

ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2013

АТЛЕТИКА



**Елена Исинбаева —
чемпионка мира
в прыжке с шестом**

IAAF
World
Championships

Лучшие легкоатлеты 2013 года

Ямайские спринтеры
Шелли-Энн Фрейзер-Прайс
и Усейн Болт —
лучшие легкоатлеты мира



Александр Меньков



На традиционном балу в Монако «World Athletics Gala» ИААФ объявила лучших легкоатлетов года. Ими стали трехкратные чемпионы мира 2013 года в беге на 100, 200 м и эстафете 4x100 м спринтеры из Ямайки **Усейн Болт** и **Шелли-Энн Фрейзер-Прайс**.

17-летняя американка **Мэри Кейн** — финалистка чемпионата мира в беге на 1500 м стала лучшей в номинации «Восходящая звезда».

А ее наставник **Альберто Салазар** признан лучшим тренером, он подготовил также двукратного чемпиона мира на 5000 и 10 000 м британца Мо Фару и серебряного призера чемпионата мира на 1500 м Матта Сентровитца.

Приз за выдающуюся карьеру получили многократный чемпион мира в прыжке в длину американец **Дуайт Филлипс** и многократная рекордсменка мира, двукратная олимпийская чемпионка в прыжке с шестом россиянка **Елена Исинбаева**, победившая на чемпионате мира в Москве.

На ежегодной конференции ВФЛА чемпионы мира **Елена Исинбаева** и **Александр Меньков** (прыжок в длину) признаны лучшими легкоатлетами 2013 года в России.

Сергей Ключин, тренер чемпионки мира Светланы Школиной, стал лучшим тренером по легкой атлетике 2013 года.

Чемпион Европы среди юниоров в беге на 400 м с/б **Тимофей Чалый** — самый прогрессирующий легкоатлет года в России.

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 11–12 (702–703)
ноябрь–декабрь 2013 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,
Сергея Демидова и
Михаила Джапаридзе

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», 2013

**2 Введение
в теорию тренировки**
Рациональное питание
Питер Дж. Л. Томпсон

с. 7

7 Тренер о чемпионе
Сергей Мочалов:
«Нужно научить летать»
(Александр Меньков)
Сергей Тихонов

10 Кинограмма
Прыжок в длину. Александр
Меньков – 8,56
Александр Оганджанов

12 Наука -- практике
Берегите мужчин
Валентина Шапошникова,
Владимир Таймазов
и Рюрик Нарциссов

16 Юбилей
Первая победа Бубки
Виталий Петров

20 Личный опыт
Жавдат Загитов –
чемпион мира после инсульта
Сергей Тихонов

24 Память
Петр Болотников
Александр Полунин

26 Допинг
Допинг-контроль.
ИААФ раскрывает свои тайны
Николай Иванов

28 За рубежом
Анита Хинриксдоттир.
Тренировки сложнее фамилии

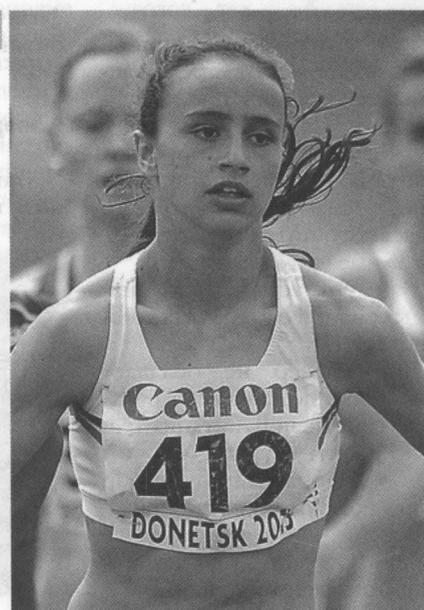
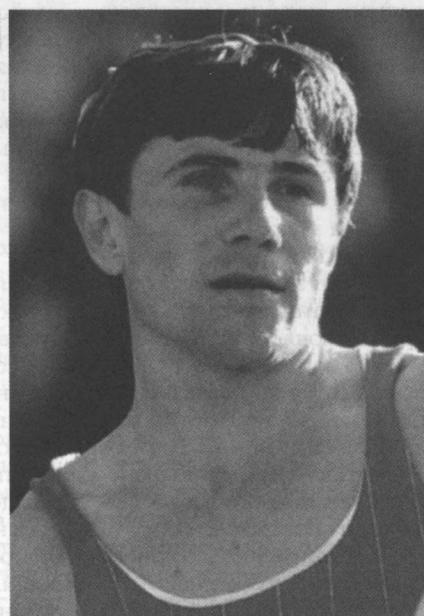
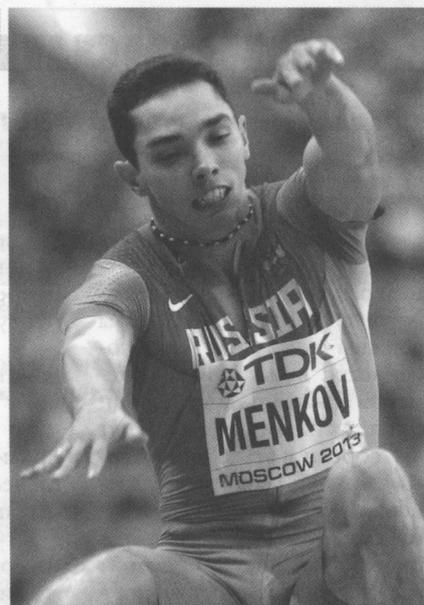
с. 28

**31 Чемпионат мира среди
спортсменов старше 35 лет**
Бразильская самба ветеранов
Юрий Чирков

**35 На стадионах страны
и мира**

**36 Лучшие легкоатлеты
России 2013 года**
Юноши и девушки 1996 года
рождения и моложе

**40 «Легкая атлетика»
в 2013 году**



Рациональное питание

Питер Дж. Л.ТОМПСОН

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 20011 год, 1–12 за 2012 год и 1–10 за 2013 год.

Диета, как и слово «питание», означает все, что человек ест и пьет. Диета напрямую влияет на спортивный результат и здоровье каждого спортсмена. Тренеры должны понимать, что особенности в питании спортсменов повлияют на то, как они будут тренироваться и смогут ли соревноваться на оптимальном для себя уровне. Тренерам вместе со спортсменами следует разрабатывать рациональные диеты, при этом каждый из них будет знать, в чем состоит его личная цель в вопросе питания и как нужно отбирать пищу для того, чтобы достичь этой цели.

Хорошо составленная диета создает целый ряд преимуществ для всех спортсменов, независимо от выбранного вида легкой атлетики, половой принадлежности, возраста или уровня соревнований. Вот эти преимущества:

- Оптимальная отдача от тренировочной программы.
- Ускоренное восстановление на тренировках и соревнованиях, а также в промежутках между ними.
- Достижение и сохранение оптимального веса и физических показателей.
- Понижение риска травматизма и болезней.
- Уверенность в хорошей готовности к соревнованиям.
- Наслаждение едой и удовольствие от предлагаемых возможностей выхода «в свет».

Несмотря на эти преимущества, многие спортсмены не достигают целей в том, что касается питания. Вот возможные причины этого:

- Отсутствие необходимых знаний о продуктах и напитках.
- Тренер не обладает нужными познаниями в области спортивного питания, или это знания устарели.
- Неправильный выбор при покупке продуктов питания.
- Отсутствие навыков к приготовлению пищи.

- Нехватка денег.
- Занятость, ведущая к нехватке времени на приобретение, приготовление или потребление надлежащих продуктов питания.

- Нехватка продуктов и напитков хорошего качества.
- Частые разъезды.
- Неразборчивость и неправильное использование пищевых добавок и спортивных пищевых продуктов.

В данной главе мы будем говорить о том, что пища может играть весьма значительную роль в успехе тренировок и участия в соревнованиях. Мы разберемся, почему организму нужна пища, какие виды пищевых продуктов полезны для нас, какие – нет, какие – не очень, и почему. Но прежде всего нам нужно понять, что имеется в виду под «питанием».

Питание

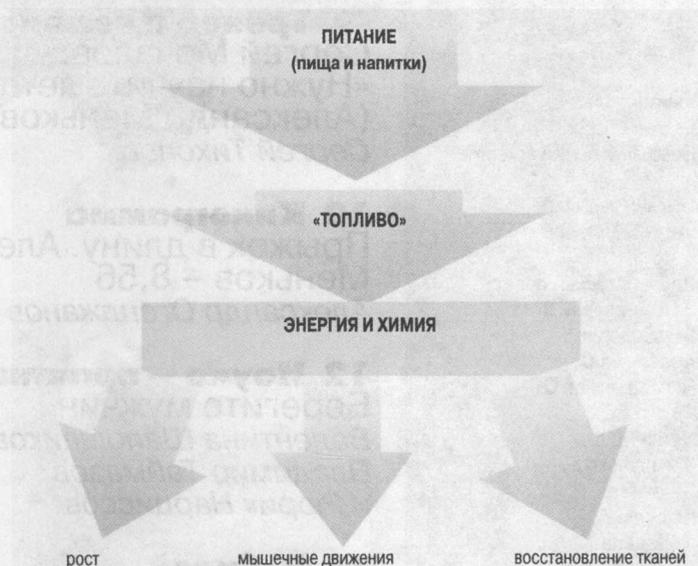
Питание – это вся еда, которую человек ест и пьет. Весь человеческий организм из нее состоит, из нее поступает вся энергия. Пища работает в организме человека как горючее, обеспечивающее производство энергии и вырабатывающее органические вещества, необходимые для движения, роста и поддержания здоровья. На наши потребности в питании влияют возраст, пол, конституция тела, уровень физической активности и состояние здоровья.

Калории – энергетическая ценность пищи

Энергия, которую организм получает из пищи, изме-

Примеры разных пищевых продуктов и их калорийности

Пищевые продукты	Содержание энергии, измеряемое в калориях
• Плитка шоколада	300
• Стакан молока	100
• Кусок хлеба	75
• Яблоко	50
• Чашка чая	5



ряется в калориях. Разная пища обеспечивает разное количество энергии, и поэтому имеет разную калорийную ценность.

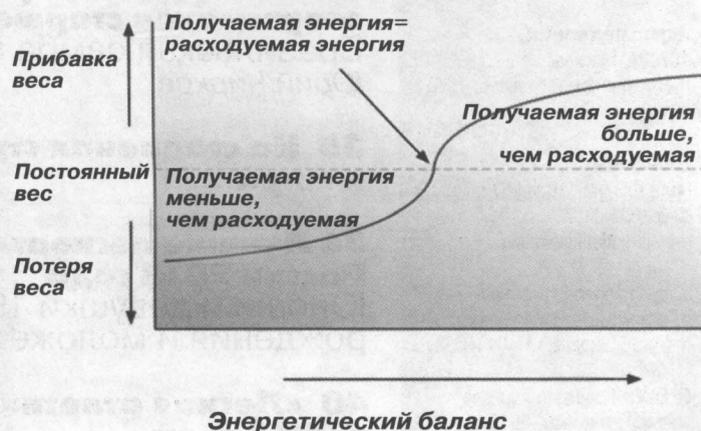
Количество нужных человеку калорий зависит от его размеров и степени активности, а также от того, насколько эффективно его организм использует пищу. Некоторые люди едят очень много и никогда не толстеют. Они быстрее используют пищу для обеспечения себя энергией, чем те, кто легко прибавляет вес. Скорость, с которой человек перерабатывает пищу в энергию, называется уровнем метаболизма. У людей разный уровень метаболизма, но во время выполнения упражнения этот уровень может уве-

личиться у каждого человека.

Количество нужных человеку калорий зависит и от его возраста. Вероятно, в период между 12 и 17 годами нужно больше энергии, чем в какой-либо другой период жизни. Увеличение роста требует большей энергии, и молодым спортсменам будет трудно тренироваться и выступать в соревнованиях, если их питание не обеспечивает получение необходимой энергии.

Энергетический баланс

Для пополнения энергии, требуемой организму, человек должен съедать и выпивать определенное количество пищи, содержащей калории. У обычного человека есть ос-



новые энергетические потребности для поддержания организма во время ежедневной деятельности — такие, как сон и дыхание. У спортсмена есть те же самые энергетические потребности плюс энергия, необходимая для тренировки и участия в соревнованиях. Обычному растущему организму необходимо около 2500 калорий в день для обеспечения основных энергетических потребностей. Для одной тренировки ему может понадобиться дополнительно 500 калорий. Таким образом, юному спортсмену для поддержания ежедневной энергии нужно 3000 (2500+500) калорий или даже больше.

Результаты спортсмена, который не получает достаточное количество калорий, будут снижаться. Если пополнение энергией недостаточно, спортсмен будет терять вес, так как он тратит имеющуюся в организме энергию. Человек, получающий слишком много калорий, сохраняет все их избыточное количество в виде жировой ткани. Этот избыточный жир, который уже освещался в главе о развитии физической формы, будет также снижать результаты.

Этот энергетический баланс важен для успешной тренировки и участия в соревнованиях. Любой постоянный набор или потеря веса, или — что более важно — набор излишнего веса должны контролироваться тренером. Если питание или стиль занятий не являются очевидными причинами этих явлений, нужно обратиться к врачу.

Регулирование веса

Энергетический баланс показал нам, как можно изменить вес за счет того, что мы едим и пьем, однако мы знаем, что вес сам по себе не является значимым показателем физической формы или здоровья. Для достижения лучших спортивных результатов жиры должны строго контролироваться. Разумная потеря веса (когда убираются излишки жира) может быть достигнута за счет сокращения тех продуктов питания, которые богаты калориями, таких, как жиры и сахар, но бедны в плане питательных веществ. Для потери веса не нужно допускать обезвоживания, голодания или несбалансированного питания, т.к. первым ре-

зультатом этого будет снижение результата. Правильное питание с целью снижения веса должно содержать меньше калорий, но в то же время — сохранять дневную выработку энергии и содержать достаточную дневную норму питательных веществ, необходимых для функционирования организма. Безопасная потеря веса, даже с учетом тренировок, составляет от 0,5 до 1,0 кг в неделю — до достижения желаемой массы тела.

Другим спортсменам нужно набрать вес — или, более точно, увеличивать массу тела, не увеличивая количества избыточного жира. И опять-таки правильная диета для этого будет содержать немногим больше калорий по сравнению с тем, чего требует энергетический баланс, и все же сохранять сбалансированную дневную норму энергии и питательных веществ для сохранения здоровья организма.

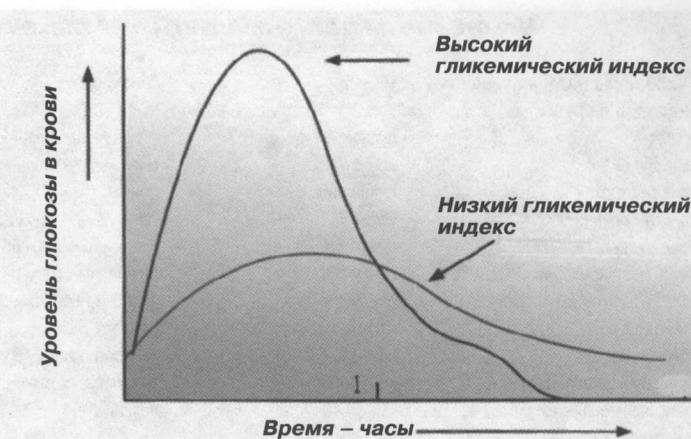
Питательные вещества

Пища состоит из многих различных компонентов. Те компоненты, которые необходимы организму для жизнедеятельности, называются питательными веществами. Питательные вещества выполняют различные функции, они могут действовать или все вместе или им нужно наличие других компонентов, чтобы действовать. Различные виды питательных веществ:

- Углеводы
- Белки
- Жиры
- Витамины
- Минералы
- Вода
- Волокна

Углеводы — Энергетическая пища

Организм получает большую часть требуемой энергии за счет углеводов. Они легко и быстро распадаются в пищеварительной системе, чтобы сформировать основной источник энергии — глюкозу, которая сохраняется в организме в виде гликогена. Такая энергия должна изо дня в день пополняться за счет продуктов, содержащих углеводы. Каждодневный рацион спортсмена должен предусматривать достаточное количество углеводов, чтобы обеспечить тренировки и оптимизировать восстановление запа-



Воздействие высокого и низкого гликемического индекса углеводов на уровень содержания глюкозы в крови

сов гликогена в мышцах между тренировками и соревнованиями.

Углеводы, поступающие из природной пищи — такой, как рис, кукуруза, картофель, бобовые и фрукты, содержат в себе сбалансированное количество других питательных веществ, и они полезны для употребления в пищу. Углеводы в концентрированном или очищенном виде, то есть белый сахар, мед, прохладительные напитки и шоколад в плитках являются относительно бедным источником углеводов. Они высококалорийны и содержат мало других питательных веществ. Они также заставляют организм вырабатывать большое количество гормона инсулина, который быстро выводит глюкозу из крови. Из-за этого спортсмен ощущает, что ему очень не хватает энергии. Не все пищевые продукты с высоким содержанием углеводов ведут себя в нашем организме одинаково. Все углеводы преобразовываются в сахар в крови, но некоторые делают это быстрее, другие — медленнее. Эту разницу демонстрирует гликемический индекс; он классифицирует углеводы в зависимости от скорости преобразования и воздействия на наш уровень содержания глюкозы в крови. Используя термины, такие, как «сложные углеводы» или «сахара», теперь считаются имеющими мало отношения к вопросам питания или физиологии.

Гликемический индекс — это классификация углеводов по шкале от 0 до 100 в зависимости от того, на какой уро-

вень они поднимают сахар в крови после еды. Пищевые продукты с высоким показателем — это те, которые быстро перевариваются и усваиваются, приводя к заметным колебаниям в уровне содержания сахара в крови. Продукты с низким показателем дают постепенное повышение уровней сахара и инсулина, поскольку они медленно перевариваются и усваиваются. Доказано, что такое более постепенное колебание уровня сахара в крови полезнее для здоровья и энергетических уровней человека.

Секретом к поддержанию здорового энергетического уровня является выбор углеводов с низким гликемическим индексом — тех, что вызывают лишь небольшие колебания в уровнях глюкозы и инсулина. А к снижению энергетического уровня приведет потребление пищи с высоким уровнем содержания гликемических углеводов — тех, что быстро превращаются в сахар. Если вы едите пищу с высоким содержанием гликемических углеводов, то уровень сахара в вашей крови подскакивает. Когда это происходит, то в организме вырабатывается инсулин. Одна из функций инсулина — регулирование уровня содержания сахара в крови. Если уровень содержания сахара растет очень быстро, то организм вырабатывает инсулин — для освобождения от излишних сахаров. В принципе, организм стремится к перепроизводству инсулина, поэтому заканчивается все тем, что он забирает слишком много сахара из крови и снижает уровень содержания сахара в крови.

Некоторые пищевые продукты и их гликемический индекс

Хлебобулочные, макаронные изделия и крупы	Фрукты	Закуски	Злаки
багет 95	сушеные финики 103	рисовая лепешка 82	корнфлекс 77
макароны 92	арбуз 72	мягкое фруктовое желе 80	«Уитабикс» (пшеничные батончики из спрессованных хлопьев) 77
рис быстрого приготовления 91	ананас 66	пончик 76	«Пшеничные жгутики» 69
белый хлеб 70	изюм 64	кукурузные чипсы 72	овсяная каша 61
хлеб из непросеянной муки 69	манго 56	батончик «Марс» 68	мюсли 56
булочка для гамбургера 61	банан 53	пшеничные крекеры 67	овсяные отруби 55
хлеб пита 57	апельсин 43	питательный батончик 57	овсяная каша 49
белый рис 56	черника, голубика 40	попкорн 55	отруби 42
коричневый рис 55	яблоко 36	овсяное печенье 55	
хлеб из нескольких злаков 48	малина 32	банановый кекс 47	
спагетти, белые 41	курага 30	арахис 14	
	грейпфрут 25		
Молочные продукты	Картофель и корнеплоды	Овощи	Бобовые
пломбир 61	пастернак 97	сладкая кукуруза 55	приготовленная фасоль 48
мороженое с низким содержанием жира 50	печеная картошка 83	зеленый горошек 48	турецкий горох (нут) консервированный 42
молоко с пониженным содержанием жира 34	картофельное пюре быстрого приготовления 83	морковь, приготовленная 39	турецкий горох 33
шоколадное молоко 34	чипсы 75	зеленая фасоль 15	бобы (каролинские) 31
фруктовый йогурт с низким содержанием жира 33	картофельное пюре 73	перец 15	чечевица 29
молоко снятое 32	свекла 64	шпинат 15	фасоль (обыкновенная) 27
молоко без жира 32	молодой картофель 57	томаты 15	фасоль (обыкновенная) 27
соевое молоко 31	отварной картофель 56	спаржа 15	соевые бобы 18
молоко жирное 27	сладкий картофель 54	брокколи 15	
йогурт, без добавок, без сахара, с низким содержанием жира 14	батат 51	огурец 15	
		листовой салат 15	
Сахар	Напитки		
мальтоза 105	Gatorade 78		
глюкоза 100	шипучие напитки 68		
мед 73	кола 65		
сахароза 65	апельсиновый сок 57		
столовый сахар 65	грейпфрутовый сок 48		
лактоза 46	ананасовый сок 46		
фруктоза 23			

А вот как это связано с энергетическими уровнями. Если происходит перепроизводство инсулина, то кровь слишком сильно очищается от сахара, и уровень содержания сахара в крови ниже, чем он должен быть, поэтому спортсмен чувствует сонливость. При выборе углеводов с низким гликемическим индексом энергия высвобождается постепенно и достаточно продолжительно, при этом уровень содержания сахара в крови остается стабильным – а это идеальный вариант для спортсменов.

В гликемическом индексе для продуктов питания каждый из пищевых продуктов сравнивается с глюкозой. Если скорость превращения глюкозы в сахар равняется 100, то продукты с числом ниже 100 означают, что пища превращается в сахар в крови медленнее, чем глюкоза. Если говорить о повышении энергетических уров-

ней у спортсменов, чем ниже индекс, тем лучше.

