняв второе место. Мне не хватило совсем чуть-чуть до норматива «международника». За 30 км, ликвидировав отставание в 14 минут, выиграла еще 2 минуты.

— **Рядом с вами все эти долгие 8 часов бегла бы ваш тренер...**

— Да. Этот мой пробег добавил ему седых волос. Николай Борисович сопровождал меня всю дистанцию на машине, мы выстрадали эти 100 км вместе.

— **Какой ценой вам дался успех?**

— После финиша я даже стоять не могла. Нет, я не упала, смогла дойти до места, где можно было посидеть, но мышцы настолько болели, что мне было не нагнуться, чтобы развязать шнурки. Состояние неопишное: как будто тебя били палками. До ног было не дотронуться, три дня меня в буквальном смысле слова носили на руках. Где-то месяца полтора восстанавливалась. После этого в сентябре пробежала еще горный марафон в Швейцарии.

— **На вашем счету более 20 марафонов. Что дальше?**

— Планируем в третий раз выступить на марафоне в Лимассоле на Кипре, два раза я была в призерах этого марафона. А 100 км мы еще, конечно, побегим.

Беседовала Наталья ГОРШКОВА

Чемпионат Европы в помещении

Гётеборг (Швеция) 1–3 марта 2013 года

28 февраля, четверг

19:00 Ядро М Квалификация Market Square

1 марта, пятница

10:00	60 м с/б	Ж	Пятиборье	Забеги 1
10:05	Длина	Ж	Квалификация	
10:07	60 м с/б	Ж	Пятиборье	Забеги 2
10:30	60 м с/б	М	Круг 1	Забеги 1
10:37	60 м с/б	М	Круг 1	Забеги 2
10:40	Высота	Ж	Пятиборье	
10:44	60 м с/б	М	Круг 1	Забеги 3
10:51	60 м с/б	М	Круг 1	Забеги 4
11:00	400 м	Ж	Круг 1	Забеги 1
11:06	400 м	Ж	Круг 1	Забеги 2
11:12	400 м	Ж	Круг 1	Забеги 3
11:18	400 м	Ж	Круг 1	Забеги 4
11:30	60 м с/б	Ж	Круг 1	Забеги 1
11:37	60 м с/б	Ж	Круг 1	Забеги 2
11:40	Тройной	М	Квалификация	
11:44	60 м с/б	Ж	Круг 1	Забеги 3
11:51	60 м с/б	Ж	Круг 1	Забеги 4
12:02	400 м	М	Круг 1	Забеги 1
12:08	400 м	М	Круг 1	Забеги 2
12:14	400 м	М	Круг 1	Забеги 3
12:20	400 м	М	Круг 1	Забеги 4
12:26	400 м	М	Круг 1	Забеги 5
12:35	3000 м	М	Круг 1	Забеги 1
12:40	Ядро	Ж	Пятиборье	
12:47	3000 м	М	Круг 1	Забеги 2

17:00	60 м	М	Круг 1	Забеги 1
17:01	Длина	Ж	Пятиборье	
17:07	60 м	М	Круг 1	Забеги 2
17:14	60 м	М	Круг 1	Забеги 3
17:15	Шест	Ж	Квалификация	
17:21	60 м	М	Круг 1	Забеги 4
17:28	60 м	М	Круг 1	Забеги 5
17:40	800 м	Ж	Круг 1	Забеги 1
17:45	Высота	М	Квалификация	
17:46	800 м	Ж	Круг 1	Забеги 2
17:52	800 м	Ж	Круг 1	Забеги 3
18:05	60 м с/б	М	Полуфиналы	Полуфинал 1
18:12	60 м с/б	М	Полуфиналы	Полуфинал 2
18:20	60 м с/б	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 1
18:27	60 м с/б	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 2
18:35	800 м	М	Круг 1	Забеги 1
18:40	Тройной	Ж	Квалификация	
18:41	800 м	М	Круг 1	Забеги 2
18:45	Ядро	М	ФИНАЛ	
18:47	800 м	М	Круг 1	Забеги 3
18:53	800 м	М	Круг 1	Забеги 4
19:05	1500 м	Ж	Круг 1	Забеги 1
19:13	1500 м	Ж	Круг 1	Забеги 2
19:21	1500 м	Ж	Круг 1	Забеги 3
19:30	800 м	Ж	Пятиборье	Забеги 1
19:36	800 м	Ж	Пятиборье	Забеги 2
19:45	60 м с/б	М	ФИНАЛ	
19:55	60 м с/б	Ж	ФИНАЛ	

2 марта, суббота

11:30	Длина	М	Квалификация	
11:35	Шест	М	Квалификация	
11:55	Высота	Ж	Квалификация	
12:25	3000 м	Ж	Круг 1	Забеги 1
12:37	3000 м	Ж	Круг 1	Забеги 2
12:50	60 м	М	Семиборье	Забеги 1
12:57	60 м	М	Семиборье	Забеги 2
13:00	Ядро	Ж	Квалификация	Market Square
13:10	1500 м	М	Круг 1	Забеги 1
13:18	1500 м	М	Круг 1	Забеги 2
13:26	1500 м	М	Круг 1	Забеги 3
13:35	60 м	Ж	Круг 1	Забеги 1
13:42	60 м	Ж	Круг 1	Забеги 2