Считается, что у продукта высокий гликемический индекс, если он составляет более 70. Продукты с индексом от 55 до 70 считаются промежуточными, а у продуктов с низким уровнем его число составляет менее 55.

Белки – пища, необходимая для роста и восстановления

Примерно до 18-летнего возраста организм вырабаты-

вает новые клетки для роста. К тому же, на протяжении всей жизни клетки изнашиваются и заменяются. Некоторые типы клеток существуют только несколько недель, другие – дольше. Весь материал для новых клеток поступает из пищи. Белки – основное строительное и восстанавливающее питательное вещество. Поскольку они нужны для создания новых тканей в период роста, для восстановления любой поврежденной ткани, то существует постоянная по-

Примеры пищевых продуктов, богатых белком

10 г белка обеспечивается любым из нижеперечисленного:

- 2 небольших яйца
- 300 мл коровьего молока
- 20 г порошкового молока (снятого)
- 30 г сыра
- 60 г орехов или семян
- 200 г йогурта
- 35–50 г мяса, рыбы или курицы
- 4 куска хлеба
- 90 г хлопьев
- 2 чашки готовых макаронных изделий
- 3 чашки риса
- 400 мл соевого молока
- 150 г бобовых или чечевицы
- 200 г готовых бобов
- 150 мл фруктового smoothie
- 120 г тофу или соевого «мяса»

требность в регулярном поступлении белка.

Белки состоят из строительных блоков, которые называются аминокислотами. Существует 21 вид аминокислот, которые соединяются различными путями для создания различных белков. Внутри пищеварительной системы белки распадаются на свои аминокислоты. В человеческом организме могут создаваться все кроме 8 из 21 аминокислоты. Те восемь, которые должны вырабатываться из пищи, называются незаменимыми аминокислотами. «Белковое качество» относится к тому, сколько из незаменимых аминокислот поступает с пищей. Белки высокого качества – это обычно животные белки – такие, как яичный белок, белок, содержащийся в молоке, рыбе и мясе. Белки более низкого качества можно обнаружить в растениях, например, в орехах, чечевице и бобах. Человеку, который не ест мяса или животных продуктов, нужно употреблять в пищу большое количество растительных белков, чтобы получить все необходимые аминокислоты для поддержания здоровья.

Белок традиционно считался основным питательным веществом, способствующим успехам в спорте, а тренирующемуся спортсмену белок нужен для создания и восстановления мышечной ткани. Большинство спортсменов используют диеты с большим, чем нужно, содержанием белка, даже без использования белковых пищевых добавок. Именно те спортсмены, у которых серьезным образом ограничено потребление энергии или у которых диета страдает отсутствием разнообразия, в большей степени подвержены риску несоответствия потребностям в белке.

Распределение потребления белка по времени может помочь в обеспечении использования его организмом в максимальном объеме, что необходимо для восстановления и адаптации к тренировкам, но об этом позже. Необходимо учитывать то, что белковые добавки приносят дополнительные расходы, а также тот факт, что они содержат лишь ограниченный набор питательных веществ. Вряд ли можно найти какие-либо при-

чины для использования весьма дорогостоящих порошков, содержащих один белок, или добавок с аминокислотами. Каждодневные продукты питания столь же – если не более – эффективны, что и добавки, но они выгодно отличаются тем, что дают организму ряд других питательных веществ.

Жиры – Пища с «замедленной энергией»

Жир содержится в разной животной и растительной пище. Масло, маргарин, растительные масла, рыбные масла и жир, содержащийся в мясе, – все это пища, где жир виден. Существует много других продуктов питания, где содержание жира не так очевидно, например, молоко, сыр, орехи и некоторые овощи. В целом, растительные жиры полезнее для нас, чем животные.

Жиры – это очень концентрированный источник энергии. Если сравнить их по весу, то они создают вдвое больше энергии, чем углеводы. Но жиры не так хороши в качестве источника энергии, как углеводы, потому что они очень медленно перевариваются, и для создания этой энергии необходимо больше кислорода. Тем не менее, жиры могут учитываться в качестве источника энергии для видов легкой атлетики, продолжительность которых превышает 2 часа.

Жир откладывается под кожей и внутри мышц. Это резервный источник энергии, и он необходим для распространения жирорастворимых витаминов в организме. Пища, содержащая большое количество жиров, может привести к ожирению, сердечным заболеваниям и раку. Чтобы быть здоровым, человеку нужно лишь небольшое количество жира в пище, которую он ест и пьет.

Витамины

Витамины нужны ежедневно, но только в крошечных количествах. Они играют важную роль во многих химических процессах, которые происходят в организме. Даже едва пониженный уровень содержания витаминов может снизить спортивный результат. Если содержание витаминов всегда низкое или они отсутствуют в питании вообще,

Некоторые общеизвестные, но важные витамины: зачем они нужны и как добавить их к своему рациону

Витамин	Почему он необходим	В чем находятся в достаточном количестве
Витамин А (жирорастворимый)	Кожа остается гладкой и мягкой. Поддерживает нормальное состояние слизистых оболочек. Сохраняет способность видеть в сумерках.	Печень, рыбий жир, яйца, листовые зеленые овощи, желтые фрукты и овощи, такие как абрикосы и морковь
Витамин D (жирорастворимый)	Помогает регулировать усвоение и распределение кальция, необходимого для крепких костей и зубов.	Сливочное масло, маргарин, рыбий жир, яйца. Также образуется при облучении кожи солнцем
Витамин С (растворимый в воде)	Способствует заживлению ран и связыванию клеток. Помогает предотвращать усталость и сопротивляться инфекциям. Общее здоровье организма.	Цитрусовые, такие как апельсин и грейпфрут, зеленые овощи, помидоры, картофель

вы можете серьезно заболеть. Такая болезнь называется авитаминозом. Сбалансированное питание, содержащее достаточное количество нужных продуктов, обеспечит поступление витаминов, необходимых для здоровья.

Существует два типа витаминов: жирорастворимые и растворимые в воде. Жирорастворимые витамины сохраняются в организме готовыми к использованию. Растворимые в воде витамины не могут сохраняться, и поэтому должны поступать с пищей ежедневно. Любые водорастворимые неиспользуемые витамины выводятся из организма.

Хранение и приготовление пищи оказывают влияние на содержание жирорастворимых витаминов в продуктах питания. Чем дольше продукты питания хранятся, тем больше они теряют витаминов. При консервации

теряется больше витаминов, чем при замораживании. При приготовлении пищи также теряется много витаминов. Лучше всего сырые овощи, не подвергавшиеся тепловой обработке. Следом идут продукты, приготовленные на пару, запеченные, отварные и жареные. Витамины обнаруживаются в разных пропорциях во всех природных продуктах питания, а больше всего их в свежих продуктах.

Минеральные вещества

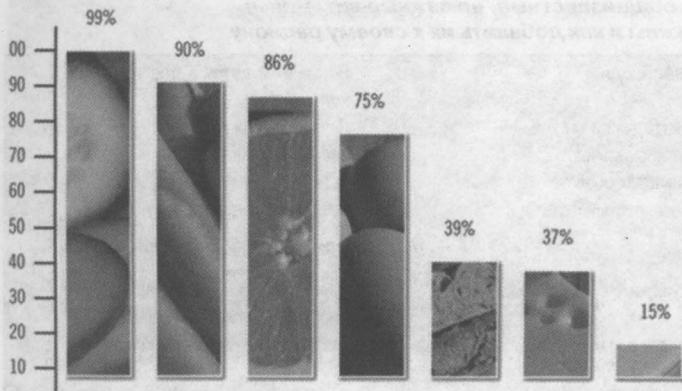
Минеральные вещества, как и витамины, нужны ежедневно в малых количествах. Они включают кальций, натрий, калий, железо и йод. Эти минеральные вещества необходимы для правильного функционирования нервной и мышечной системы, они также оказывают помощь в строении таких структур ор-

ганизма, как кости, зубы, мышцы и кожа. Хорошо сбалансированное питание обычно поставляет все минеральные вещества, необходимые для здоровья.

Железо – это минеральное вещество, необходимое для переноса кислорода в организме. Особенно у женщин (из-за потери крови во время менструации) возникает сложность в получении достаточного количества железа из продуктов питания. Красное мясо богато железом. Если этот продукт питания недоступен или в пищу не употребляется, железо можно получать, употребляя в пищу финики, чернослив, абрикосы, изюм и большинство бобовых. Железо лучше усваивается организмом вместе с витамином С, поэтому оба вещества должны присутствовать в одном приеме пищи.

Некоторые общеизвестные, но важные минеральные вещества – почему они необходимы и как их добавить в свой рацион

Минеральное вещество	Почему оно необходимо	В каких пищевых продуктах можно найти
Натрий	Находится во всех клетках организма. Контролирует водный баланс в организме	Столовая соль и большинство пищевых продуктов.
Кальций	Входит в состав костей и зубов. Способствует свертыванию крови. Помогает мышцам нормально реагировать и восстанавливаться после физических упражнений.	Молоко, сыр, зеленые овощи, хлеб, орехи.
Железо	Необходимо для построения гемоглобина – красной субстанции крови, переносящей кислород по телу.	Печень, красное мясо, яйца, бобовые, чечевица, шпинат, дрожжи, инжир, чернослив, орехи, патока, изюм, финики, абрикосы.
Йод	Помогает регулировать все функции организма и контролирует скорость высвобождения энергии из пищи.	Морская рыба, фрукты, овощи.



Содержание воды в различных пищевых продуктах

Йод помогает регулировать энергию, получаемую из пищи. Недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы. Это называется зобом. Рыба и морепродукты являются основными поставщиками йода. Недостаток йода наблюдается в тех областях, где нет морской рыбы или где существуют большие ограничения в рационе.

Вода

Можно прожить несколько недель без пищи, но без воды вы умрете через несколько дней. Если потребности организма в воде не удовлетворяются, это почти немедленно влияет на спортивный результат. Вода — это одно из самых важных питательных веществ, необходимых организму. Около двух третей нашего тела составляет вода. Каждая клетка тела содержит воду. Ваша кровь — это вода, насыщенная минеральными веществами, витаминами, белками и плавающими в ней кровяными клетками. Обычный человек должен выпивать ежедневно около одного литра воды плюс литр, содержащийся в пище. Продукты питания содержат больше воды, чем вы думаете.

Если вы выполняете тяжелые упражнения, вам нужно пить больше, так как можно потерять много воды за счет потения, особенно в жарком климате. Обезвоживание наступает тогда, когда для замены той воды, которая была потрачена организмом, поступает недостаточное количество воды. Жажда — это чувство, которое говорит нам, что организму нужна вода и что нам хочется пить. Однако жажда — это плохой показатель того, сколько воды нам нужно и когда. Если мы напряженно занимаемся упражнениями, то к моменту,

когда начнем испытывать жажду, возможно, мы уже будем обезвожены, и результат скорее всего ухудшится.

Пить нужно часто, маленькими порциями, до начала, после, а иногда и во время соревнований или тренировки. Напитки не должны быть очень холодными, так как могут возникнуть проблемы с желудком. Вода, разведенные фруктовые соки и спортивные напитки лучше для возмещения потери жидкости, вышедшей с потом, чем сладкие шипучие напитки. В некоторых странах и регионах, где вода недостаточно очищена для питья, необходимо употреблять воду из бутылок.

Пот в основном состоит из воды, но его соленый вкус возникает за счет небольших количеств калия, кальция и магния. Не нужно принимать солевые таблетки, так как в нормальном питании содержится очень много соли, которая заменяет потерянную во время потения. Солевые таблетки также выводят жидкость из организма и могут плохо влиять на организм, приводя к еще большему обезвоживанию.

Волокна

Волокна — это важная составная питания, но не всасываемая организмом и зачастую игнорируемая в качестве питательного вещества. Эти вещества, обнаруживаемые в каждой растительной клетке. В растениях они оказывают поддержку для укрепления стебля и распрямления листьев. Жесткие слои вокруг зерен пшеницы, овса и риса — это тоже тип волокон, называемых отрубями.

Волокнистая пища является естественным слабительным. Она необходима для добавления объема пищи во время прохождения через

Итоговая таблица питательных веществ

Питательное вещество	Почему оно необходимо	Источники
Белки	Рост Восстановление Медленная энергия	Мясо, яйца, рыба, курица, орехи, чечевица, бобовые, молочные, соевые продукты
Углеводы	Основная энергия	Рис, пшеница, кукуруза, картофель, хлеб, макаронные изделия, фрукты, сахар, мед
Жиры	Медленная энергия и усвоение некоторых витаминов	Сливочное масло, красное мясо, сливки, растительное масло и рыбий жир
Витамины	Помощь в эффективном использовании других питательных веществ, а также регуляция процессов в организме	Можно получить за счет разнообразного рациона с большим количеством свежих фруктов и овощей, а также за счет большого количества соответствующих жидкостей
Минеральные вещества		
Вода		
Волокна		

пищеварительный тракт. Волокнистая пища оказывает насыщающий эффект, так как вы чувствуете наполненность желудка и в то же время не приобретаете вес. Природная растительная пища обычно богата волокнами. Продукты, прошедшие процесс обработ-

ки — такие, как белая мука, белый рис, белые макароны, не так хороши для питания, поскольку многое из их волокнистого содержания было потеряно во время обработки. ♦

Окончание в следующем номере.



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.

Сергей Мочалов: «Нужно научить летать»

Александр МЕНЬКОВ, представляющий Красноярский край и республику Мордовию, в 2013 году поднялся на высшую ступень пьедестала почета в прыжке в длину на чемпионате мира в Москве, а пятью месяцами ранее — на зимнем чемпионате Европы. За эти достижения он признан лучшим легкоатлетом России 2013 года.

В декабре Александру исполнилось 23 года.

Свой талант он обнаружил еще в 17 лет в 2009 году, когда установил рекорд России для юниоров — 8,16 и затем стал чемпионом Европы среди юниоров. Через два года он выиграл и титул чемпиона Европы среди молодежи. Но сказать, что его путь был устлан только розами, было бы неправильно.

Он не выполнил квалификацию на чемпионате России среди юниоров в 2008 году (правда, выиграл через год) и на чемпионате России 2010 года (пропустив из-за этого чемпионат Европы). В раннем дебюте на чемпионате мира 2009 года не пробился в финальные соревнования, показав 7,72 (общее 32-е место).

Через два года на чемпионате мира в Тэгу уже занял 6-е место (8,19), хотя потенциал его был выше. И его он показал, приехав в Европу: второе место в на «Бриллиантовой лиге» в Дюссельдорфе и затем три победы — в Берлине (8,15), Загребе (8,18) и в Ницце на DecaNation (8,20).

Александр лидировал (8,22) на чемпионате мира в помещении 2012 года до пятой попытки, но бразилец Мауро Да-Силь-

ва и австралиец Хенри Фрейн обошли его, показав 8,23. Всего один сантиметр отделил его от победы.

А на Олимпийских играх в Лондоне в финале он сделал два заступа, а в третьем прыжке показал только 7,78, что принесло ему лишь 11-е место. Но затем Александр снова прошелся победной поступью по турнирам «Бриллиантовой лиги» — в Бирмингеме (8,18) и в Брюсселе (8,29), выиграл еще и в Берлине (8,00). И победил в общем зачете «Бриллиантовой лиги».

Да и в успешном 2013 году на домашней Всемирной Универсиаде-2013 в Казани Александр установил личный рекорд 8,42, оказался только вторым.

Но наконец на чемпионате мира в Москве Александр показал всю свою силу, блеснув двумя рекордами России — 8,52 и 8,56, одержав блестящую победу и став первым россиянином, победившем в прыжке в длину на чемпионатах мира.

Все это время рядом с Меньковым был его тренер — заслуженный тренер России Сергей Степанович МОЧАЛОВ, интервью с которым, когда он был гостем нашей редакции, мы вам предлагаем.

— Сергей Степанович, как вы пришли в легкую атлетику, чем сами занимались?

— Будучи спортсменом, прыгал сначала в высоту, затем перешел в многоборье, а потом бегал в основном барьеры. Бегал не быстро для того возраста. Норматив мастера спорта не успел выполнить, а тут в 1986 году ввели возрастную ценз. И тогда мы даже не



могли выехать на соревнования.

— И какой личный рекорд остался?

— 14,2. После введения возрастного ценза у нас количество занимающихся резко уменьшилось. Институт заканчивал, и на четвертом курсе предложили работать тренером. Устроился, так и остался.

Первый ученик Александр Толмакаев был сильный, я еще сам тренировался вместе с ним. Поначалу неплохо получалось, потом наступили тяжелые 90-е годы. Хотел даже уйти в армию. Но там сокращения начались. Всегда легкая атлетика была любимым делом. Всегда был не последний в крае. Высотой много занимался (8 мастеров спорта), но в принципе — всеми видами, были мастера в барьерах женских и мужских, двое в спринте, в тройном прыжке.

— Как вы встретили Александра Менькова?

— Брат Саши Владимир Меньков приехал поступать в пединститут на физвоспитание. Не поступил, и его забрали в училище. В 11-м классе и

младшего Сашу забрали в училище. Они жили в Минусинске (400 км от Красноярска). Саша в высоту уже прыгал, и я стал работать с обоими братьями. С ними было интересно. По 70 бросков «кола» забивали в баскетбол, когда заводились. Зала легкоатлетического у нас нет. Поэтому для высотников баскетбол — основное.

У нас в Красноярске для тренировок зимой есть только подтрибунное помещение. Это даже не манеж по протоколу, а зал ОФП. Настоящий манеж, наверное, никогда не построят. Тем более, что в нашем городе скоро будет еще зимняя Универсиада.

Как готовиться к Олимпиаде? По кругу длина дорожки 158 метров, две дорожки и узкий вираж. Быстро можно пробежать по прямой только 50 метров.

Сейчас Саша, даже если бежит медленно для себя, то это все равно быстро для этого манежа. А ломать колени, стопы на этом вираже бессмысленно. А после удачных выступлений его и других в манеже стало не протолкнуться.

Летом есть стадион, дорожка, которая, конечно, оставляет желать лучшего. Но когда у нас начинается хорошая погода (обычно стабильно в июне), тренировки уже заканчиваются и нужно выступать. Поэтому все красноярцы, кто имеет возможность, готовятся на сборах. Сейчас хорошо ощущаю поддержку главного тренера сборной Валентина Михайловича Маслакова.

— **Были ли видны у Саши какие-то задатки будущего сильного прыгуна?**

— У меня не было до этого спортсменов такого уровня и я не знал, кто в них превращается.

Саша был одаренным парнем, но что станет чемпионом мира, я, конечно, не предполагал.

— **Но на следующий год Александр уже улетел на 8,16...**

— Мы тогда провели хорошие два сбора, где они с братом стали «зарубаться», прыгучесть развили, скорость тоже. Удачно получилось. Сборы были в Зеленогорске. Это 150 км от Красноярска. Этот город мне нравится. Там у меня друг живет, а его родители мне как родные. С 10 до 14.30 в манеже, где длинная «кишка» 120 м, дорожка неплохая, никого не было. Приезжали дней на 12 — один сбор, потом другой столько же. После этого вызвали на сбор в Волгоград. Сказали, что не могут разобрататься, где какой брат, приезжайте, посмотрим. И вот в Волгограде сразу получилось в прыжке в длину.

А вернувшись домой, Саша выиграл спринт 50 м, пробежав за 5,5. Прыгнул в длину на 7,51, но с заступом улетел на 7,87. Потом на первенстве округа — 7,78. Мог на чемпионате России здорово выступить, но там были заступы, технические ошибки. Тогда уже под 8 метров были попытки.

Затем были плодотворные весенние сборы. И на соревнованиях УОР в мае Саша показал 7,78, причем против встречного ветра, он еще не справился. Домой приехали, подобрали. И в Кемерово в третьей попытке 8,13, потом 8,16.

Когда Валентин Михайлович Маслаков узнал про такие результаты, решил взять Сашу на командный чемпионат Европы. Этим и помогли. На тех

соревнованиях, может, и недалеко прыгнул — 7,78, но по регламенту выполнил только две попытки. Тогда в первый раз понял, что летом в соревновательном сезоне тренироваться нужно с оглядкой. Сила, быстрота — никуда не денется. Только необходимо их поддерживать и все. К тому же была небольшая травма, и пришлось все поменять. Стали делать вне сектора работу, которую обычно проводили на секторе. И порой это бывает лучше. И у нас работа вне сектора прижилась.

— **В то время он еще в высоту прыгал?**

— Нет, я сразу перевел его на длину, потому что колено стало болеть от высоты, да и рост недостаточный для этого вида — 176 см.

На чемпионате России 2010 года в квалификации сделал три заступа. Ветер был сильный, он относил, относил начало разбега, но все равно заступал. Три заступа и вместо чемпионата Европы — домой.

Нам пришлось ехать на окружную молодежную Спартакиаду. Там он выступил в прыжке в высоту — 2,18, через час и 8,06 в длину, а с заступом 8,29. Затем в Саранске на финале Спартакиады показал 2,15 только для команды.

Еще раз он прыгал в высоту после нашего спора, когда он стал сомневаться, что не готов. Я говорил ему, что может 2,20 взять, но он не верил. Поехали на Кубок края в последнюю субботу января 2012-го, и он установил рекорд края — 2,22. Мог бы и 2,25 взять, но уже пропала мотивация.

Если бы меня спросили, какими бы видами еще он мог заниматься? Не знаю. В легкой атлетике чем дальше идешь, тем меньше знаешь.

— **Что произошло на Олимпиаде в Лондоне, ведь до нее и после нее он прыгал стабильно и далеко?**

— В нашем подтрибунном помещении в Красноярске в длину можно прыгать с разбега только 12 шагов — на 7,50—7,60. Когда пришлось перед Олимпийскими играми делать 16 шагов, не успели наработать, и он там на планку и не попадал. В финале дважды заступил. А ветер на стадионе туда-сюда плясал. И в третьей попытке Саша попал на встречный. Надо бы было удлинить разбег, но там был та-

кой шум, что не слышно. И он просто не сообразил. В любой другой ситуации сообразил бы. А посидишь в таком шуме...

Пришлось возвращаться к меньшему числу шагов, так он сейчас с 14 шагов и прыгает. Саша достаточно быстро набирает скорость и хватает, чтобы показать 8,56. Может и дальше — при удачном стечении обстоятельств.

— **А в этом году на Универсиаде и прыгнул далеко, но у мексиканца выдался звездный час...**

— В Казани еще судьи «помогли». Ведь третью попытку его заставили прыгать два раза. Он готовился прыгать, но кто-то перед ним травмировался, и на табло высветилась фамилия Меньков. Он повернулся и увидел, что судья поднимает желтый флаг, то есть остается 15 секунд. Он подумал, что прозевал что ли. И прыгнул под 8,40 точно. Но ему сказали, что попытка не засчитана, так как еще не вызвали, и этот прыжок не в свою очередь. То есть у судей вышло рассогласование действий. Может быть, нужно было подать протест, но он не стал. А если бы было, пусть даже 8,36, то не думаю, что мексиканец Луис Ривера собрался бы. А Саша буквально через минуту повторил прыжок, но уже на 8,16. А потом в ответ на результат 8,46 Риверы установил личный рекорд — 8,42, но несколько сантиметров не хватило для победы, а ведь это была уже седьмая попытка.

— **Зато на чемпионате мира все сложилось...**

— Борьба, может быть, фактически завершилась бы после прыжка Саши на 8,52, если бы Игнисиус Гайсах, выступающий сейчас за Нидерланды, не прыгнул на 8,29. Он вышел на второе место и всех завел.

Вообще соревнования в Лужниках прошли очень комфортно. Полное отсутствие ветра. Его показатели зафиксированы в диапазоне +0,1 — 0,2. То есть можно стабильно показывать результаты. Это помогло точно. Да и Александр уже приобрел опыт, стал, я бы сказал, «матерее». Первую попытку смело относит, прыгает с резины 8,14, решает проблему с финалом и начинает рубиться за медали.

Результата за 8,50 ждали давно. С заступом улетал так уже два года назад. Форма все-

гда была стабильная за 8 метров. Чуть лучше, чуть хуже. Но лучший прыжок в прошлые годы показать не удавалось.

— **Всегда восхищаются его прыжки, и их легкость, кажется, он не отталкивается, а просто улетает.**

— Хочешь, не хочешь, а в длину нужно прыгать так же, как в высоту. В принципе прыжки все одинаковы. Чувствовать угол вылета, как у нас принято 22—24 градуса. А если просто «влепил» ногу в планку, то и не знаешь куда направить. Я по одному образованию все-таки инженер. Закончил Сибирский технологический институт.

— **Хорошо, угол нужно знать, но ведь еще нужно и научить его чувствовать...**

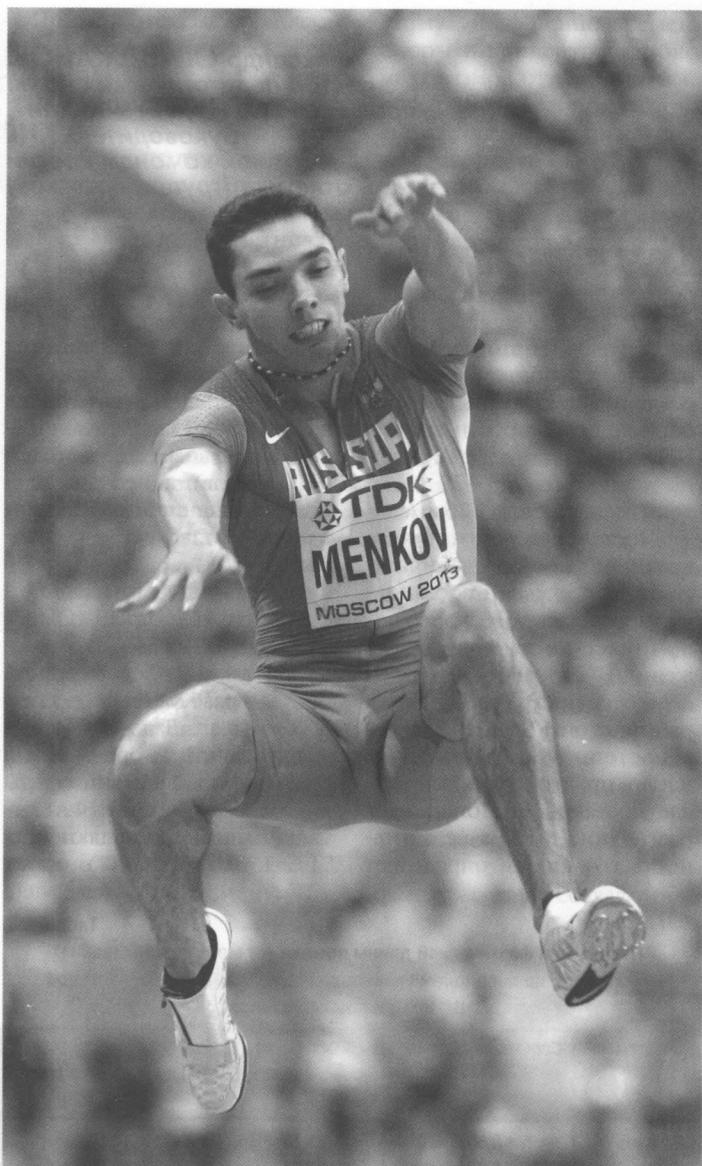
— Идея прыжка возникла много лет назад, когда у меня тренировался неплохой парнишка, который в юношах прыгал 7,56. Но в 18 лет закончил со спортом. Запомнил рисунок его прыжка, хотелось повторить, но пришлось ждать долго прыгуна, который смог бы это повторить. И только когда Саша Меньков ко мне пришел, удалось это воплотить... Недавно я где-то прочитал, что так, как Меньков, никто не может прыгать. Но я как видел прыжок, так и учил.

— **Он оказался хорошим исполнителем?**

— Даже очень. Сначала он прыгал по-своему. Я ему объяснил, показал новый вариант, он быстро схватил. И прибавил по сравнению с прежними попытками 30—40 сантиметров. Были прыжки по 6,90, а показал — 7,30. Но на следующую тренировку приходит и снова прыгает по-прежнему. Я недоумевал, а он отвечал, что прыгает так, как учили. Он думал, что делает правильно. Кстати, почему не все спортсмены становятся тренерами высокого уровня. Часто они не совсем правильно понимают, как они прыгают. Из всей гаммы ощущений они что-то выгаскивают и это считают главным. А на самом деле прыгают совсем не из-за этого, а за счет другого, и совсем по-другому.

Снова исправили, и к концу тренировки уже на усталости Саша показал 7,20. Еще на одной тренировке поработали, и после этого уже стал прыгать как надо.

Если прыгун задал себе



горизонтальную скорость, то, оттолкнувшись, он может на ней «висеть», держаться. Но можно взлететь, какое-то действие сделать и камнем упасть вниз. Чаще всего как бывает: взлетели, ноги подняли повыше и упали. Мертвую точку не преодолели. Поэтому нужно и угол вылета соблюдать, ничего не делать лишнего на планке для отталкивания, и все движения в полете правильно выполнять, чтобы проходить мертвую точку и лететь. Нужно научить летать. Кто умеет летать, тот прыгнет далеко. Но это тонкие чувства, ощущения. У Саши все это получилось. У брата — Владимира, к сожалению, не очень. Сначала получалось, но потом у него случилась серьезная травма — сильно подвернул ногу. А время уходит. Может быть, я слишком поздно его на длину перевел, когда уже Саша прыгал. Или надо было

оставлять на высоте, и он бы прыгал 2,30. Ведь Владимир очень талантливый и сильный. Он и выше ростом — 185 см. Были технические моменты, которые не получались. Сейчас удивляюсь, вроде 8 мастеров спорта я подготовил, а высоту хуже всего знаю. Посмотришь, как тренирует Евгений Загорулько, Борис Горьков, и понимаешь, что делал все не то. Я ведь варился в собственном соку. Сейчас маленько полегче. Сергей Ключин сейчас очень прибавил, стал ведущим тренером мира.

Хочу отметить у нас в сборной очень сильный коллектив. Виктор Кузин — тренер сборной по прыжкам. Неспроста мы занимаем ведущие места в прыжках. Говорю так, потому что уже 6 лет со сборной езжу. И, конечно, главный тренер Валентин Михайлович Маслаков. Его чутье

тренера и спортсмена работает.

В России очень много сильных тренеров, просто, может, мотивация уменьшается, кто-то в возрасте, кого уже сильно утомила борьба с местным руководством. Я всегда не понимал, зачем эта борьба. В сборной же, наоборот, только поддержка. Когда по сборам начал ездить, то, попадая с разными тренерами в одну комнату, многому научился. Много наблюдал, впитывал мысли, идеи. Помню, Евгений Петрович Загорулько сказал: «Что ты изобретаешь велосипед? Посмотри, как мировая двадцатка прыгает. Делай так же и ничего не придумывай». Я взялся за интернет, за свои записи, которые наснимал. Да и память хорошая. Смотрю обычно всю целостную картину. И если ошибка, то хочу понять, где движение «рвется».

— Вы изучили лучшую двадцатку, кто вам ближе?

— Иван Педросо прежде всего. Он интересно прыгает. По-другому, правда. Ножницами работает в полете, но это не важно, главное нужно лететь и не обрывать полет.

Карл Льюис из другой эпохи, он имел значительно большую скорость чем Саша. С такой скоростью можно и за 9 метров прыгать.

Ирвинг Саладино восхищает своей легкостью. прыжка. Потом уже увидел их похожесть с Сашей по технике.

Всегда исходил из принципа, что если кто-то прыгает далеко, а ты не понимаешь почему, то нужно искать причину прежде всего в техническом исполнении.

Когда спортсмен становится спортсменом высокого уровня, он ряд вещей по-своему делает. Идеально не поставишь, во-первых, еще сам не знаешь правильно ли ты видишь или нет. Кажется, если бы кто-нибудь у меня прыгал бы 8,50, я бы сказал, что знаю, как прыгать 8,50.

Сейчас Саша прыгнул. Но я не уверен, что кто-то другой у меня так далеко прыгнет. Если будет так же талантлив? Поэтому заявлять, что я знаю, как прыгать на 8,50 снова не могу.

О тренировке

Как прыгучесть развивать, все в общем-то знают. Посмотрите, сколько у нас сильных прыгунов. И в журнале «Легкая

атлетика» много было статей. Просто, может быть, мы забываем. Спринт — наша беда. Значит, здесь мы что-то плохо понимаем. Рядом со мной работал тренер по метаниям. Например, он своей ученице брал ядро 2,5 кг, и она метали вперед и через спину два-три месяца. Развивали быстроту, а потом постепенно добавлял вес. Кто-то грушу «долбил», как Алан Уэллс (олимпийский чемпион 1980 года в беге на 100 м. — *Прим. ред.*), а потом выходил на другой уровень быстроты.

— Саша-то хорошо бежит...

— Стараемся, но то, что ему подошло. Все так не бегут, у других-то так не получается.

Мы начинаем тренировку от малого. Если ученик сумел что-то сделать на маленькой скорости, то есть шанс продвигаться, пойти дальше к более высокой. Но на тренировке мы в длину не прыгаем. Делаем в основном входы, часто с тележкой. Зачем, когда есть соревнования. Может быть, в начале сезона пробуем с 8—10 шагов. В этом сезоне Саша с короткого разбега в одной тренировке прыгнул на 8,20, во второй — 8,25. С 8 шагов. И смысл его — заставлять? Долбить на тренировке?

Штангу делаем очень мало

— Мы штангу делаем очень мало, ну может быть, выпрыгивание на одной ноге. Для ОФП — повороты, наклоны. Заменяем ее бегом с тележкой, прыжками в гору, с отягощением, с жилетом. Получается, что можно обойтись без нее. Когда-то мы начинали штангу делать, но сразу спина заболела, потом задняя поверхность. И приходилось долго отходить.

Существует очень много разных упражнений, но не все они годятся для определенного ученика. Важно понимать, для чего они. Основная задача создать условия, найти установку придумать упражнения, чтобы спортсмен сделал так, как нужно. Упражнения подбираешь и смотришь, поможет или нет. Идет постоянный эксперимент. Конечно, только не сейчас с Сашей. Ему нужны четкие задачи, четкое понимание того, что он должен сделать.

Окончание на с. 30.

Прыжок в длину.

Александр Меньков — 8,56

Александр ОГАНДЖАНОВ,
доктор педагогических наук,
профессор МГПУ, РГУФКСМиТ,
руководитель КНГ
сборной команды России
по легкой атлетике (группа прыжков)

Достаточно долгий период времени прыжок в длину у мужчин был одним из отстающих видов в прыжковой программе российских спортсменов. Тенденция снижения уровня результатов в этом виде в последнее десятилетие наблюдалась и в мире — результаты победителей и призеров крупнейших соревнований, включая олимпийские игры и чемпионаты мира, снизились по сравнению с результатами 1980—1990-х годов.

В России существенные положительные изменения произошли в последние два года, когда успехи Александра Менькова и Сергея Моргунова на крупнейших стартах сезона и показанные ими высокие результаты способствовали поднятию авторитета отечественной школы прыжка в длину, а победа Александра Менькова на чемпионате мира-2013 в Москве со значительным преимуществом над соперниками стало украшением этих соревнований.

Скоростные возможности прыгунов, специализирующихся в прыжке в длину, проявляются в умении набрать высокий уровень скорости на последних шагах разбега. Чем выше эта скорость, тем больше, при прочих равных условиях, предпосылка для показа высокого соревновательного результата. Определяющее значение высокой скорости на последних шагах разбега отмечали практически все специалисты, занимающиеся исследованиями техники прыжка в длину (В.А. Креер, И.Н. Мироненко, А.Л. Оганджанов, В.Б. Попов, А.П. Стрижак, F.Dick, J.G. Nau, J.A. Miller и др.) Скорость сильнейших прыгунов мира приближается к скорости лучших спринтеров, а некоторые выдающиеся прыгуны и прыгуньи входили в число лучших в мире в беге на 100 и 200 м (Карл Льюис, Хайке Дрехслер).

Подтверждением существенного значения скорости перед отталкиванием в прыжке в длину являются и зарегистрированные показатели скорости на последнем участке разбега у пяти сильнейших финалистов ЧМ-2013 в Москве (см. табл. 1).

Отмечая несомненный успех Александра Менькова, необходимо отметить существенный прогресс именно в показателе скорости разбега в последние 2—3 года, которая соответствует модельным характеристикам для прыжков за 8,50 м (10,60—10,70 м/с).

На представленной киносъемке лучшей попытке спортсмена на 8,56, принесшая ему победу на ЧМ-2013. Показатели технической подготовленности Александра Менькова в этой попытке приведены в таблице 2.

Разбег спортсмена начинается с энергичного подбега к начальной отметке и основной части разбега (18 беговых шагов), выполняемой в структуре спринтерского бега. Активное сведение бедер в беге и продвижение вперед при активном проведении ноги назад «за себя» и высоком положении «на стопе» способствует равномерному динамичному приросту скорости в разбеге. Движения спортсмена в разбеге свободны и естественны (кадры 2—9). Благодаря высокому положению «на стопе» в разбеге, стопа дорабатывает в каждом беговом шаге и в отталкивании (кадры 8, 14, 19). Скорость спортсмена растет сначала за счет увеличения длины шага, а на последних шагах, при сохранении длины бегового шага, увеличивается их темп (до 5 ш/с). Подготовка к отталкиванию начинается только на предпоследнем шаге, который несколько удлиняется при снижении ОЦМТ спортсмена (угол амортизации в коленном суставе (КС) на предпоследнем шаге всего 110°). Спортсмен «подсекает» при ровном положении туло-

вища и плеч, и с этого момента начинается подъем ОЦМТ и создание вертикальной составляющей скорости вылета. Последний шаг короче предпоследнего на 15—20 см, а темп возрастает до 5,26 ш/с.

Постановка ноги на отталкивание несколько отличается от классической постановки «через пятку», и скорее напоминает постановку «заряженной» стопы в спринтерском беге (кадр 16). При этом работа стопы (сгибание в голеностопном суставе) начинается практически сразу после постановки и опережает разгибание в КС, а ее активность во многом определяет

эффективность отталкивания у спортсмена. Положение плеч и туловища спортсмена на последнем шаге соответствует модельным показателям (В.Б. Попов), а незначительное отклонение назад от вертикали составляет 3—4° (кадры 15—16).

Создание вертикальной скорости и подъем ОЦМТ спортсмена (на 5—6 см) начинается уже с предпоследней опоры в разбеге на последнем беговом шаге. Далее за счет незначительной амортизации в суставах в отталкивании (углы в фазе амортизации (ФА) отталкивания составляют для ТБС=150°, КС=142°) рост

Таблица 1
Показатели фактической длины прыжка (от места отталкивания) и скорости на последнем участке разбега у прыгунов-финалистов ЧМ-2013 в прыжке в длину

Спортсмен	Соревновательный результат, м	Фактическая длина прыжка, м	Скорость на последнем участке разбега, м/с
Меньков	8,56	8,57	10,69
Гайсах	8,29	8,31	10,20
Ривера	8,27	8,39	10,37
Касерас	8,26	8,28	10,37
Райф	8,22	8,39	10,43

Таблица 2
Показатели технической подготовленности Александра Менькова в лучшей попытке соревнований ЧМ-2013 в Москве

Параметры технической подготовленности	Показатели
Соревновательный результат, м	8,56
Фактическая длина прыжка, м	8,57
Коэффициент реализованной скорости разбега, отн.ед.	0,802
Скорость на последних 5 м разбега, м/с	10,69
Количество шагов разбега	18+подх
Темп 3-го шага от планки, ш/с	5,00
Темп предпоследнего шага, ш/с	3,84
Темп последнего шага, ш/с	5,26
Средняя темповая активность, ш/с	4,70
Коэффициент мобилизации темпа	1,05
Время отталкивания, с	0,110
Угол сгибания в КС в ФА предпоследнего шага, град	110
Угол постановки на отталкивание, град	58
Угол между бедрами при постановке, град	39
Угол отклонения туловища от вертикали, град	- 4
Угол сгибания в КС в ФА отталкивания, град	142
Угол сгибания в ТБС в ФА отталкивания, град	150
Угловое перемещение опорной ноги в отталкивании, град	55
Угол отталкивания, град	65
Коэффициент эффективности приземления, отн.ед.	200

ОЦМТ спортсмена продолжается непрерывно за весь период отталкивания. Такой характер двигательных действий спортсмена на предпоследнем шаге и в отталкивании способствует более эффективному использованию механизма «перевернутого маятника». Этому также способствует активная ранняя работа стопы в отталкивании, которая с момента постановки включается в процесс подъема ОЦМТ. Общий вертикальный подъем опоры предпоследнего шага до момента отрыва ноги в отталкивании составляет около 30 см. При этом маховое движение выполняется эффективно «от таза».

Активное сведение ног при постановке на отталкивание (угол между бедрами при постановке 39°) и активный подхват маховой ногой ускоряют отталкивание (время отталкивания составляет 0,11 с). Известно, что большую часть времени опоры (70—80%) горизонтальная составляющая опорной реакции направлена навстречу спортсмену. По-

этому уменьшение времени опоры и концентрация биомеханизмов отталкивания на коротком временном отрезке снижает потери горизонтальной скорости в отталкивании, повышая результативность прыжка в длину. Двигательные действия спортсмена в отталкивании эффективны и напоминают технику мирового лидера конца 1990-х чемпиона мира-97 Иван Педросо (Куба).

В полетной фазе перед приземлением колени поднимаются высоко к груди, что упрощает далекий их вынос и удержание ног впереди. Энергичное движение рук назад способствуют компенсаторному продвижению таза вперед при одновременном выпрямлении ног в КС, что несомненно улучшает качество приземления. Однако в последний момент перед касанием песка ноги рано опускаются, сгибаясь в КС, что несколько снижает результат спортсмена. Высокая скорость спортсмена в полетной фазе прыжка не создают про-

блем с проходом вперед после касания песка в яме. Есть определенные резервы у спортсмена в технике выполнения приземления, а показатели этой фазы незначительно отстают от модели.

Какие же показатели технической подготовленности позволили нашему спортсмену создать существенное преимущество перед соперниками на секторе? На наш взгляд, это прежде всего:

1. Преимущество в скорости на последнем участке разбега.

2. Отличный перевод скорости разбега в скорость вылета за счет создания вертикальной составляющей начиная с последнего шага разбега, незначительной амортизации в суставах и раннее разгибание толчковой ноги в отталкивании (лучше используется механизм «перевернутого маятника»).

3. Активность работы стопы как в разбеге, так и в отталкивании.