13:45	Длина	М	Семиборье	
13:49	60 м	Ж	Круг 1	Забеги 3
13:56	60 м	Ж	Круг 1	Забеги 4

16:00	Длина	Ж	ФИНАЛ	
16:05	Ядро	М	Семиборье	
16:10	Шест	Ж	ФИНАЛ	
16:15	Высота	М	ФИНАЛ	
16:35	400 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 1
16:42	400 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 2
16:55	800 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 1
17:02	800 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 2
17:15	60 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 1
17:22	60 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 2
17:25	Тройной	М	ФИНАЛ	
17:30	800 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 1
17:38	800 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 2
17:45	400 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 1
17:52	400 м	М	Полуфиналы	Полуфинал 2
18:00	Высота	М	Семиборье	
18:05	1500 м	Ж	ФИНАЛ	
18:20	3000 м	М	ФИНАЛ	
18:40	60 м	М	ФИНАЛ	

3 марта, воскресенье

11:00	60 м с/б	М	Семиборье	Забеги 1
11:05	Тройной	Ж	ФИНАЛ	
11:07	60 м с/б	М	Семиборье	Забеги 2
11:10	Ядро	Ж	ФИНАЛ	
11:15	400 м	Ж	ФИНАЛ	
11:30	800 м	М	ФИНАЛ	
11:45	800 м	Ж	ФИНАЛ	
11:58	Шест	М	Семиборье	
12:00	400 м	М	ФИНАЛ	
12:10	3000 м	Ж	ФИНАЛ	
16:30	60 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 1
16:33	Шест	М	ФИНАЛ	
16:37	60 м	Ж	Полуфиналы	Полуфинал 2
16:40	Высота	Ж	ФИНАЛ	
17:00	Длина	М	ФИНАЛ	
17:45	1000 м	М	Семиборье	
18:00	1500 м	М	ФИНАЛ	
18:15	60 м	Ж	ФИНАЛ	
18:30	4x400 м	Ж	ФИНАЛ	
18:45	4x400 м	М	ФИНАЛ	

КУБОК РОССИИ ПО ХОДЬБЕ

ЧЕБОКСАРЫ (09.09)

Мужчины

Ходьба 20 км: П.Богатырев (Срн) 1:22.18; П.Трофимов (М-Чл) 1:22.58; Д.Асанов (Срн) 1:25.34; Ю.Андронов (Смр, ВС) 1:25.51; Р.Евстифеев (Срн) 1:26.37; С.Степанов (Срн) 1:28.50; А.Пичкалов (Кстр) 1:28.58; Д.Емельянов (СПб) 1:31.01.

Ходьба 35 км: М.Рыжов (Срн) 2:26.27; А.Барцайкин (Срн) 2:29.15; И.Носков (Срн) 2:31.07; Э.Хайбуллин (Чбк) 2:36.22; С.Корепанов (М-Иж) 2:43.06; А.Терентьев (М) 2:44.52; А.Архипов (Чбк) 2:47.38; М.Скорodelов (СПб) 2:51.19.

Юниоры. Ходьба 10 км: В.Соколов (Чл) 42.08; А.Сораченков (Срн) 42.16; И.Субеев (Чл) 42.24; Д.Байбиков (Срн) 42.30; А.Иванов (Чбк) 42.56; И.Петянкин (Срг) 43.33; В.Антонов (Срн) 43.36; К.Рублев (Иж) 45.42.

Юноши. Н.Марков (Срн) 42.24; М.Краснов (Чл) 43.04; В.Саксин (Срн) 43.30; Д.Сергеев (Чбк) 43.55;

К.Семенов (Чбк) 45.01; В.Детков (Кмрв) 45.04; А.Алашеев (Иж) 45.04; П.Мартынов (Чбк) 45.13.

Женщины

Ходьба 20 км: С.Васильева (Чбк) 1:28.30; М.Пандакова (Чбк) 1:29.36; И.Шушина (Ивн) 1:32.03; М.Тюрева (Срн) 1:33.56; О.Суранова (Чбк) 1:36.02; Н.Сережкина (Нс) 1:37.30; Г.Киреева (Нс) 1:38.17; И.Мусихина (Иж) 1:39.59.

Юниорки. Ходьба 10 км: А.Ермина (Срн) 44.43; О.Дубровина (Нс) 46.06; К.Грачева (Срн) 47.09; Т.Акулинушкина (Срн) 47.35; С.Бродацкая (Срн) 49.41; И.Михайлова (Чл) 49.58; Е.Аверьянова (Срн) 50.07; Д.Иванова (Ярс) 50.10.

Девушки. Ходьба 5 км: О.Шаргина (Чл) 22.50; О.Голяткина (Срн) 23.18; Ю.Новоселова (Чл) 23.47; М.Лосинова (Чбк) 24.21; Е.Славкина (Срн) 24.29; А.Чегина (Срн) 24.48; А.Орлова (Срн) 25.05; Е.Геранина (Пнз) 25.08. ♦

**Фотовзгляд:
Юлия Зарипова.
Последняя яма с водой позади**



Подписка-2013 Первое полугодие



Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. с. 27) 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



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!

123001, Москва, ул. Садово-Кудринская, д. 8-12

тел. (495) 691-0447, 508-0632

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

2013 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

**Роберт Хартинг (Германия) —
олимпийский чемпион
в метании диска,
двукратный чемпион мира
(2009, 2011),
чемпион Европы**