Анализ динамики показателей технической подготов-

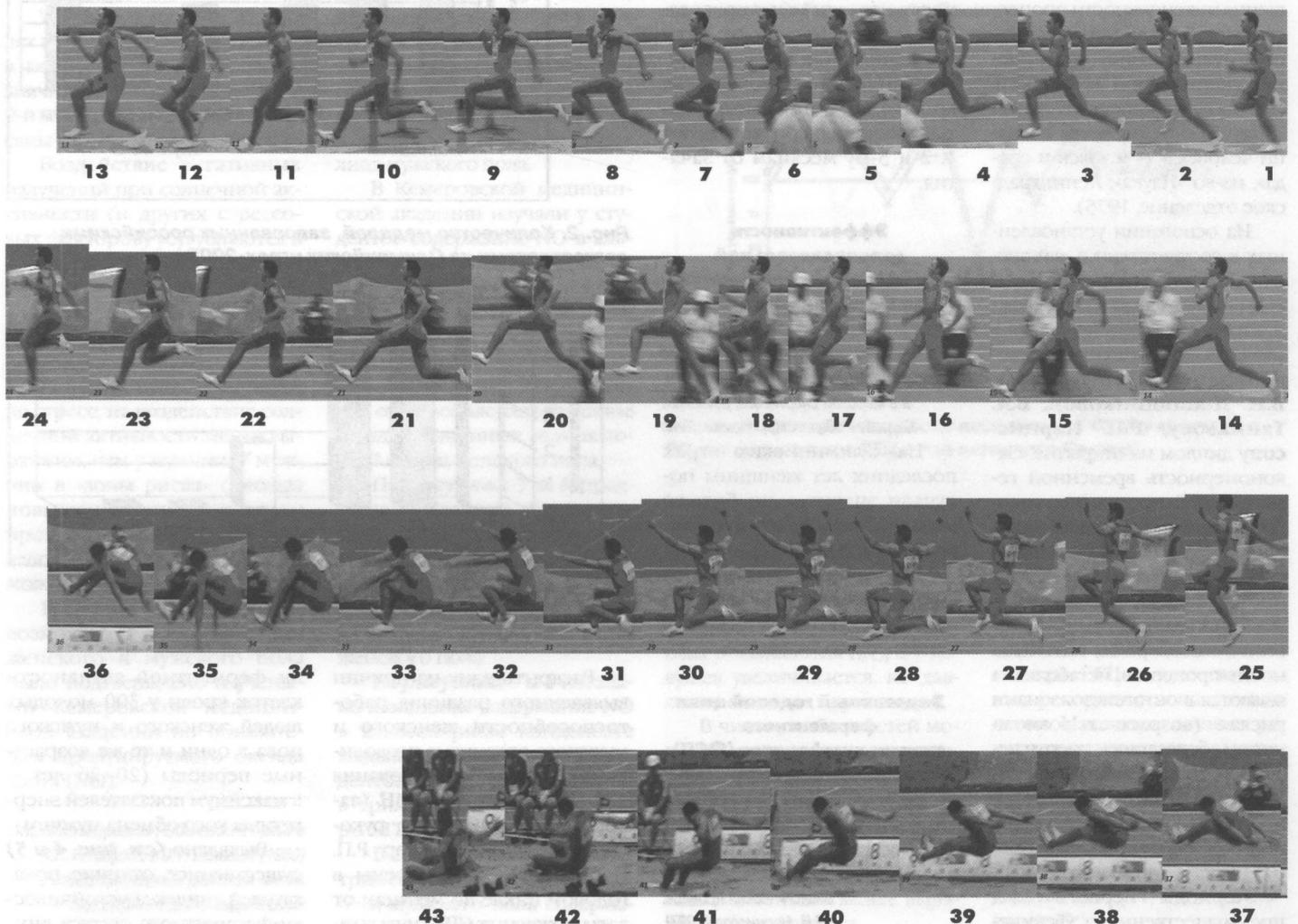
ленности спортсмена, проведенный сотрудниками КНГ с использованием метода видеоанализа в период 2011—2013 годов, позволил сделать заключение о характере изменений в технических показателях прыгуна: рост результата с 8,01 (зима 2011 г.) до 8,56 (ЧМ-2013) связан с положительной динамикой следующих показателей:

1. Рост скорости на последнем 5-метровом участке разбега с 10,18 до 10,69 м/с.

2. Уменьшение амортизации в суставах опорной ноги (КС и ТБС) в отталкивании на 5—7°.

3. Увеличение активности в работе стопы в отталкивании.

Последняя попытка спортсмена на чемпионате мира в Москве (около 8,70 от места отталкивания) показала двигательный потенциал молодого спортсмена, и, конечно, все ждут от него в ближайшем будущем прыжков в район 8,65—8,75 и превышение европейского рекорда Роберта Эммияна. ♦



Берегите мужчин

Валентина
ШАПОШНИКОВА
Владимир ТАЙМАЗОВ
Рюрик НАРЦИССОВ

«Закономерность временной генетической программы эндогенного годового цикла индивидуального развития человека»

Формула, приоритет и сущность открытия

Установлена неизвестная ранее закономерность временной генетической программы эндогенного годового цикла (ЭГЦ) индивидуального развития человека, заключающаяся в том, что временная генетическая программа эндогенного годового цикла начинается от месяца зачатия и состоит из четырех трехмесячных периодов (триместров): трех триместров утробного периода и одного триместра после рождения, а структура первого эндогенного годового цикла квантуется в процессе онтогенеза, причем в каждом триместре чередуются периоды преимущественного повышения интенсивности процессов метаболизма и периоды преимущественного увеличения двигательной активности. (По дате публикации статьи «Критические периоды в жизни человека» («Человек и среда», из-во «Наука», Ленинградское отделение, 1975).

На основании установленных в соответствии с действующим законодательством правовых положений Устава Международная академия авторов научных открытий и изобретений выдала в 2012 году авторам **В.И. Шапошниковой, В.А. Таймазову, Р.П. Нарциссову** диплом на открытие «Закономерность временной генетической программы эндогенного годового цикла индивидуального развития человека» и подтвердила установление научного открытия.

Периоды ЭГЦ преимущественного повышения интенсивности процессов метаболизма являются в онтогенезе «зонами риска»: (возрастает возможность заболевания и смерти человека). «Индекс устойчивости ферментного статуса лимфоцитов» повторяет структуру первого ЭГЦ и ухудшается в «зонах риска» у лиц мужского пола.

Периоды первого ЭГЦ преимущественного увеличе-

ния двигательной активности, являются в онтогенезе наиболее благоприятными для проявления максимальных физических возможностей (личных рекордов в спорте и успешной соревновательной деятельности).

Открытие авторов опубликовано в сборнике кратких описаний научных открытий и научных идей российской академии естественных наук 2013 года «Научные открытия 2012 года» С.49-51.

ИГЦ – индивидуальный годовой цикл, который определяется по месяцам от даты рождения (что более доступно в прикладном плане).

ЭГЦ – эндогенный годовой цикл, начинающийся от месяца зачатия (и определяется с 4-го месяца от даты рождения). Как показали цитохимические показатели крови 4, 5 и 6-й месяцы от даты рождения соответствуют 1, 2 и 3-му месяцам от зачатия.

Эффективность соревновательной деятельности легкоатлетов на Олимпийских играх

Количество сконцентрированных физиологических данных о человеке содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах. Лауреат Нобелевской премии Хилл
На Олимпийских играх последних лет женщины получили значительно больше медалей, чем мужчины (см. рис. 1, 2 и 3)

Полученные различия по количеству наград у легкоатлетов и легкоатлеток нельзя считать случайными.

Эндогенный годовой цикл ферментного статуса лимфоцитов (ФСЛ)

Динамика ферментного статуса клеток происходит по биологической программе, причем физические, химические и социальные факторы среды лишь моделируют биологический процесс.
Р.П. Нарциссов (1997).

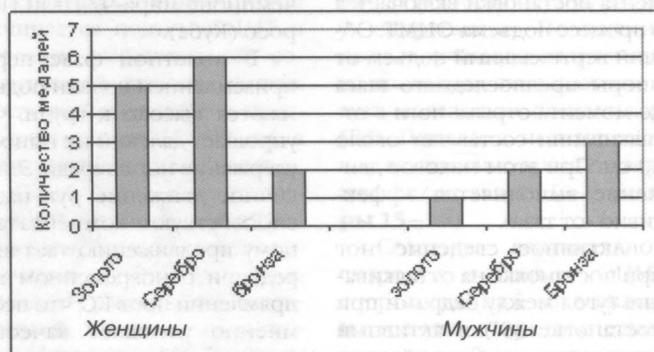


Рис. 1. Количество медалей, завоеванных российскими легкоатлетами на Олимпийских играх-2004)



Рис. 2. Количество медалей, завоеванных российскими легкоатлетами на Олимпийских играх-2008



Рис. 3. Количество медалей, завоеванных российскими легкоатлетами на Олимпийских играх-2012

Раскрыть одну из причин выявленного различия работоспособности женского и мужского организма позволили совместные исследования с НИИ педиатрии РАМН (лаборатория цитохимии, руководитель – профессор Р.П. Нарциссов). Рассмотрены в годовом цикле по месяцам от даты рождения (ДР) показате-

ли ферментной активности клеток крови у 300 молодых людей женского и мужского пола в одни и те же возрастные периоды (20–26 лет – в максимум показателей энергетического обмена мужчин)

Выявлено (см. рис. 4 и 5) существенное отличие показателей «индекса устойчивости ферментного статуса лим-

фоцитов» (который определен по комплексу показателей крови) у молодых женщин и мужчин по месяцам ИГЦ (внизу рисунка указаны месяцы ЭГЦ). Воздействие негативных излучений солнечной активности является значительным стрессом для организма человека.

Рассматривались периоды высокой активности Солнца ($A_k=79$, $P=1926$) и спокойного Солнца ($A_k=5$ и $P=974$).

Негативные компоненты излучений солнечной активности являются значительным стрессовым фактором для организма человека.

При $A_k=5$ и $P=974$ у молодой женщины 20 лет индекс устойчивости ФСЛ выше среднего уровня – в 10-й месяц ЭГЦ и не снижается до 5-го месяца ЭГЦ, увеличивается в 6-й месяц и снижается только в 9-й месяцы ЭГЦ (12-й месяц от даты рождения – ДР). При высокой солнечной активности ($A_k=70$, $P=1026$) (рис.5) происходит небольшое снижение индекса устойчивости ФСЛ, но распределение ФСЛ повторяет кривую ИГЦ (рис. 4).

У молодых мужчин 26 и 20 лет индекс устойчивости ФСЛ в период активного Солнца значительно снижается в 5, 7 и 9-й месяцы ЭГЦ (8, 10 и 12-й месяцы от ДР), это «зоны риска».

Воздействие негативных излучений при солнечной активности (и других стрессовых факторов) усугубляются в «зоны риска» (в 8, 10 и 12-й месяцы от даты рождения (в 5, 7 и 9-й месяцы ЭГЦ), когда повышается интенсивность процессов метаболизма.

Реакции молодых женщин на стресс, на воздействие солнечной активности менее выражены, чем у мужчин. У мужчин в «зоны риска» (месяцы повышения интенсивности процессов метаболизма) снижаются адаптационные возможности организма.

Различие адаптационных возможностей молодых лиц женского и мужского пола было подтверждено и учеными Кемеровской медицинской академии по показателям продуцируемого оксида азота (NO).

Открытие лауреатов Нобелевской премии R.F. Furchgotta и J.V. Zawadzki (1980) о вазодилататорном действии клеток эндотелия сосудов, выделяющих оксида азота (NO).

В 1980 году РФ Фурчготт и Я.В. Завадски установили, что эндотелий сосудов, выстилающий все древо сердечно-сосудистой системы организма, является мощным источником оксид азота (NO). Оксид азота выделяется нейронами формирующегося мозга и кровеносными сосудами еще в эмбриональном развитии, участвует в процессе морфогенеза.

Оказалось, что у лиц мужского пола NO в онтогенезе продуцируется активно только в 4, 5 и 6-й месяцы от ДР (1, 2 и 3-й месяцы ЭГЦ) и значительно снижается в III триместре ЭГЦ в «зоны риска» – 5, 7 и 9-й месяцы ЭГЦ (это 8, 10 и 12-й месяцы от ДР).

Оксид азота играет важную роль в релаксации, в адаптационных реакциях организма человека. Это один из важнейших физиологических процессов в регуляции артериального давления. Повышение у спортсмена артериального давления является сигналом дефицита продукции NO в организме. Оксид азота начинает активно выделяться уже в эмбриональном развитии. У взрослых людей участвует в регуляции сна, дыхания, кровообращения, теплообмена, пищевого и питьевого поведения. Молекулы NO выполняют релаксирующую функцию (расслабление), в котором особо нуждаются лица мужского пола.

В Кемеровской медицинской академии изучали у студентов содержание NO в альвеолярном конденсате выдыхаемого воздуха (Н.А. Барбараш, 2003, О.Л. Барбараш, 2006). Показано, что недостаток продукции NO в организме мужчин (в III и IV триместрах от ДР) объясняет различие их адаптационных возможностей от лиц женского пола.

На рисунках 7 и 8 представлены данные по изменению показателей продукции NO у молодых женщин и мужчин. При стрессах NO снижается, но у лиц мужского пола в большей мере, чем у лиц женского пола.

На рисунках 7 и 8 показано изменение содержания NO в альвеолярном конденсате выдыхаемого воздуха у студентов и студенток различно в триместрах ИГЦ (триместры ЭГЦ указаны в скобках).

В 1, 2 и 3-й месяцы ЭГЦ (II триместр от ДР) у лиц женского и мужского пола содержание NO в конденсате выдыха-

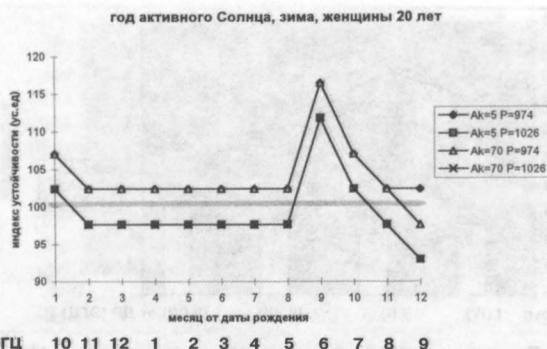


Рис. 4. Показатели индекса устойчивости ФСЛ по месяцам эндогенного годового цикла у женщины 20 лет при различной активности Солнца



Рис. 5. Показатели индекса устойчивости ФСЛ у женщины 26 лет в год активного, в зависимости от месяцев ЭГЦ при различной активности Солнца



Рис. 6. Индекс устойчивости показателей ФСЛ у мужчины 20 лет по месяцам ЭГЦ в год активного Солнца

емого воздуха высокое. Но у лиц мужского пола к 5, 7 и 9-му месяцам ЭГЦ (10, 11 и 12-й месяц от ДР) содержание NO снижается (с одновременным повышением АД), а у девушек увеличивается, но давление остается нормальным.

В числе особенностей молодых женщин являются женские гормоны, более высокий показатель индекса устойчивости ФСЛ и увеличению продукции NO почти во все месяцы ЭГЦ. Реакция на стресс организма женщин менее выражена, чем у мужчин.

Личные рекорды легкоатлетов в зависимости от месяцев эндогенного годового цикла (ЭГЦ)

На рисунках 9–12 представлено распределение по месяцам ЭГЦ количества личных рекордов сезона легкоатлетов. Максимум личных рекордов легкоатлетов выявлено в 8 и 10-й месяцы ЭГЦ (11 и 1-й месяцы от ДР).

У легкоатлетов отмечено увеличение количества личных рекордов в 8, 10 и 12-й месяцы ЭГЦ (11, 1 и 3-й месяцы от ДР).

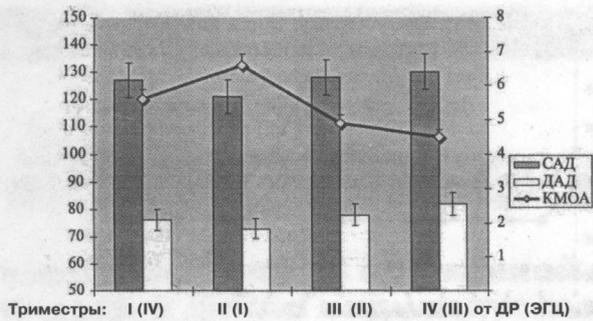


Рис. 7. Результаты ($M \pm t$) артериального давления (АД) и концентрации метаболитов оксида азота (КМОА) в альвеолярном конденсате у юношей по триместрам от даты рождения (Н.А. Барбараш, 2003)

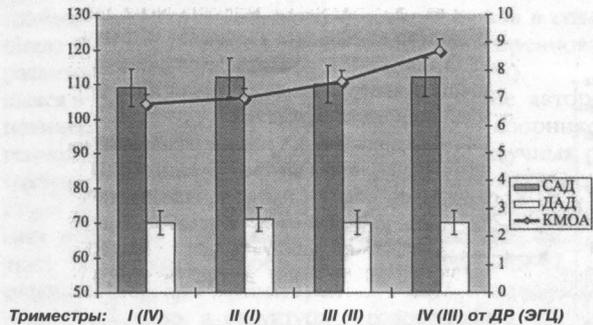


Рис. 8. Результаты ($M \pm t$) определения артериального давления (АД), концентрации метаболитов оксида азота (КМОА) в альвеолярном конденсате у девушек в течение индивидуального года (Н.А. Барбараш, 2003)

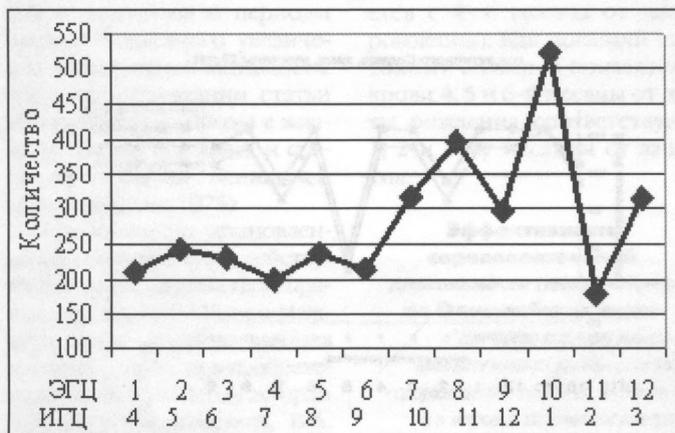


Рис. 9. Распределение по месяцам ЭГЦ 3357 личных рекордов легкоатлетов ГДР (мужчины), 1972–1979 годы (вторая строка месяцы от ДР (ИГЦ)) (по В.И. Шапошниковой, 1984)

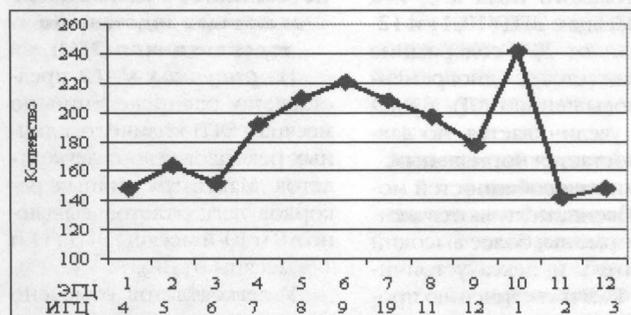


Рис. 10. Распределение по месяцам ЭГЦ 2201 личных рекордов легкоатлетов ГДР (женщины), 1972–1979 годы (по В.И. Шапошниковой, 1984)

Женщины почти во все месяцы ЭГЦ показывали высокие спортивные результаты, а их максимум – в 10-й месяц ЭГЦ (см. рис. 10).

У метателей в 8-и и 10-й месяцы ЭГЦ (11 и 1-й от ДР) выявлены наибольшее количество личных рекордов (см. рис. 13) (в эти же месяцы у футболистов статистически значимое количество забытых голов, а у хоккеистов – заброшенных шайб).

В процессе онтогенеза повторяются особенности первого ЭГЦ

Наибольшее количество личных рекордов выявлено в периоды увеличения двигательной активности «первого ЭГЦ».

В 8-й месяц ЭГЦ (11-й от ДР) в утреннем периоде происходит одновременная активность обоих полушарий головного мозга (при увеличении активности правого полушария не снижение активности левого). Методом ЭЭГ отмечено, что и в онтогенезе у «атакующих спортсменов» проявляется одновременная активность полушарий (когда нужна точность и координация движений).

В 9-й месяц утреннего периода двигательная активность плода прекращается, плод увеличивается и повышается его уязвимость.

В онтогенезе в этот месяц выявлено наименьшее количество личных рекордов и наибольшее количество случаев ухудшения показателей иммунитета, инфекционных заболеваний и летальных исходов.

Перед рождением ребенка происходит значительное накопление адаптационных гормонов. Стресс рождения (по механизму ранней и наиболее прочной памяти («импринтинг») запоминается, и в онтогенезе (при стрессе в этот период) происходит активный выброс адаптационных гормонов (в спорте отмечено наибольшее количество личных рекордов в 10-й месяц ЭГЦ (1-й месяц от ДР). Для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы 1-й месяц от ДР, в также 8, 10 и 12-й является «зонами риска».

Удивительная повторяемость в процессе онтогенеза структуры первого ЭГЦ может объясняться только с привлечением биофизики.

«Я глубоко убежден, что мы никогда не сможем понять сущность жизни, если ограничимся молекулярным уровнем. Удивительная тонкость биологических реакций обусловлена подвижностью электронов и объяснима только с позиций квантовой механики».

(А. Сент-Дьердьи 971)

Двигательная активность взаимосвязана с биоэлектрическими процессами организма человека, животных и растений. На рисунке 14 показан график распределения личных рекордов 7998 спортсменов, а на рисунке 15 – схема электрокардиограммы человека.

Объяснение явления чередования процессов метаболизма и увеличения двигательной активности в триместрах ЭГЦ онтогенеза можно дать, только с использованием биофизики (замедлением и увеличением скорости электрон-транспортной системы).

Заключение

Временная генетическая программа эндогенного годового цикла индивидуального развития является его фундаментальным свойством человека

Периоды ЭГЦ должны учитываться в спорте при индивидуальном планировании высоких тренировочных нагрузок, в соревновательной деятельности спортсменов и при медицинских обследованиях перед соревнованиями.

Спортсмены показывают высокие результаты и в периоды интенсивности процессов метаболизма. Постоянные же высокие нагрузки в эти периоды повышают риск травм и заболеваний, приводят к снижению показателей иммунитета.

Для овладения техникой того или иного вида легкой атлетики необходима предварительная и качественная подготовка мышц, а также и развитие умения быстрого их расслаблять. NO продуцируется не только эндотелием сосудов, но и нейронами головного мозга. Предварительная подготовка спортсмена к овладению техникой – это локальное воздействие на основные мышечные группы ведущее к развитию капиллярной сети, продуцирующей NO. Кроме того, предварительная оценка и подготовка мышц позволяет избежать ошибок в технике (довольно прочно закрепляемых навы-

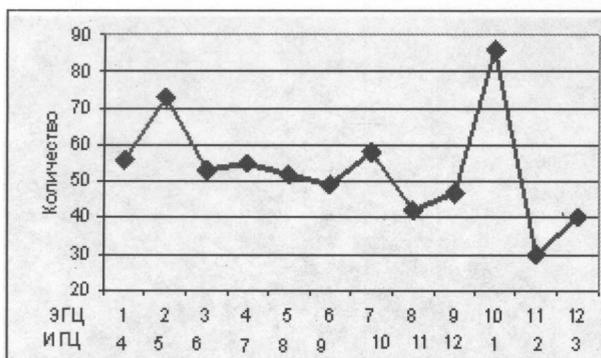


Рис. 11. Распределение по месяцам ЭГЦ 640 личных рекордов легкоатлетов СССР (женщины), 1971 и 1972 годы

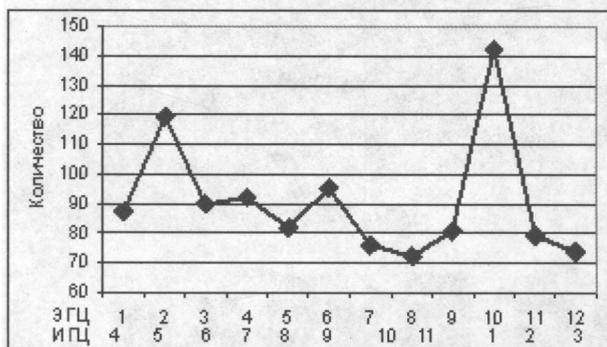


Рис. 12. Распределение по месяцам и триместрам ЭГЦ 1069 личных рекордов легкоатлетов СССР (мужчины) (В.И. Шапошников, В.А. Таймазов 2005)

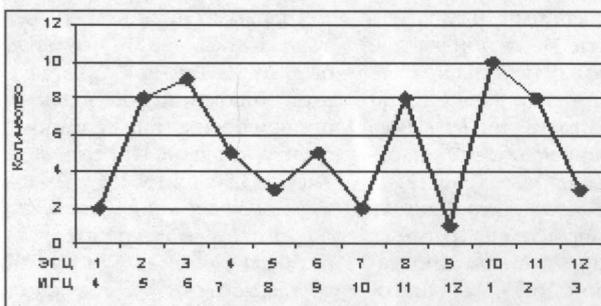


Рис. 13. Распределение 158 личных рекордов сильнейших метателей мира (женщины и мужчины) за 5-15 лет соревновательной деятельности (по В.И. Шапошниковой 1984)

ков), которые трудно исправить впоследствии.

Для оценки уровня развития силовой подготовки основных мышечных групп предложен тест немецкого специалиста Х.Юхаш (его применяют и молодые и квалифицированные спортсмены).

Тест состоит из шести упражнений в заданный промежуток времени для основных групп мышц спортсмена:

60 с – разгибание рук в упоре лежа;

60 с – из положения лежа – перемещение в положение сидя;

60 с – поднятие ноги в сторону;

60 с – сгибание и разгибание ног в положении виса;

30 с – подъем туловища, лежа лицом вниз;

30 с – поднятие ног, лежа лицом вниз.

В каждом упражнении определяется количество выполненных движений (в заданный интервал времени), а по количеству движений в заданную единицу времени можно судить о способности быстро расслаблять мышцу.

На различия спортивной работоспособности легкоатлетов и их различной устойчивости к стрессу, следует обратить особое внимание и принимать меры для снижения уровня стресса (особенно у спортсменов, впервые участвующих в Олимпийских играх).

Необходимо включать в рацион спортсменов продукты и напитки, повышающие содержание NO в организме.

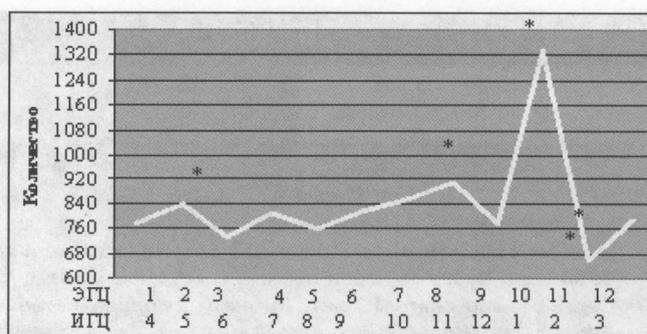


Рис. 14. Распределение 7998 личных рекордов сезона квалифицированных спортсменов по месяцам эндогенного годового цикла

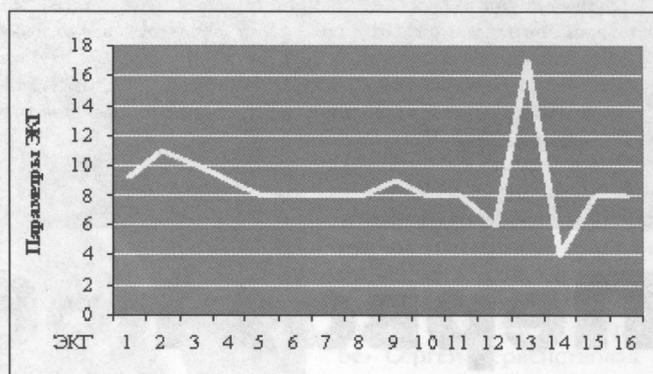


Рис. 15. Схема электрокардиограммы человека

Оксид азота содержится в соке черного винограда, произрастающего в Молдавии, Германии и Франции, тыкве и масле тыквы. Возможно, и в других продуктах.

В настоящее время значительно повысилась солнечная активность – ее негативные

излучения влияют на состояние нервной и сердечно-сосудистой системы и (как показали исследования) в большей мере на лиц мужского пола, которые особенно нуждаются в «защите». Недаром существует пословица: «Берегите мужчин».

Лучшие результаты российских спортсменов в суточном беге в 2013 году

Мужчины		Год	Место	Дистанция	Время	Результат
Кругликов	Анатолий	1957	Смоленск	257 км 040 м	12.05	ЧМ
Пономарев	Тимур	1988	Воронеж	256 км 666 м	12.05	ЧМ
Земцов	Андрей	1962	Москва	234 км 455 м	12.05	ЧМ
Дедюкин	Семен	1955	Якутия	220 км 300 м	12.05	ЧМ
Бурнашев	Андрей	1965	Якутия	218 км 361 м	12.05	ЧР
Тивиков	Владимир	1951	Марий Эл	217 км 634 м	12.05	ЧМ
Попов	Василий	1962	Якутия	208 км 523 м	12.05	ЧР
Яковлев	Олег	1965	Курск	207 км 749 м	12.05	ЧМ
Женщины		Год	Место	Дистанция	Время	Результат
Коваль	Ирина	1958	Мос. обл.	212 км 902 м	12.05	ЧМ
Москалева	Татьяна	1990	Курск	211 км 489 м	12.05	ЧМ
Попова	Любовь	1983	Якутия	203 км 120 м	12.05	ЧМ
Пальцева	Римма	1948	Марий Эл	191 км 508 м	12.05	ЧМ
Тарасова	Надежда	1952	Мос. обл.	181 км 703 м	12.05	ЧР
Доргуева	Валентина	1959	Якутия	178 км 187 м	12.05	ЧР
Пономарева	Галина	1963	Воронеж	169 км 693 м	12.05	ЧР
Симутина	Елена	1975	Брянск	162 км 173 м	12.05	ЧР

Примечание. ЧМ – Стенберген (Нид); ЧР – Москва.

Составил Максим ВОРОБЬЕВ

Сергею Бубке – 50!

Сергей Бубка – уникальный спортсмен. Он до сих пор действующий рекордсмен мира в помещении и на открытом воздухе. Летом 1983 года Бубка выиграл первый в истории чемпионат мира. Тогда Сергею было всего 19 лет. На последующих мировых первенствах Бубка завоевал еще пять золотых наград. Беспрецедентное доминирование в сложном техническом виде спорта. В 1984-м он установил свой первый из 35 мировых рекордов. Через год в Париже первым в мире преодолел высоту шесть метров, которая и десятилетия спустя остается для многих шестовиков недостижимой мечтой. В «клубе Бубки», куда входят те, кому покорился этот рубеж, сейчас всего восемь спортсменов. Но лучшего из них – француза Рено Лавилльни – от рекордного результата Сергея отделяют 7 см. Бубка сделал блестящую карьеру не только как атлет, но и как спортивный деятель. Он вице-президент ИААФ, член МОК, с блеском организует крупнейшие международные соревнования.



Первая победа Бубки

Это рассказ первого тренера Сергея БУБКИ Виталия ПЕТРОВА о том, как его ученик пришел к первой победе из шести на чемпионате мира («Легкая атлетика» № 4 за 1984 год)

14 августа 1983 года в 16 часов 30 минут в Хельсинки после шести с половиной часов борьбы закончились соревнования в прыжке с шестом. У шестовиков, так же, как и у прыгунов в высоту, странная судьба: даже победив в состязаниях, они покидают сектор счастливыми, но побежденными... непокорной планкой. Ведь состязания заканчиваются только тогда, когда последний участник трижды неудачно штурмует последний рубеж. Так и в Хельсинки счастливый победитель — Сергей Бубка — спрятал в чехол свой боевой шест только после того, как трижды неудачно пытался преодолеть высоту 5,82, которая тогда на 1 сантиметр превышала мировой рекорд Владимира Полякова.

Своей победой Сергей — ему единственному среди 27 участников покорилась высота 5,70 — отметил своеобразный юбилей. Исполнилось ровно 10 лет с того дня, когда он начал занятия легкой атлетикой в нашей группе прыгунов с шестом.

Ко времени первого знакомства с Сергеем, я уже 6 лет занимался тренерской работой. Успел пережить радость начала творческой тренерской деятельности, первые

небольшие успехи и первые разочарования. Словом, успел испытать те состояния, что проходят, наверное, все молодые тренеры. Кто из нас не таил сокровенных надежд, набирая первую в своей жизни группу юных спортсменов? Кто не рассчитывал на то, что именно здесь, среди этих вихрастых и голенастых ребят и скрывается будущий чемпион? Увы, как редко сбываются эти розовые мечты.

Вот и из моих первых групп не вышли чемпионы, хотя тренировались ребята добросовестно, выполняли юношеские и взрослые разрядные нормативы. И вот осенью 1973-го я набрал очередную группу ребят 1963—1964 года рождения. После нескольких контрольных испытаний в ней остались 8 ребят и среди них 10-летний Сережа Бубка.

Наверное, нужно отметить, что к этому времени у меня уже сложились некоторые критерии, которыми я пользовался при отборе в свои группы. Если в первые годы я брал ребят крепче (кстати, именно такие крепыши и бросаются в глаза первыми при отборе), то с течением времени стал больше обращать внимание на такие

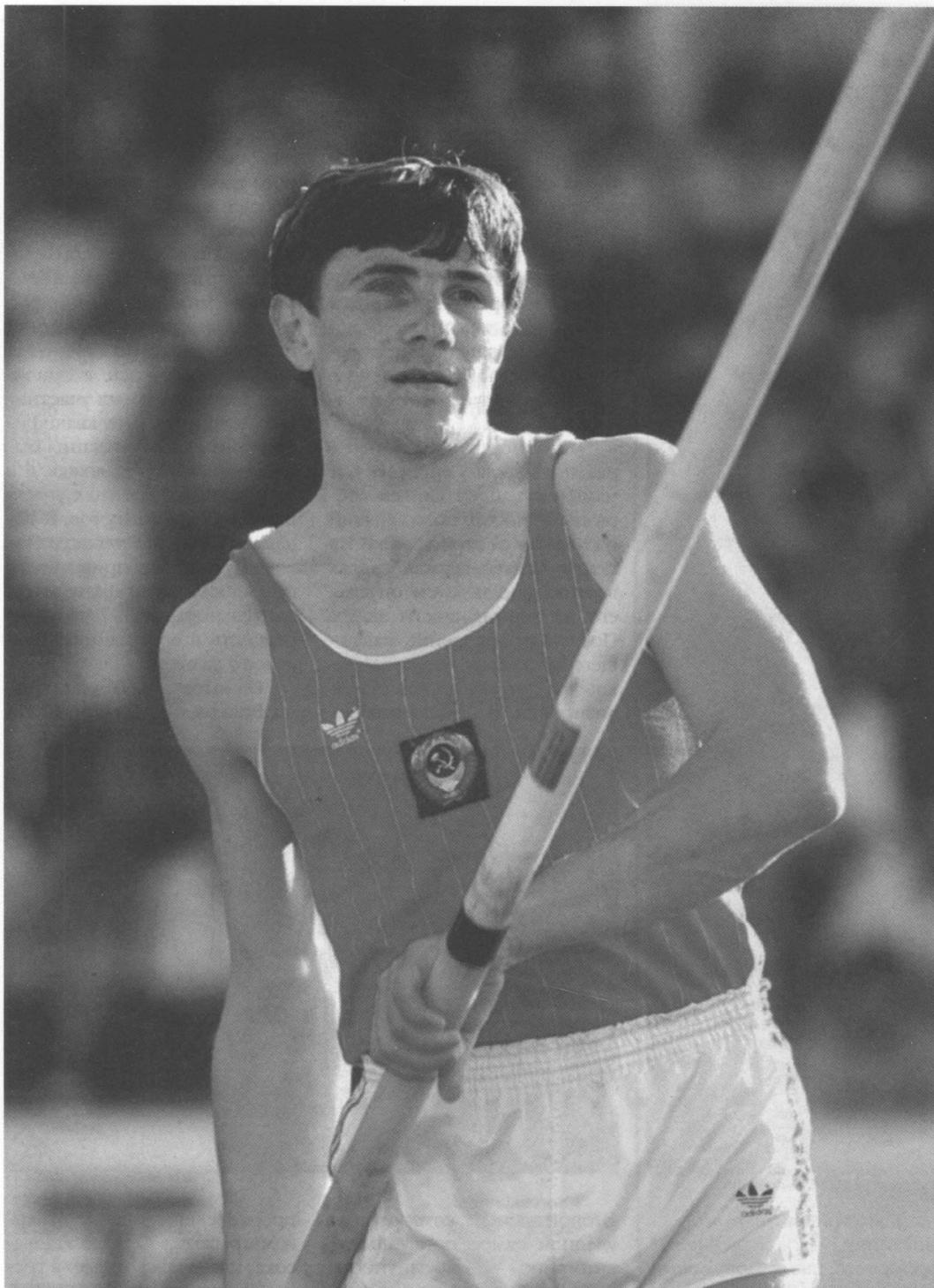
качества, как импульсивность и ловкость. Меня привлекали подростки с небольшим весом. Но и среди таких я старался отбирать тех, кто имел предрасположенность к наращиванию силовых качеств.

Если охарактеризовать первое направление в работе с новичками, то его можно назвать игрой. Это была многоборная подготовка с элементами гимнастики, но самое большое место в ней занимали различные игры и игровые эстафеты. И в первых своих соревнованиях ребята выступали в самых различных видах. Так, например, Сережа в одном из таких состязаний прыгнул в длину на 4,20, в высоту на 1,25, пробежал 30 м с низкого старта (по движению) за 4,6 и 60 м — за 8,6. Примерно такие же результаты показывали и его ровесники. А вот в одном упражнении (в подтягивании) Сережа меня, признаться, удивил. Он сумел подтянуться «в каче» 15 раз и после этого еще один раз «силой».

Но настоящее потрясение (другого слова не подберешь) я испытал на одной из тренировок в 1975 году. К этому времени мы уже осваивали специальные упражнения для прыжка с шестом, и ребята прыгали с алюминиевым снарядом (кста-

ти, первым официальным результатом Сережи в этом виде был 2,75). Так вот, прыгая с этой алюминиевой палкой, причем босиком по травяному грунту, он сумел преодолеть высоту 3,50. Самое же поразительное заключалось в том, что он прыгнул выше уровня хвата на 50 сантиметров. Как тут было удержаться и не похвалить юного спортсмена: я сказал ему, что в будущем он сможет прыгнуть на 5,80 (!). Напомню, что мировой рекорд тогда равнялся только 5,65...

После этого я перевел Сережу в группу, где тренировались ребята постарше — 1961—1962 года рождения. Не следует думать, что с переводом в старшую группу методика его тренировки претерпела сколько-нибудь резкие изменения. Еще в течение ряда лет в его арсенале были самые разнообразные легкоатлетические упражнения в сочетании с гимнастикой. Ведь прыжок с шестом по своей сути — это упражнение, синтезирующее разные физические качества. Так же, как прыгуны в длину и тройным, шестовики должны обладать хорошей скоростью. Учитывая, что разбег с 5-метровым шестом требует недюжинной силы, нужно работать и над развитием



этого качества. И так же, как прыгун в высоту, нужно уметь перевести горизонтальную скорость в вертикальный взлет с помощью гибкого шеста. Стало быть, и тренировка прыгуна с шестом должна быть весьма разноплановой.

По мере роста Сергея как прыгуна в нем проявились умения, которым он в немалой степени обязан довольно быстрому прогрессу результатов. Сергей оказался чрезвычайно восприимчивым к новым элементам движений и наряду с этим легко подмечал даже незначительные ошибки в тех-

нике партнеров и у себя. Это помогало ему после объяснений тренера быстро создавать свой образ нужного движения. После каждого прыжка он мог довольно толково рассказать о том, что получилось в данной попытке и что требует доработки. По своему опыту могу сказать, что это редкое качество обычно развивается с годами, приходит с опытом, а у Бубки оно появилось еще в юношеском возрасте.

В процессе своей работы я постепенно чисто эмпирически создал таблицы модельных характеристик, включающую

такие параметры, как рост, вес и возраст спортсмена, высоту хвата и превышение прыжка над хватом, жесткость шеста и ее разницу с весом спортсмена, силу разгибания снаряда и результаты в различных тестах, прыжках в длину с места и с разбега, в тройном прыжке с места, в беге на 60 м и в силовых упражнениях со штангой. Сейчас уже можно сказать, что сравнение действительных параметров разных спортсменов с данными таблицы позволяет довольно точно прогнозировать перспективу спортсменов, рост их дости-

жений в прыжке с шестом в ближайшие годы.

Так вот, сравнение достижений Сергея Бубки с этими модельными характеристиками позволило мне еще в 1979 году предсказать ему рост результатов в ближайшие три года до уровня 5,50—5,60. В том году Сергей впервые выступил на чемпионате СССР по своей возрастной юношеской группе и занял там 2-е место с результатом 4,80. В следующем году он улучшил свой личный рекорд до 5,10, стал мастером спорта, и у нас впервые появилась мечта о возможности выступления на Олимпийских играх-1984.

Год 1981-й стал годом дебюта Бубки на международной арене. Зимой он участвовал в матче с командой ГДР, а летом представлял нашу сборную на состязаниях социалистических стран «Дружба» и на юниорском чемпионате Европы в Утрехте. На «Дружбе» Сергей первенствовал с результатом 4,90, а в Утрехте, прыгнув на 5,00, разделил лишь 7—8-е места. Это было явной неудачей, если учесть, что его личный рекорд был уже равен 5,40 (победил на чемпионате Европы Ф.Янса из ЧССР — 5,35). Поэтому вопрос планомерного улучшения спортивной формы прыгуна по мере приближения к главным стартам стал для нас основным в двух следующих сезонах. И в 1982 году нам удалось в большей мере решить эту проблему. Проиллюстрирую сказанное результатами Сергея в том сезоне.

В феврале на матче юниоров СССР—ГДР в Запорожье он прыгнул на 5,10. Затем на зимнем чемпионате страны победил своих сверстников и показал 5,20. На мемориале Знаменских повторил свой личный рекорд — 5,40. Как известно, чемпионат СССР был разыгран во время Кубка страны в Ташкенте, поскольку в Киеве в июле состязания прыгунов с шестом не удалось провести из-за сильного дождя. Так вот, перед выступлением в Ташкенте Бубка прыгнул на 5,55 и сумел повторить это достижение на чемпионате, заняв второе место.

Рассчитывали ли мы на выступление на чемпионате мира в Хельсинки? В списке лучших советских прыгунов за 1982 год Сергей делил места с 8-го по 13-е, что, казалось



чемпионата мира стала Константин Волков, который победил в Эдмонтоне и продолжал наращивать форму к последнему отборочному старту в Ленинграде на Дне прыгуна.

Братья Сергей и Василий Бубка на Спартакиаде стали соседями в итоговом протоколе, заняв соответственно 9-е и 10-е места с результатом 5,40. После этого на тренировочном сборе в Таллинне и Ленинграде мы продолжали работу по совершенствованию разбега и повышению интенсивности тренировочных прыжков.

Неточность в разбеге не раз подводила Сергея. И вот нами был найден один своеобразный способ, позволивший избавиться от этой ошибки. На старте Сергей держал снаряд вертикально и затем опускал его на первых шести шагах. Поскольку ускорение падающего шеста было всегда одинаково, то это позволило стабилизировать и начало разбега.

с большим запасом. К сожалению, в этом состязании после прыжка Бубки произошла досадная задержка, связанная с неисправностью измерительного прибора, и Сергей не смог сделать хотя бы еще одного такого же прыжка на следующей высоте — 5,70, которую преодолел более опытный Волков. Но все же и Сергей завоевал право на участие в чемпионате мира.

Состязания в Хельсинки были довольно необычными, правда, оговорюсь, в основном для зарубежных участников. Дело в том, что квалификационные соревнования были отменены из-за дождя, и в основных состязаниях участвовали 27 (!) прыгунов. В общем, и Бубка, и Волков, и Поляков уже были привычны к прыжковому марафону: у нас длительность в 5—7 часов не редкость в состязаниях прыгунов с шестом.

На высоте 5,60 лидировали Волков и болгарин Тарев,



Сергей Бубка и Виталий Петров

бы, исключало такую возможность. Но, во-первых, мы рассчитывали на дальнейшее улучшение результатов, а во-вторых, учитывали, что не все наши прыгуны показывают лучшие достижения в главных стартах. Значит, нужно было так спланировать развитие спортивной формы, чтобы ее пик пришелся на конец июля (последний отборочный старт) и начало августа (старт на чемпионате мира).

Правда, победа на Спартакиаде народов СССР тоже гарантировала участие в чемпионате. Но здесь нам удалось реально оценить ситуацию. Победа на Спартакиаде казалась сомнительной, учитывая тот ажиотаж, который царил при подготовке к этим глав-

ным внутрисоюзным соревнованиям четырехлетия. И кроме того, такой вариант был возможен только при определенном форсировании формы в начале сезона. Поэтому нами был выбран вариант 1982 года, правда, с опережением достижения пика формы на один месяц (напомню, что лучший свой результат Сергей показал тогда в сентябре).

Дальнейший ход событий показал правильность расчетов. Владимир Поляков победил на Спартакиаде с результатом 5,60 в холодную погоду, но такой же результат показали и еще 4 прыгуна. И в дальнейшем Поляков не смог удержать формы ни на Универсиаде-83 в Эдмонтоне, ни на чемпионате мира. Вторым участником

Второй элемент, которому мы уделили самое пристальное внимание, — это слитность движений во время входа. В этом элементе техники нам пока не удалось добиться 100-процентного «попадания». И если на тренировках Сергеем случалось выполнить несколько прыжков подряд технически правильно, то в состязаниях, особенно с большим числом участников (когда перерывы между попытками длятся очень долго), ему удавались лишь единичные прыжки. Все же к концу сборов он преодолевал на тренировках высоту больше личного рекорда. И один очень хороший прыжок он продемонстрировал на Дне прыгуна в попытке на 5,65, которую взял

преодолевшие планку в первом прыжке, а Сергею эта высота покорила только в третьей попытке. Это был ключевой момент соревнований. После того, как планку подняли еще выше, лишь один прыжок из 15 попыток шести участников, продолжавших борьбу, оказался удачным. Это Сергей Бубка отлично выполнил первую попытку на высоте 5,70 (!). К этому моменту в секторе остались только он и Константин Волков, уже завоевавший серебро. Волков сражался до конца: он пытался преодолеть и 5,75, но неудачно. Не удались прыжки на 5,82 и Сергею. Но главное было уже сделано: одержана двойная победа на первом чемпионате мира. ♦

Чемпионат мира в помещении-2014

Сопот (Польша), 7–9 марта

7 марта, пятница

10:00	Высота	Ж	Квалификация
10:05	400 м	Ж	Круг 1
10:15	Ядро	М	Квалификация
10:45	400 м	М	Круг 1
11:00	Тройной	Ж	Квалификация
11:25	3000 м	Ж	Круг 1
12:00	60 м с/б	Ж	Пятиборье
12:10	60 м	М	Семиборье
12:25	1500 м	М	Круг 1
12:35	Высота	Ж	Пятиборье
13:00	800 м	Ж	Круг 1
13:05	Длина	М	Семиборье
13:30	800 м	М	Круг 1
14:15	Ядро	Ж	Пятиборье

16:45 Церемония открытия

18:00	Длина	Ж	Пятиборье
18:05	60 м с/б	Ж	Круг 1
18:30	Ядро	М	Семиборье
18:35	60 м	М	Круг 1
19:20	Длина	М	Квалификация
19:35	1500 м	Ж	Круг 1
19:55	Высота	М	Семиборье
20:05	Ядро	М	Финал
20:10	800 м	Ж	Пятиборье
20:25	3000 м	М	Круг 1
20:55	400 м	Ж	Полуфиналы
21:13	Пятиборье	Ж	ЦН*
21:25	400 м	М	Полуфиналы
21:42	Ядро	М	ЦН

8 марта, суббота

10:00	60 м с/б	М	Семиборье
10:05	Тройной	М	Квалификация
10:10	60 м с/б	М	Круг 1
10:15	Ядро	Ж	Квалификация
10:40	60 м	Ж	Круг 1
11:00	Шест	М	Семиборье
11:50	4x400 м	М	Забег
12:00	Высота	М	Квалификация
12:15	Длина	Ж	Квалификация
12:20	4x400 м	Ж	Забег

18:00	Шест	М	Финал
18:05	Тройной	Ж	Финал
18:10	60 м с/б	Ж	Полуфиналы
18:30	60 м	М	Полуфиналы
18:50	Ядро	Ж	Финал
19:00	1500 м	Ж	Финал
19:15	Высота	Ж	Финал
19:20	1000 м	М	Семиборье
19:30	1500 м	Ж	ЦН
19:40	400 м	Ж	Финал
19:43	Тройной	Ж	ЦН
19:50	Длина	М	Финал
20:00	1500 м	М	Финал
20:08	Семиборье	М	ЦН
20:20	Ядро	Ж	ЦН
20:30	400 м	М	Финал
20:34	400 м	Ж	ЦН
20:45	60 м с/б	Ж	Финал

20:48	1500 м	М	ЦН
21:00	60 м	М	Финал
21:02	400 м	М	ЦН

9 марта, воскресенье

14:50	Шест	М	ЦН
15:00	Шест	Ж	Финал
15:05	Длина	Ж	Финал
15:15	60 м	Ж	Полуфиналы
15:33	Высота	Ж	ЦН
15:45	60 м с/б	М	Полуфиналы
15:56	Длина	М	ЦН
16:10	3000 м	М	Финал
16:20	60 м с/б	Ж	ЦН
16:30	Высота	М	Финал
16:35	800 м	Ж	Финал
16:40	60 м	М	ЦН
16:50	3000 м	Ж	Финал
17:00	Длина	Ж	ЦН
17:10	Тройной	М	Финал
17:20	800 м	М	Финал
17:25	3000 м	М	ЦН
17:30	800 м	Ж	ЦН
17:45	4x400 м	Ж	Финал
17:53	3000 м	Ж	ЦН
18:05	60 м	Ж	Финал
18:09	800 м	М	ЦН
18:20	60 м с/б	М	Финал
18:24	Шест	Ж	ЦН
18:30	Высота	М	ЦН
18:40	4x400 м	М	Финал
18:45	60 м	Ж	ЦН
18:49	Тройной	М	ЦН
18:53	60 м с/б	М	ЦН
	4x400 м	Ж	ЦН
	4x400 м	М	ЦН

*ЦН – церемония награждения

Нормативы к чемпионату мира в Сопоте

Мужчины		Вид	Женщины	
В помещении	На стадионе		В помещении	На стадионе
6,65	10,15 (100 м)	60 м	7,32	11,20 (100 м)
46,80	45,10	400 м	53,15	51,20
1.47,00	1.44,00	800 м	2.03,00	1.59,00
3.41,00	3.34,00	1500 м	4.14,00	4.03,50
3.58,00 (миля)			4.31,00 (миля)	
7.52,00	7.42,00	3000 м	9.02,00	8.38,00
	13.15,00 (5000 м)			15.00,00 (5000 м)
Без норматива		4x400 м	Без норматива	
7,74	13,50 (110 м с/б)	60 м с/б	8,16	12,90 (100 м с/б)
	2,30	Высота		1,94
	5,75	Шест		4,71
	8,16	Длина		6,70
	17,00	Тройной		14,25
	20,30	Ядро		17,80

Результаты должны быть показаны с 1 января 2013 г. по 24 февраля 2014 г. В многоборьях ИААФ приглашает по 8 человек, в прыжке с шестом проводятся финальные соревнования, где участвуют 12 спортсменов с учетом комбинации норматива и рейтинга сезона.

Жавдат Загитов — чемпион мира после инсульта



В 2013 году ВФЛА впервые на своей ежегодной конференции назвала лучших легкоатлетов-ветеранов года, выбранных комитетом ветеранов ВФЛА. У женщин — это Римма Васина, выигравшая в возрастной группе 70–74 года на чемпионате Европы в помещении четыре золотые медали и установившая мировые достижения на дистанциях 800, 1500 и 3000 м. У мужчин — Жавдат Загитов, победивший в возрастной группе 55–59 лет на чемпионате Европы в помещении в беге на 800 и 1500 м, а летом повторивший этот дубль на чемпионате мира. Жавдат Фаязович Загитов после возвращения из Бразилии, где проходил успешный для него чемпионат мира, был гостем нашей редакции.

Ему 56 лет, он из Татарстана из города Зеленодольска (38 км от Казани).

В Бразилии его победные результаты на дистанциях: 800 м — 2.10,88) и 1500 м — 4.31,50. Он четырехкратный чемпион Европы и многократный чемпион России среди возрастных спортсменов.

В молодости Жавдат устанавливал рекорды Татарии среди юношей и juniоров, был 4-м в беге на 1500 м на Молодежных играх СССР в Киеве в 1977 году. Личный рекорд на 1500 м — 3.45,02 и 3,44,8 по ручному хронометру. Тренировался со второй (резервной) сборной страны. Но, получив диплом Казанского педагогического института, закончил бегать и перешел на тренерскую работу. А во времена перестройки из детского тренера пришлось переквалифицироваться в инженера-строителя.

— Успешный строительный бизнес, семья, свой дом — что побудило вас снова заняться спортом?

— В год тысячелетия Казани я работал день и ночь: в подчинении 60-70 человек, на сон оставалось по 3-4 часа. И как следствие у меня случился инсульт в августе 2008 года. Целый месяц пришлось пролежать в горизонтальном положении. Надо отдать должное моей супруге Людмиле Валентиновне — она находилась со мной день и ночь. Пока я лежал, то думал о причинах болезни. При росте 170 см, весил 82 кг. По сравнению с бывшим спортивным весом у меня было 20 лишних килограмм. Я решил, когда встану на ноги — начну потихоньку бегать. После больницы пришлось проходить реабилитацию в санаториях — это малоприятное времяпровождение. Попадать туда вновь совсем не хотелось.

Через семь месяцев после болезни я начал активно ходить. Затем перешел на лыжи — катался спокойно классическим стилем. Но страх перед

повторным инсультом меня не отпускал. После повторного обследования врачи сказали, что тромба в голове больше нет. Я начал спокойно бегать, для себя. В качестве контрольного бега в 2009 году первый раз принял участие в соревнованиях на 1000 м (3.12). Вес начал постепенно снижаться до 76 кг. Но даже на дистанции бежал и боялся, как бы ничего опять не случилось с сосудами.

— Когда страх стал проходить?

— Если честно, он и сейчас остался. Но стараюсь не думать об этом. В марте 2010 года я впервые поехал на чемпионат России, который прошел для меня крайне неудачно — на дистанции 400 м порвал паховые связки на обеих ногах. Желание и спортивный азарт остались как в молодые годы. Но для организма это была непосильная нагрузка. Ведь 26 лет я вообще не бегал. Хотя и был лидером сезона перед соревнованиями — пришлось сесть на поезд и уехать домой ни с чем.

Я практически не мог ходить. Врачи рекомендовали прекратить тренировки минимум на полгода. Но мне удалось попасть на осмотр к тренеру сборной команды «Рубин». Оказывается, для футболистов это достаточно распространенная травма. Мне прописали лечение: уколы блокады с двух сторон и грязевые компрессы. Через три месяца я начал потихоньку бегать, а уже в сентябре снова поехал на чемпионат России. Паховые связки давали о себе знать. На 400 м я стал только седьмым (59,4), а на 800 м (2.14,2) взял третье место. Настроение было не очень хорошее.

После соревнований дисконфорт от травм оставался. Выходил из машины, например, и метров 20 еще не мог идти из-за болезненных ощущений. Я даже подумывал заканчивать с бегом. Но зимой боли начали отступать. Чемпионат России в помещении, к которому готовился, все-та-

ки пришлось пропустить – на этот раз из-за гриппа.

Летом удача наконец-то мне улыбнулась. И на данный момент я уже выиграл пять чемпионатов России подряд. С тех пор практически не проигрываю. Мне даже стало скучновато.

— Если подытожить, какие были основные ошибки в подготовке?

— Во-первых, ни в коем случае не надо торопиться. С возрастом на восстановление нужно более длительное время. Несоответствие огромного желания бегать и возможностей организма – в этом была моя ошибка. Во-вторых, я начал слишком рьяно спринтовать. Из-за этого получил травму паха.

Поэтому в этом году не делал спринт вообще. Оказывается, можно бежать быстро и без острых тренировок. Чтобы компенсировать отсутствие скоростных работ, делаю, например, 2x400 м через 100 м (62,5 и 63,5 – такую работу делал перед чемпионатом мира). Эта тренировка позволяет приблизительно рассчитать соревновательный результат, в данном случае 2.07, если, конечно, будет бег на результат, или будет пейсмейкер.

В 2012 году перед чемпионатом Европы в Германии делал очень жесткие работы:

6x200 м (где-то 27 через 200–300–400–л/б), работа больше на скорость, отдых тут не столь важен, на тренировке из 27 выбегаю – 26,8, 26,5; 6x150 м (где-то 18,5 через 400 м).

— Жавдат, как пришли к таким анаэробным работам?

— Все приходит с годами. Я сам пишу план, веду дневник, каждый день анализирую все свои тренировки. Когда начинаю торопиться, организму становится не по себе. Тогда говорю себе: «Все, остановись!» — и добавляю день отдыха, например. Огромное значение имеет восстановление. В подготовительный период делаю массаж минимум 2-3 раза в неделю. При подготовке к основным стартам до 6 раз в неделю хожу к массажистам. Трачу на это большие деньги. В основном восстановления требуют икроножные мышцы, передняя поверхность бедра. Посещение бани два раза в неделю тоже обязательно.

В этом году травмы опять дали о себе знать. Когда все

идет хорошо, начинаешь перегибать палку и снова натыкаешься на те же грабли. Я не планировал бегать спринтерские отрезки. Но что-то толкнуло меня сделать работу: 300–200–100 м — три серии (43,0; 28,0; 13,5) в шиповках. Через два дня пришлось все начинать заново: уколы, синяя глина с сероводородной водой. За две недели с трудом удалось привести себя в норму. Думал, что придется пропускать чемпионат России. Билет на поезд купил за 4 дня до начала соревнований. С одной стороны, бежал на «свежачка», с другой, потерял чувство скорости на 1500 м.

После чемпионата России мне помогли готовиться к чемпионату мира молодые воспитанники наших тренеров. В течение месяца мы делали тяжелые работы, например: 3x1000 м по 2,56; 400+400 (63,5–64,0) через 100 м (бег трусцой) (между сериями 600 м, ~8 минут). Причем время должно улучшаться с каждой серией. Для меня важно переключаться на тренировки. Если я начинаю делать монотонные работы, потом не могу финишировать. Примеры таких работ:

для 1500 м: 1000 м (3.00) +200 м трусцой + 300 м быстро – таких три серии;

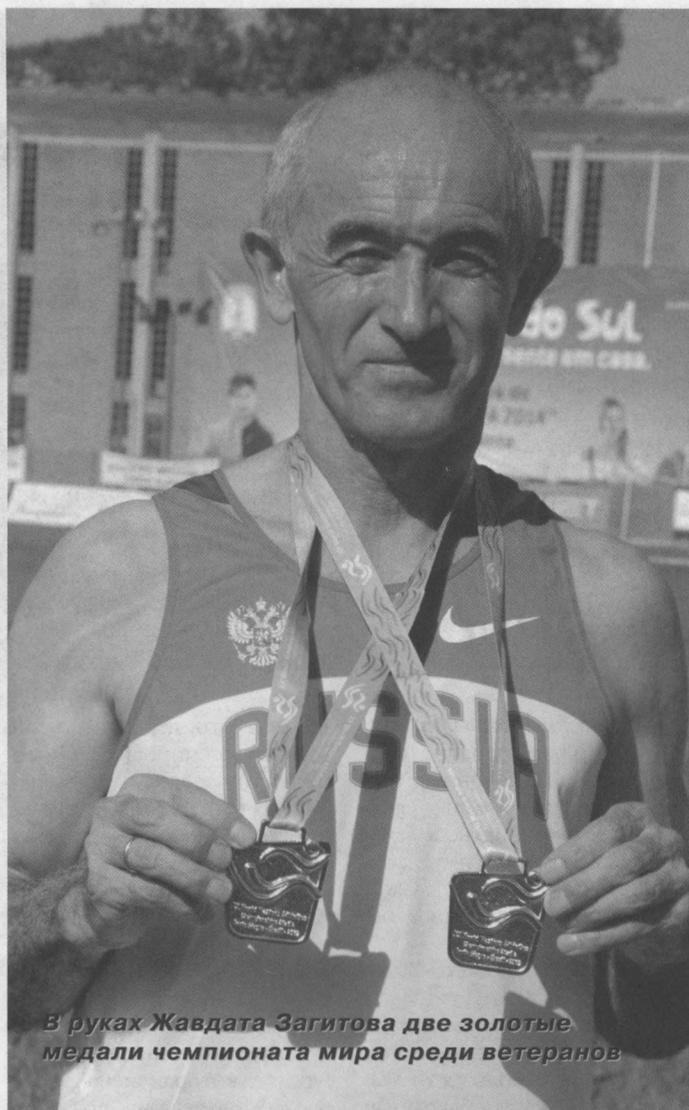
для 800 м: 600 м + 200 м бег трусцой + 200 м быстро.

Ближе к соревнованиям тренировки начинают повторяться, но увеличивается скорость. Например, последние три работы: 3x1000 м, но очень быстро; или 3x600 м (1,38–1,37); контрольный бег 1200 м (3.27,5, по 69 секунд каждый круг).

Перед поездкой в Бразилию физически я был готов очень хорошо. Самое главное было не сломаться психологически. На меня давил груз четырехкратного чемпиона Европы. Все хотели у меня выиграть, а мне не хотелось проиграть. Это ощущалось в воздухе, во взглядах непосредственно перед финалом на 1500 м. Мне кажется, бег начинается уже в културе.

— Расскажите о своем тренировочном процессе по периодам...

— После чемпионата мира три недели буду отдыхать – спокойно бегать, в том числе и по горам. Далее буду накапливать силу около полутора месяцев: многоскоки, выпады,



В руках Жавдата Загитова две золотые медали чемпионата мира среди ветеранов

прыжки с ноги на ногу, укреплять стопы и связки. В этот период входят упражнения со штангой до 20 кг и для пресса и спины. Затем начинаю подключать работы через день, например, 15x200 м — две серии. В спокойном темпе, как фартлек. Постепенно увеличиваю объем работ по 300 м, по 400 м, по 600 м, по 800 м. Последняя сильная тренировка в этом цикле 6x1000 м. Ни объем, ни темповые работы я не делаю. Также подключаю длительный кросс – не больше 1 часа 15 минут, больше для 1500 м не требуется.

Тестовых прыжков не делаю. Прыгаю по 150–200 м восемь-десять раз. Делаю бег с высоким подниманием бедра на такое же расстояние. Первые тренировки идут очень тяжело. Ноги очень слабые. Только к седьмой-восьмой работе начинаю прыгать, как стрекоза. Если к восьмой прыжковой работе не прыгается – значит где-то переработал. Надо вносить коррек-

тивы в тренировочный план.

Второй период включает в себя горные тренировки. Начинаю с высокого поднимания бедра, более быстрые прыжки. Потом перехожу на бег в гору. Остается одна работа на скорость – 400 м, например. Бегаю темповые кроссы. 3000 м – это 3x1000 м. Не надо уже 6 км бежать. Если я чувствую силы, делаю четыре-пять темповых работ, например 5 км.

В следующем цикле в течение полутора месяцев мне надо обкатывать то, что я напрыгал в предыдущем. Два дня подряд делаю работы: например, в первый по 1000 м, во второй по 400 м. Скорость уже увеличивается. Затем два-три дня отдыхаю.

Когда до соревнований остается семь недель – приступаю к специальным жестким тренировкам (600 м +200 м или 1200 м + 300 м). Провожу контрольный бег и за девять дней до соревнований прекращаю острые работы. Специально загоняю себя «в яму», чтобы потом выйти на пик формы. ▶



Сейчас у меня прыжковый период, плюс параллельно могу делать монотонные работы типа 10x400 м через день. Все равно стараюсь каждый день тренироваться, даже после чемпионата мира. Слово «отдых» для ветеранов не должно существовать.

— Почему отдых — это плохо?

— Организм привыкает к движению, и мы боимся себя от травм. В молодости мы могли сразу бежать быстро, а сейчас так не получается. Легко бегаю по утрам, хотя бы 3-4 км, делаю упражнения на растяжку и гибкость. Основную беговую работу днем потом делать гораздо легче.

— А если после нагрузки ноги отказываются бежать?

— Думаю, кроссы надо бегать. Пусть медленно, по 7 минут километр хотя бы.

— Как удается совмещать тренировки с рабочим днем?

— Спортивная сумка у меня всегда с собой. Стараюсь выкраивать время. Еду с объекта на объект, делаю остановку в манеже и дальше продолжаю свой рабочий день. Многим не понять, что в процессе тренировки я отдыхаю, даже отключаю мобильный телефон. Надо признать, что это адски сложно. Я сильно устал за эти годы. Хотя есть маленькое «но». Когда не тренировался и работал, то уставал еще больше. Приезжаю с работы в 21:00. Иногда закрадываются мысли, что сил уже совсем нет. Но я дал себе установку — как робот ни о

чем не думать: переодеться и идти на тренировку. В моем коттедже все предусмотрено и спортзал, и бассейн. Практически всегда бегу кросс. В Зеленодольске идеальная пересеченная местность. Мой дом стоит в ста метрах от леса. Можно бегать и по горам, и по равнине. К сожалению, на стадион и в манеж приходится ездить в Казань — 40 км.

Огромное спасибо моей супруге, которая меня очень поддерживает. Она моя бывшая воспитанница, была чемпионкой Татарстана среди девушек в беге на 400 м. Иногда даже сама спрашивает: «Почему не идешь на тренировку? Давай не сачкуй!».

— Из-за работы часто нарушаются тренировочные планы?

— Стараюсь выдерживать спортивный график любой ценой.

— Вы, наверное, известный человек в своем городе?

— Этим похвастаться не могу. Даже когда я в четвертый раз выиграл чемпионат Европы, из спорткомитета мне ни разу не позвонили. Чтобы поехать в Бразилию, нужны были деньги. Мне пришлось написать на прием к главе нашей администрации. Он удивился, услышав, кто я и зачем пришел, предложение написать смету. Из расчета на полгода, если брать только массаж и форму, получалось около 90 тысяч рублей (их них на массаж уходит 12 тысяч рублей в месяц. Меня спросили, откуда я беру такие деньги. Честно ответил, что все зарабо-

танное трачу на спорт. Через три недели пришло письмо, что по разным причинам помочь мне ничем не могут.

Но все-таки на чемпионат мира мне оплатили дорогу и гостиницу. Помог мне первый президент Татарстана Минтимер Шарипович Шаймиев. Хочу сказать ему огромное спасибо и через ваш журнал, и лично.

Вообще обидно за наших ветеранов. Спортсмены из других стран одинаково экипированы, прилетают и улетают одной командой. Мы часто вообще не знаем, кто из наших соотечественников выступает, летим разными группами, одеты каждый в свою форму. На ветеранских мировых первенствах играет Гимн России, неужели никому не нужны наши победы и медали? Мы ничуть не хуже ветеранов из других стран и всегда бываем в призерах на международных соревнованиях.

— У вас есть какая-либо спортивная диета?

— С моей работой диету соблюдать не получается. Я иногда обедаю в 4 часа. Стараюсь питаться правильно. Вот в Бразилию вез с собой полную сумку орехов. Вместо сахара обязательно ем мед. На питание и форму уходит немалые средства.

— Вы одержали победы на всех крупных чемпионатах, а думаете ли о рекордах?

— Если честно, нет. Для меня главное — выиграть. В Сан-Себастьяне я установил рекорд чемпионатов Европы. У нас была серьезная борьба с

испанцем. Как любой нормальный человек, я трачу много нервов на соревнованиях.

Мой сын практически всегда сопровождает меня на соревнованиях. Он снимает каждый забег на камеру. По вечерам мы все просматриваем, изучаем технику спортсменов. У меня есть досье на каждого соперника. Когда выхожу бежать в финале, то знаю все сильные и слабые стороны моих конкурентов. В Бразилию я впервые ездил без него. Мне было очень тяжело.

В молодости мне довелось недолгое время тренироваться под руководством Виктора Алексеевича Казанцева. Он поставил мне правильную технику бега. Все мои знания о тренировочном процессе я получил от него. До сих пор изучаю свои спортивные дневники — в них все идеально четко. Он уделял огромное внимание массажу и посещению парной в качестве восстановления после нагрузок. Конечно, приходится делать поправки на возраст. Виктор Алексеевич — умнейший человек, намного опережавший свое время в те годы. Он учил меня анализировать каждую тренировку. Казанцев всегда говорил, что бегать надо сначала головой, а потом уже ногами. Многие считают, чем больше они тренируются, тем лучше результат. На самом деле необходимо конкретно знать, что надо делать, в какой последовательности и насколько это эффективно. Основная причина, по которой я бросил заниматься легкой атлетикой в молодости, — я перетренировался. После сборов в Кисловодске у меня начались головные боли, а потом желание бегать пропало.

— Приведите ваши нынешние результаты по годам.

800 м
2010 — 2.14,2
2011 — 2.13,6
2012 — 2.10,17 (рекорд России)
2013 — 2.10,78.

1500 м
2011 — около 4.34
2012 — 4.31,5 ЧР; 4.29,91 ЧЕ).
2013 — 4.26,61 (рекорд Европы).

— Как вы думаете, есть еще резерв для роста результатов?

— Думаю, что для меня это не предел. При правильных тренировках можно улучшать свои достижения.

Беседу вел
Сергей ТИХОНОВ

На дистанции 800 м Жавдат Загитов



Кинограмма сделана на чемпионате России 2013 года среди спортсменов старше 35 лет на финише бега на 800 м, где Жавдат Загитов показал результат 2.11,9.

Петр Болотников

20 декабря на 84-м году ушел из жизни олимпийский чемпион и чемпион Европы в беге на 10 000 м Петр Григорьевич Болотников.

Главным достижением Петра Болотникова был золотой финиш на Олимпиаде в Риме в 1960 году в беге на 10 000 м. Он улучшил олимпийский рекорд Владимира Куца до 28.32,2, пробежав последний круг за 57 с. А через месяц отобрал и мировой рекорд у Куца – 28.18,8. Через два года довел его до 28.18,2. В том же 1962 году Петр победил на чемпионате Европы в Белграде с рекордом чемпионатов – 28.54,0. Чуть позже завоевал бронзу на дистанции 5000 м. На этой дистанции его личный рекорд 13.38,2, в то время – третий результат в истории легкой атлетики. А в 1964 году на знаменитом турнире в Цюрихе он сумел быстрым финишем обыграть рекордсмена мира австралийца Рональда Кларка, едва не улучшив личный рекорд – 13.38,6. Пять раз на этой дистанции он выигрывал звание чемпиона СССР (1958–1962 гг.). А в беге на 10 000 м – семь раз. Четыре раза Болотников выигрывал «матчи гигантов» ССР–США.

Заслуги Петра Григорьевича оценены высшими наградами страны – орденами Ленина (1960), Дружбы народов (1985), Почета (1995), «За заслуги перед Отечеством» III степени (1999).



О последней яркой победе Петра Болотникова на матче СССР–США вспоминает Александр Иванович ПОЛУНИН.

Произошло это на глазах шестидесяти тысяч зрителей в Киеве на матче сборных команд СССР и США по легкой атлетике. Тогда, 19 июля 1965 года, многочисленные болельщики стали свидетелями

того, что случается, пожалуй, раз в столетия. В забеге на дистанции 5000 м боролись за победу два выдающихся стайера – Петр Болотников и Роберт Шюль, олимпийский чемпион 1964 года в беге на

5000 м (личный рекорд — 13.38,0).

...Петр Болотников участвует в соревнованиях последний раз: об этом он широко известил накануне. Уйти с беговой дорожки он должен достойно, то есть победить олимпийского чемпиона Роберта Шюля, который находится в зените спортивной славы. В Токио этого сделать не удалось — помешала травма, которая перечеркнула все планы.

Роберт Шюль также настроен на победу. Он не собирается уступать Болотникову, который старше его на 7 лет и явно уже прошел возраст наивысших успехов: 35 лет против 28 — это в пользу Шюля.

Стадион ждал забега на дистанции 5000 м: это «гвоздь программы». Но, увы, соревнования не получилось... Шюль доминировал в забеге, а Болотников бежал последним, и по его манере бега было видно, что он предельно устал. Исход соревнований, казалось, предрешен: когда Шюль, уверенно лидируя, приближался к отметке 4800 м, Болотников отстает от лидера метров на 25—30 (возможно, больше). Но вот зрители встали в едином порыве, и разразились аплодисментами... Это Болотников предпринял невероятный спурт. Он бежит какими-то гигантскими шагами, пожирая пространство, отделяющее его от Шюля. Когда Шюль выбежал на финишную прямую, то с удивлением увидел справа от себя Болотникова, который неудержимо рвался к финишу. Зрители скандировали: «Пе-тя, да-вай! Пе-тя, да-вай!». За линией финиша (в нарушение правил соревнований) стоит главный тренер сборной команды Г.В. Коробков и делает какие-то движения, смысл которых можно понять так: «Ну потерпи, ну еще прибавь, ну быстрее...». Попеременно выходя вперед, соперники не могли оторваться друг от друга и на финише «накатили», словно связанные воедино...

Шюль после финиша принимает влево, делает несколько шагов, падает на футбольное поле и остается



неподвижным. Болотникова унесли с дорожки Коробков и подбежавшие судьи, положили его на скамейку: он лежал без признаков жизни.

По радио на финиш пригласили главного судью соревнований И.А. Степанченка. Судьи долго совещаются. Решение о признании победителя выносится минут через 10—15 после того, как финишировали Шюль и Болотников, которые по-прежнему лежат каждый на своем месте. И вот диктор торжественно начинает: «Товарищи зрители, вы только что были свидетелями бескомпромиссной борьбы». Тишина над переполненным стадионом стояла абсолютная. Подняли головы и бывшие соперники.

Все ждут — кто победил? И наконец диктор произносит: «...Победил (пауза — тишина звенящая!) Петр Болотников!!!». Стадион — неистовствует. Болотников неожиданно вскакивает на ноги и, вскидывая руки, бежит круг почета. Шюль остается лежать на кромке футбольного поля, и только теперь к нему кто-то подходит с утешением...

Спустя более 20 лет судьба подарила мне случай побеседовать с Робертом Шюлем. Он считает, что это самое горькое поражение в его жизни. «Я был уверен в победе, — говорит он, — и не думал, что придется так спринтовать на последней прямой. Тогда я сильно потянул заднюю поверхность бедра. Беспечность, которую я проявил, дорого мне обошлась...».

Беседовал я и с Петром Григорьевичем Болотниковым, который оценил ситуацию так: «...трудно было, но не терял надежды. А когда добежал до заветной отметки, рванул так, что в глазах потемнело... Помню только, — с присутствием ему юмором продолжал Болотников, — твердил одну фразу: “неужели лапти воду пропускают?” Потом рассказывал, что перед своим соперником разыграл целый спектакль. Шюль “клянул” и уже в середине дистанции уверился, что забег будет легким, что “бег сделан” и победить можно не “упираясь”. Вот тут-то Шюль и просчитался», — улыбнулся Петр Григорьевич. Потом прищурился хитро и добавил: «А бегать надо до конца...». ♦

ИААФ раскрывает свои тайны

Николай ИВАНОВ

Глава медицинской и антидопинговой комиссии Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ) **Габриэл Долле** считается одним из самых опытных и влиятельных специалистов в области антидопинга. Именно ему приходится разбираться в сложных вопросах, связанных с проверками на допинг, которые ИААФ проводит в России и по всему миру, отправляя свои экспедиции порой на другой конец света, чтобы добыть несколько проб для анализа. В уходящем году, не без участия Долле и его помощников, спортивный мир вновь был потрясен допинговыми разоблачениями под стать тем, что делались в конце 1980-х годов. В этот раз скандалы как никогда остро затронули работу российской антидопинговой лаборатории, и это накануне Олимпиады в Сочи. К счастью, удалось избежать худшего — лишения ее права проводить допинг-контроль на зимней Олимпиаде. Было принято компромиссное решение провести международный аудит московской лаборатории.

— Олимпиада в Сочи — важное событие, и не удивительно, что перед ним Всемирное антидопинговое агентство решило еще раз проверить работу московской лаборатории, — заметил на этот счет Долле. — Российская лаборатория имела международную аккредитацию, и до недавнего времени не было никаких решений по ограничению ее деятельности. Весной и летом мы постарались прояснить для себя ситуацию с вашей лабораторией, и не нашли никаких оснований ставить под сомнение ее возможности качественно провести все анализы в ходе чемпионата мира в Москве. Наши специалисты наблюдали за ее работой на мировом первенстве. В апреле и июне в Москве находился заместитель директора

лаборатории в Лозанне, который помогал в подготовке к тестам крови для биологического паспорта для анализа крови.

— Но если вас и специалистов из Лозанны удовлетворила работа лаборатории, зачем же сейчас понадобился еще и дополнительный аудит ее деятельности?

— Всемирное антидопинговое агентство хочет проверить высказанные сомнения и проверить функционирование лаборатории изнутри, чтобы убедиться в ее соответствии стандартам и правилам.

— Почему ВАДА, обвинив Ямайку в недостаточном допинг-контроле перед Олимпиадой в Лондоне, не учла регулярных тестов, которые брали у ведущих атлетов Ямайки контролеры из ИААФ? Такое впечатление, что в этот конфликт вмешалась спортивная политика, а точнее, конкуренция, которую Ямайка оказывает атлетам США на мировой арене.

— Признаюсь, мне трудно оценивать действия Всемирного антидопингового агентства. Действительно, Ямайка стала темой разговоров на антидопинговой конференции в Йоханнесбурге. Но эта проблема никак не связана с ИААФ. Атлеты Ямайки, находящиеся в тестируемой группе, постоянно подвергаются проверкам, как и все остальные из 75 стран.

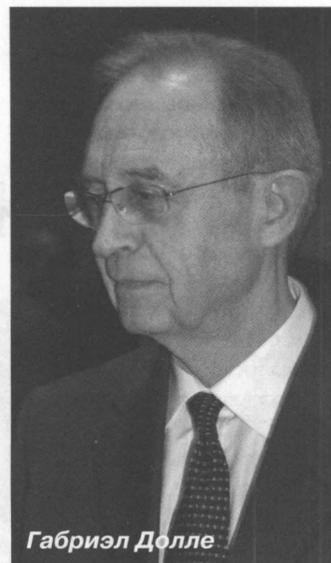
— ИААФ упрекают в слишком интенсивном тестировании российских атлетов по сравнению, к примеру, с их главными соперниками в США.

— У нас стандартная программа тестирования, нацеленная на группу ведущих российских атлетов. Да, мы знаем, что в России иногда жалуются, что ее атлетов проверяют чаще, чем американских. Но мы вынуждены это делать. ИААФ обменивается с

другими странами информацией о тестировании, и когда мы видим, что большинство элитных атлетов подвергаются регулярному контролю со стороны национального агентства, нам не требуется затрачивать свои ресурсы и силы для дополнительного их тестирования со стороны ИААФ. Так происходит с атлетами США, Германии, Франции. В России национальное тестирование элитных атлетов было недостаточным, и медленно стало расти только в последние годы. Нам еще предстоит установить постоянный обмен подробной информацией с российским антидопинговым агентством о том, где, когда и с какими результатами оно проверяет элитных российских легкоатлетов. Постараемся сделать это в ближайшее время. Пока же мы получаем недостаточную информацию из России.

— Всегда ли удается найти в нужном месте российского спортсмена, которого вы намерены проверить?

— Стараемся отслеживать нахождение атлетов, входящих в тестовую группу ИААФ. Они обязаны оповещать нас о месте своего пребывания. Самое трудное — провести тестирование крови. Россия — большая страна. Иногда не просто добраться до атлета, находящегося на большом удалении, взять у него внесоревновательную пробу крови, которая должна быть полностью проанализирована в течение всего 36 часов после забора. Ее нужно не только доставить в лабораторию, находящуюся за многие тысячи километров, но и соблюсти условия перевозки. Проба должна находиться в охлажденном состоянии. И если в контейнере температура поднимется выше допустимого уровня, она будет испорчена. Проще всего брать пробу крови перед соревнованиями, как это



Габриэл Долле

делалось на чемпионатах мира в Тэгу и Москве, когда в тот же день мы получали результаты анализа. Но что делать, когда атлет находится где-нибудь на спортивной базе в горах Азии.

— Многие подозревают, что американское антидопинговое агентство находится в зависимости от государства и спортивных организаций. Как иначе объяснить то, что герой Америки велогонщик Ленс Армстронг более 10 лет обходил допинг-контроль, и лишь случайно его уличили в многолетнем применении запрещенных стимуляторов.

— По-моему, дело не в антидопинговом агентстве США, у него хорошая умная программа проверок. Много зависит от того, каким образом применяется допинг. Иногда это происходит с применением очень сложных научных методик, которые находятся в распоряжении спортсменов и их консультантов. Именно это приводит к тому, что контроль долгое время не может поймать атлета, принимающего запрещенные стимуляторы. Бывает, атлет находится в очень благоприятной для применения допинга научной консультационной среде. Она обеспечивает ему безопасное прохождение допинг-контроля. В течение какого-то времени он остается неуязвимым. Но рано или поздно обман вскрывается, он не может длиться до конца спортивной карьеры атлета. Существует и смешанный допинг, который трудно идентифицировать.

— Высказывают много сомнений по поводу применения нового правила о четырехлетней дисквалификации за серьезное допинговое нарушение. Считают, что нужно было сразу вводить пожизненную дисквалификацию.

— Адептом пожизненной дисквалификации является президент МОК мистер Бах, но он поддержал и новую — 4-летнюю, которая войдет в силу с 2015 года. ИААФ сделало сильное заявление, так как нас не удовлетворили формулировки введения 4-летней дисквалификации. Они дают атлетам слишком много лазеек, чтобы снижать наказание до 2 лет, если, например, они представят фальшивый документ о назна-

чении ему врачом лекарственного препарата, в котором, якобы, содержалось запрещенное вещество. Он сможет спихнуть вину на врача, тренера или другую третью сторону. Так и сейчас делают 95 процентов всех пойманных на допинге, атлетов. Существует опасность, что новое правило будет серьезно ограничено в применении. Хотя всем понятно, что ряд допинговых субстанций, таких, как эритропоэтин и анаболические стероиды, не могут быть случайно занесены в организм здорового атлета, за них нужно точно давать 4 года. Мы рекомендовали ВАДА отслеживать то, как правило о 4-летней дисквалификации исполняется другими федерациями, чтобы никто не ис-

пользовал лазейки уйти от наказания.

— Сейчас много говорят о методике углеродно-изотопного коэффициента, используемой при анализе проб. Есть опасения, что при его использовании при перепроверке проб может быть выявлено немало атлетов, применявших допинг.

— Это специальный аналитический метод. Он позволяет с большей точностью отличать в пробах вещества, вырабатываемые естественным образом организмом человека от искусственных, которые были внесены извне в виде лекарственных препаратов, таких, как тестостерон. Этот метод улавливает нарушение естественного профиля внес-

нием искусственных препаратов. Он используется уже несколько лет, и сейчас лаборатории приобретают оборудование для его проведения. Такой анализ дороже, но он очень точен и не дает шанса скрыть допинг с помощью маскировочных препаратов.

— Как вы относитесь к требованию спортсменов не дисквалифицировать их за использование наркотических веществ?

— Они все же оказывают некоторое воздействие на атлетов, и должны оставаться в списке запрещенных препаратов. Возможно, еще можно отнестись со снисхождением к тем, у кого найдены следы конопли. Но вот кокаин обладает очень сильным эффектом. ♦

Подписка-2014. Первое полугодие

Условия подписки см. на 3-й странице обложки.

Извещение



Форма № ПД-4

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8

(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 2014 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

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8

(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 2014 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.

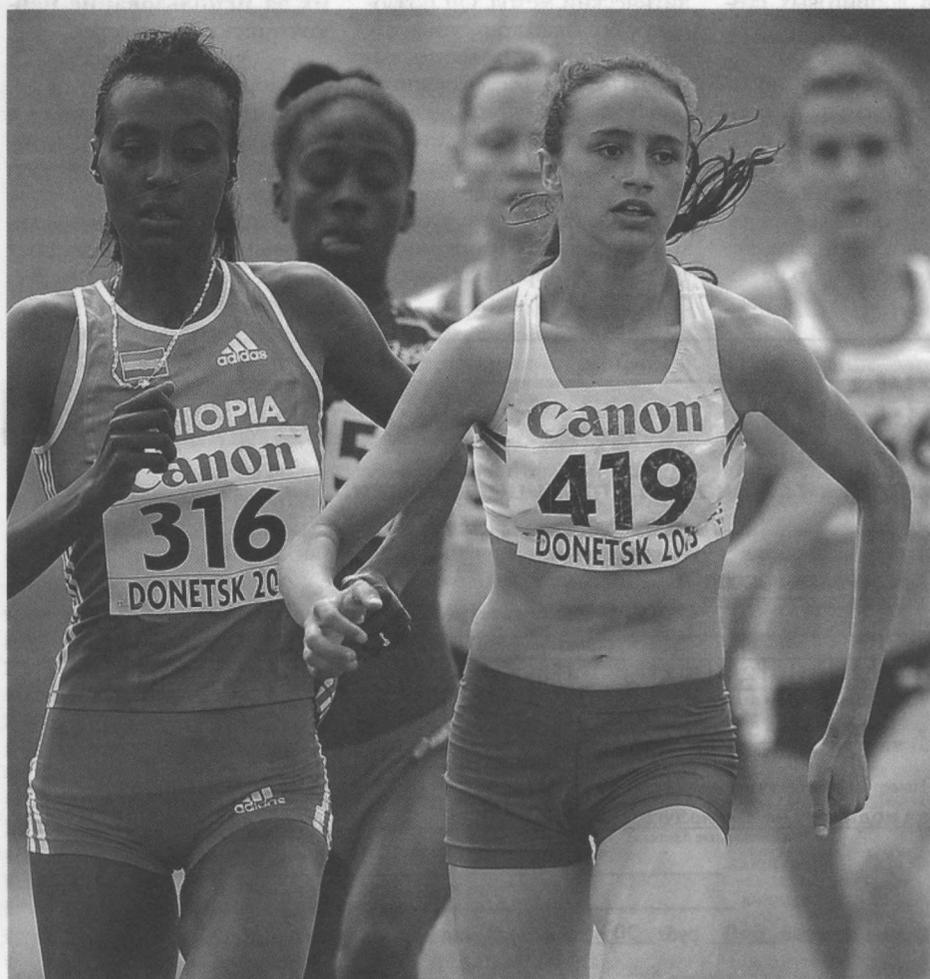
Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.

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

Анита Хинриксдоттир. Тренировки сложнее фамилии



Возможно, труднопроизносимое имя семнадцатилетней бегуньи Аниты Хинриксдоттир пока известно не многим любителям легкой атлетики, но так больше быть не должно.

В июле 2013 года эта невероятно одаренная исландская девушка завоевала для своей страны первую мировую золотую медаль, победив на дистанции 800 м на юношеском чемпионате мира в Донецке, да еще и зафиксировала на секундомере рекорд соревнований — 2.01,13. Однако у нее было не очень много времени, чтобы отпраздновать свою победу, так как всего через несколько дней она вновь вышла на дорожку, чтобы стать лучшей на чемпионате Европы среди юниоров в Рieti (Италия).

Забег и финал с результатом 2.01,14 она выиграла в своей обычной лидирующей манере, от старта до финиша, хотя на этот раз ее все время подстегивала украинка Олена Сидорская, которая отставала от исландки всего на несколько шагов.

Не принимая в расчет забеги, последние четыре соревнования юная исландка завершила с результатами 2.01,17; 2.00,49; 2.01,13 и 2.01,17, и каждое из них, разумеется, с победой. Хотя в Рieti перед ней стояла более сложная задача, так как она соревновалась с бегуньями старше себя. Однако, к счастью, ей пришлось сделать лишь два старта за три дня. А после того, как британская спортсменка Джессика Джадд, которой прочили победу накануне

не забега, отказалась от старта из-за травмы, груз ответственности быть лидером переместился на хрупкие плечи Аниты.

Хинриксдоттир так прокомментировала результаты: «Чемпионат мира в Донецке был для меня целью номер один в сезоне, а любые другие победы или успехи я воспринимаю как бонус. В Рieti я отправилась скорее для того, чтобы набраться соревновательного опыта, так как пока не очень преуспеваю в тактическом беге».

Зимой 2013 года Анита пробежала в зале 800 м с результатом 2.03,27 в столице Исландии, финишировав на 25 секунд раньше всех и едва не обойдя на круг отстающих бегуньи. Летом она то и дело улучшала свой личный рекорд, победила на командном чемпионате Европы в словацком городе Банска Быстрица, обогнав соперниц почти на семь секунд, да еще и с новым рекордом Исландии 2.01,17. А на следующий день неутомимая Хинриксдоттир вновь вышла на дорожку и выиграла дистанцию 1500 м снова с юношеским национальным рекордом — 4.16,51.

Всего неделю спустя в германском Мангейме на соревнованиях Vauhaus Junior Gala юная исландка показала выдающийся результат 2.00,49 и заняла второе место в списке лучших бегуньи моложе 18 лет сразу за американкой Мэри Кейн. Хинриксдоттир тогда сказала: «Сегодня, несомненно, был мой лучший забег, особенно потому, что я впервые пробежала вторую половину дистанции быстрее, чем первую».

В прошлом году вместе со своим тренером Гуннараром Поллом Йоакимссоном ей пришлось лететь из тренировочной базы в Рейкьявике, чтобы попасть на трехдневный курс для членов Британского клуба бегунов на милю, который проходил неподалеку от Шеффилда, в то время как остальным членам клуба пришлось проехать немногим более 240 километров. Потому что помимо полезных сложных тренировок, для молодой ис-

Прогресс результатов по годам

	Возраст	400 м	800 м	1500 м	3000 м	5000 м/10 000 м
2006	10	—	2.48,28 (n)	—	—	48.58
2007	11	—	2.39,4	—	—	43.38
2008	12	—	2.29,98	—	—	40.33
2009	13	—	2.26,08	4.51,20	—	40.07
2010	14	62,41 (n)	2.18,1	4.44,83	10.20,65	39.58
2011	16	55,21	2.03,15	4.22,08	—	17.36
2013	17	54,29	2.00,49	4.16,51	—	17.20

ландки это была также отличная возможность практиковать свой английский. На занятиях Британского клуба бегунов на мило всем, кто видел, как эта девочка заставляла сверстников-мальчишек выкладываться изо всех сил своим бесстрашным стремлением возглавить забег, было очевидно, что она обладает несомненным природным талантом. Хотя внешне ее бег выглядел необычно с довольно сильным наклоном вперед и низкой работой рук и длинным шагом. И Йоакимссон много работает над тем, чтобы улучшить ее биомеханику.

В 2012 году на юниорском чемпионате мира в Барселоне Хинриксдоттир финишировала на дистанции 800 м на многообещающем четвертом месте, установив по пути к финальному забегу два рекорда Исландии подряд. В тот день британская восходящая звезда Джесс Джайд завоевала серебряную медаль, и для всех стало очевидно сходство между двумя бегуньями, у которых практически совпадают дни рождения, хотя и с разницей в один год.

Хинриксдоттир начала бегать вместе со своими родителями в клубе в Рейкьявике, когда ей было 10 лет. Она так вспоминает о первых шагах в спорте: «У меня практически сразу появились амбиции побеждать, и я добилась некоторых успехов в кроссе и на средних дистанциях, хотя это происходило постепенно. Первые несколько лет я работала с тренером в своей возрастной группе, а потом, когда мне исполнилось 14 лет, стала несколько раз в неделю ходить в группу Гуннара и постепенно стала показывать результаты все лучше и лучше, поэтому к 16 годам я уже практически все время тренировалась с его группой». Йоакимссон изучал физическую культуру и прикладную физиологию в университете в Сан-Хосе (Калифорния, США) и окончил его со степенью магистра в 1987 году. Он посещает множество тренировочных баз по всей Европе, стремясь получить новые знания. Он также является членом Британского клуба бегунов на мило и использует все свои накопленные знания и опыт, чтобы помогать развиваться молодым исландским легкоатлетам, которые впоследствии могут стать мировыми звездами. Его методы тренировки довольно жесткие, но при этом он использует разумный подход к тренировочному и соревновательному процессу.

Первые соревнования Хинриксдоттир за пределами Исландии были в 2010 году в Хельсинки на дистанции 800 м на Фестивале скандинавских школ. Тот забег она выиграла с результатом 2.18,1, сразу на шесть секунд улучшив свой личный рекорд. И с тех пор из года в год она демонстрирует неослабевающий прогресс. ♦

По материалам
за рубежом печати
Перевод
Марины ВОЛОШИНОЙ

Хинриксдоттир отмечает свои любимые работы — это любые специфичные тренировки для дистанции 800 м, а также бег по пересеченной местности. Она не очень любит темповый бег на уровне ПАНО.

Достигнув своих краткосрочных целей, Анита теперь поставила цель — выступить на Олимпиаде 2016 года, когда ей будет всего 20 лет.

В 2013 году Анита выполнила норматив «В» на чемпионат мира и поначалу планировала выступить в Москве, но, сделав 6 стартов за 11 дней на юношеском чемпионате мира и чемпионате Европы среди юниоров, они с тренером решили не торопиться, и в Москву не поехали.

Типичная тренировка в подготовительном периоде 2012–2013 годов

Пн. Скоростная работа в манеже. Разминка, используя много специальных беговых упражнений, 8–10 ускорений на 60, 120 и 150 м. На последних двух набор скорости до последних 30 м, на которых удержание этой скорости.

250 м в темпе 400 м + 2x150 м (чуть быстрее) + 4x120 м быстро, 3–7 минут заминокный бег.

Вт. Работа в зале. 20–30 минут с отягощениями и без. Взятие на грудь, ходьба через барьеры, прыжковые упражнения, приседания на одной ноге, упражнения для пресса и спины.

Затем бег 7–10 км, где 3–5 раз по 1100–1500 м в темпе бега на 10 000 м.

Ср. Специальная выносливость и скорость. В манеже.

2x600 м/6 мин + 3x400 м/4 мин + 4x300 м/3 мин + 6x200 м/2 мин. Первые три серии в постоянном темпе бега на 800 м (30–32 с на 200 м), последние отрезки по 200 м — по 28–30 с.

Чт. Работа в зале, как во вторник. 30–40 мин. Работа над выносливостью и скоростью в течение 50 минут, с младшими спортсменами (13–17 лет) группы. Фартлек, горки, эстафеты — все по траве или земле, когда возможно.

Пт. Восстановительный бег и 40 минут силовая подготовка.

Сб. Для подготовки к соревнованиям в зале работа постепенно изменяется от акцента над общей выносливостью к специальной.

6x200 м/2 мин, 1000 м/3 мин, 1 миля/4 мин, 6x200 м/2 мин. Среднее время 31.3, 10, 5.25.

Или 5x1000 м по 3.05 на местности, но если погода не позволяет, то в манеже (с декабря по март в основном в манеже).

Общий объем 25–30 миль.

Тренер Гуннар Йоакимссон:

В марте мы сделали несколько двойных тренировок, набрав в неделю 50 миль. Мы планируем следующей зимой выйти на уровень 40 миль, а через год — 50 миль. На сборах может быть, даже больше. Зимой 2014 года дважды у Аниты будут двойные тренировки, в четверг пороговый бег с более старшими бегунами, вместо бега с равными и младшими. Визит к физиотерапевту каждую вторую неделю.

Пока у Аниты не было серьезных травм, которые бы помешали тренировке, и она не пропустила ни одной тренировки зимой.

Тренировка на весеннее-летнем этапе 2013 года

Тренер Гуннар Йоакимссон:

Обычно три дня в неделю у нас работы на дорожке, если нет соревнований. Один день восстановительный — бег трусцой и стретчинг, еще день, когда проводится легкий бег на 10 км, или 10 км с 15-минутными секциями в темпе соревнований на 10 км. В остальные дни — фартлек 50 мин, что для нее не бывает трудным.

Анита делает ОФП по крайней мере трижды в неделю после бега.

Всегда один день отдыхает после соревнований.

У нас в группе есть несколько бегунов уровня 1.50–2.00. Анита выполняет тренировки с ними на дорожке и на местности, но с меньшим объемом и большим отдыхом.

Одна из ключевых работ на холмистой местности на круге в 1 и 2 мили, где группа делает отрезки от 250 до 1200 м через бег трусцой.

Пример: Круг длиной 2,2 км три раза. Первый — 4x300–400 м с крутым холмом, второй — 1100 м с крутым холмом + 300 м, третий — такой же, как первый.

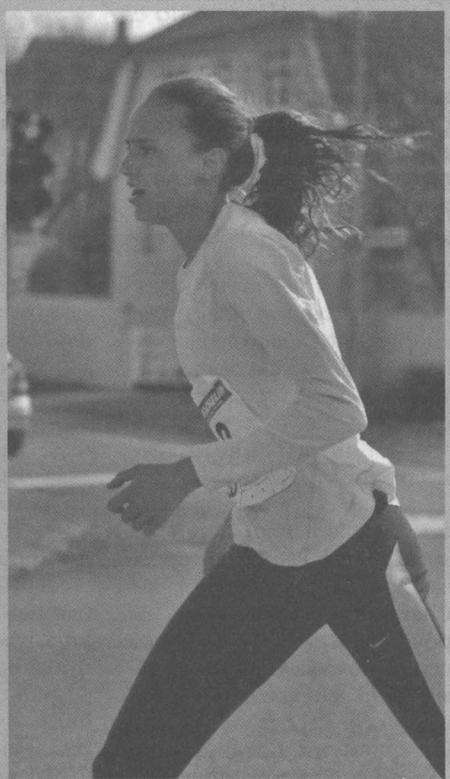
На круге 1 миля, также трижды. Первый раз — 2x500 м, второй 1200 м и 2x500 м.

Пример тренировки на дорожке.

1. 2x200 м по 30 с/2 мин + 800 м за 2.10/6 мин + 500 м 1.12/6 мин, 400 м — 64/3 мин, +200 м за 26,5.

Работа на двух разных уровнях скоростей. Быстрый бег — только в шипах.

2. 4x200 м за 29–30/2 мин, 600 м — 1.26,5/10 мин, 300 м за 41 с + 200 м за 26,5. ♦



Раньше записывал удачные тренировочные блоки. Сейчас нет. Например, есть отработанный трехнедельный цикл. Начинаем работать, а дней через девять понимаешь, что дальше нет смысла загружать. И нужно перестраиваться. Потому писать заранее полугодовые планы для спортсменов такого уровня — бесполезно. А некоторые методические вещи просто рушатся.

— Как вы начинаете подготовку к сезону?

— Как обычно — вначале втягивающий этап. Затем базовый, длительность которого зависит от нашей погоды. Снег выпал раньше — база короче. Занимаемся развитием сердечно-сосудистой системы, сети капилляров в мышцах, иначе вероятность травм увеличивается. Кроссы — это первое, когда втягиваемся. Потом длинные отрезки. Например, такая тренировка: 5x400 м через минуту отдыха. Скорость 60—65% от максимума, 1,25—1,30 кажется пешком, но когда сделаешь пять раз, то уже существенно. Три раза в неделю по 400, 300 и по 200 м. Только на отрезках набираем 4,5 км. Чтобы потом можно было выдерживать нагрузку.

На второй неделе увеличиваем на полминуты отдых, а скорость увеличиваем уже до 75%. Затем до 85—90%. Последняя неделя уже на 95%, но 4 раза. Но сейчас хватает и трех недель, чтобы достаточно сильно втянуть бег. Мы все-таки не бегуны на 400 м. Если не справляется, добавляем 30 секунд к отдыху и делаем еще одну неделю.

Фактически бегаем практически на каждой тренировке. Например, сделали силовую тренировку, и что такое после нее «прогуляться» 8—10 раз по 100—150 м на 80% интенсивности.

— Сколько раз в неделю тренируетесь в этот период?

— Сначала 4 раза, потом 5—6. Двухразовые тренировки очень редко делаем. На сборах порой начинаем, но после 10—12 дней вижу, что работа не переваривается.

— А какие специальные тренировки у вас в начале базового периода?

— Выполняем много прыжковых упражнений в го-

ру. У нас есть отрезок в гору метров 90 на пандусе к стадиону. Больше и нигде. В лесу о корнях можно травмироваться. Сначала простые многооскоки, прыжки в шаге через один, два. Иногда бывает до 20 упражнений в гору. В общем-то любые упражнения, в которых есть необходимость. Тренировка длится минимум 1 час.

Прыжок в длину — это все-таки прежде всего спринт. Поэтому хочешь, не хочешь, а им надо заниматься. Поэтому и делаем забегания в гору. Можно и тележку прицепить.

— После горы делаете ли пробежки по равнине?

— Приходится сделать один-два раза, чтобы посмотреть, изменится ли бег в нужную сторону.

— А с горы?

— Для этого надо иметь угол наклона 1,5—2 градуса, чтобы не изменялась длина шага. Если такой горы нет, то нет смысла. Иначе травму в этом случае проще всего получить. Приходится проводить тренировки в зависимости от условий, в которых находишься. После 3 недель такой работы переключаемся на бег с тележкой. Упражнения все однотипные, на расстоянии 80—90 м, до 100 м.

— Сколько таких пробежек за тренировку?

— По разному. В среднем 12—15 раз, а когда сбор хорошо идет, то они делают, делают, и уже не замечают. И бывало, что доходило до 25—30 раз.

— Каков вес тележки?

— Не более 10% собственного веса, это же с американского футбола пришло, если больше, то нужно знать для чего. Ну, мы чуть больше — до 10 кг, потому что 8 кг труднее и дольше составлять. В соревновательном сезоне вес еще меньше. Поддерживать силу нужно. Но мы уже только входим делаем.

Сезон соревнований — это совсем другое дело. Сейчас вижу, что в это время уже никто не тренируется. Хорошо провел подготовку к сезону, будут результаты. Не сделал — не будут.

— Саша хороший ученик?

— Иногда упирается сильно, но, может, это и к лучшему. Пока не докажешь, что это лучше. Но сейчас с ним доста-

точно просто и поэтому можно много чего позабыть.

Деградируют, как тренер, с такими спортсменами, как Саша, можно очень легко. Ведь когда все получается, то можно забыть, как ты к этому пришел. Кажется, что помнишь, а порой следишь не за основным, а за второстепенным движением.

Почему я сейчас прошу руководство брать на сбор кроме Менькова еще других моих спортсменов, — чтобы не подзабывать, как надо учить. Сейчас ко мне пришел парень примерно такого же возраста, как Саша тогда. И понимаю, что я уже кое-что забыл. Очень важно чтобы тренер не останавливался и не думал, что все умеет.

Не получаешь мелких травм — значит не добавляешь

Без травм нельзя выйти на высокий результат. Но подлечил, и пошли дальше. Мелких травм бояться нельзя. Если их не получаешь — значит не добавляешь.

Конечно, известно, что надо подготовить опорный аппарат. Но как его не готовь, все равно что-то происходит. Начинаешь решать возникшую проблему укреплением слабого места. Например, подвернул ногу, но на здоровой ноге начинаешь делать столько повторений, что стопа становится железной, какой бы ты не добился специально. Ведь в рабочем режиме не хватает времени на это, а здесь оно появляется. Вся динамика бега начинается и заканчивается на стопе, которой надо заниматься много и систематично.

— То есть к травмам нужно относиться филозофски?

— Травма говорит о том, что ты где-то не доделываешь. Поэтому нужно восполнить этот пробел и идти дальше.

Все американские и ямайские спринтеры начинают сезон со старта на 400 м. Почему Болт говорит, что не хочет прыгать в длину, да потому, что это травмоопасный вид. А хочется спросить, а 100 м — не травмоопасный? Почему мы не бегаем 100 м? Да по той же причине. Чтобы бегать спринт надо готовиться и очень серьезно.

— Применяете ли вы контрольные тесты?

— Я отмечал уже, тест скорости 50 м — 5,5. На следующий год пробежал 5,4, а потом, с боязнью травм, на тренировке бегали, а на соревнованиях уже нет. В тренировке даже не засекаю, потому что слишком большая вероятность серьезных травм, которые вылечить нелегко.

— Думали ли, чтобы Александр попробовал выступить в тройном прыжке?

— Я думаю, что он может прыгнуть далеко, упражнения-то делаем. Но вдруг что-то со спиной произойдет?

— А с места тройным прыгаете?

— Конечно, в межсезонье — 10,50 с «копейками». Но это тест не в качестве развития, а просто тест. Просто встали и прыгнули. А если бы тренировать начали, то думаю, прыгнул бы намного дальше. Но ведь здесь можно и заднюю поверхность дернуть. Тройной с места ведь он такой мощный.

— А пятерной, десятерной?

— Нет, сейчас нет, уже смысла нет. А вот с одной ноги на махе прыгаем. Стоя на толчковой ноге, делается мах свободной ногой и приземление на две ноги. Он может с толчковой прыгнуть на 3,18, а с маховой — 3,12 (3—3,10 всегда прыгает). Одна нога толкает, вторая направляет. Можно силу вложить куда хочешь, важно — куда направить. Многие так и с двух ног не прыгают. Это помогает и приземлению. Упражнение — более близкое к бегу, к прыжку. Многие говорили, научи прыгать с одной ноги, и тогда можно понять, как отталкиваться в беге.

Прыгучесть мы проверяем еще прыжком с прямого разбега с двух ног в высоту. В этом году он показал свой лучший результат — 2,09. Если результат в этом тесте падает, то и результат снижается. Но в сезоне мы уже его не делаем, беремся, так как высота большая, приземление на спину на лопатки.

— В чем вы видите пути дальнейшего прогресса?

— В первую очередь есть резервы в разбеге. Пока он бежит не на своей скорости. Сейчас у Александра она 10,60-10,70 м/с, а он может намного быстрее. ♦

Беседу вел
Сергей ТИХОНОВ

Юрий ЧИРКОВ,
заместитель председателя
Комитета ветеранов ВФЛА
Сергей ДЕМИДОВ
(фото)

Бразильская самба ветеранов

Хозяйкой юбилейного двадцатого чемпионата мира по легкой атлетике среди ветеранов впервые стала жизнерадостная Бразилия. Если в первом чемпионате мира в 1975 году в канадском Торонто приняли участие 1427 спортсменов из 32 стран, то три десятилетия спустя итальянский курорт Риччионе собрал 8946 атлетов из 97 стран мира.

Жемчужина южной Бразилии Порту-Алегре гостеприимно распахнула свои жаркие, в прямом смысле этого слова, объятия поклонникам «королевы спорта». Организаторы соревнований, видимо, полагали, что ветеранский чемпионат мира мало чем отличается от бразильского карнавала, и не особо утруждали себя подготовкой к нему. Президент Всемирной ассоциации мастеров Стэн Паркинс был изрядно озадачен тем, что буквально лишь за несколько часов до старта освежали разметку беговой дорожки, устанавливали заградительные сетки в секторах для метаний, налаживали оборудование.

Однако в день открытия чемпионата стадион сиял праздничной свежестью красок, встречая пеструю толпу спортсменов зажигательными ритмами самбы. Исполнить победный танец изъявили желание 4158 атлетов из 82 стран. Среди них затерялась небольшая команда России, насчитывавшая 61 человек (51 мужчину и 10 женщин). Как это не удивительно, но до сих пор главным критерием попадания в команду продолжает оставаться не спортивный принцип, а финансовые возможности спортсмена. Поэтому благодарим спорткомитеты регионов и городов, нашедших возможность поддержать своих ведущих спортсменов и оказать им помощь в поездке на чемпионат мира.

Старшее поколение бросает вызов

В каждой возрастной группе есть спортсмены, ломающие привычные представления о возможностях человека. Установленные ими рекорды — это вызов для последующих поколений. И прошедший чемпионат мира дал богатую пищу, чтобы по-новому взглянуть на возможности человека.

В спринте легко можно было предсказать подавляющее преимущество спортсменов США. Не испытывая особых проблем с акклиматизацией и дальней дорогой, они в беге на короткие дистанции завоевали 16 золотых медалей. В группе 35–39 лет уверенные победы одержал Ридлей Бабатунде. Наши Иван Зайцев из Владивостока и Павел Бубнов из Самары ощущали последствия не только акклиматизации, но и застарелых травм. Несмотря на это, оба пробились

через жесткое сито предварительных забегов в финал, где Иван сумел вырвать бронзовую медаль — 11,06.

А героями чемпионата были атлеты старших возрастных групп. Несомненно, одним из кумиров стал скромный и невзрачный на вид японец Юсуки Шимицу. Дебютируя в возрастной группе 85–89 лет, он установил три феноменальных мировых рекордов, пробежав 100 м за 15,97, 200 м — за 33,27 (против ветра!) и 400 м — за 1.20,46 (!). Не менее удивительно достижение 90-летнего Лукаша Нела из Южной Африки: 100 м — 17,76 (!) — при встречном ветре -1,6. Третьим богатырем в этой картине предстал 96-летний рекордсмен мира из Бразилии Фредерико Фишер, финишировавший на 100 м через 21,12. Но не спешите со словом «фантастика». Бразилец был весьма недоволен своим результатом — ведь ему принадлежит мировой рекорд 20,41... Эти секунды Фишера действительно можно назвать фантастическими.

Отметим уникальное достижение еще трех бегунов, завоевавших в спринте по три золотые медали. Это англичанин Стефен Петерс (60–64) и американцы Чарльз Аллие (65–69) и Роберт Лида (75–79). Роберт является многократным чемпионом и рекордсменом мира в своей группе. Но, судя по всему, ему на лаврах долго почивать не придется. В 2013 году в этой группе появился «новичок» — феноменальный немецкий спортсмен Гвидо Мюллер. Предстоящая на чемпионате мира в Будапеште первая дуэль двух сильнейших спринтеров планеты вызывает большой интерес. Что касается достижений Чарльза Аллие, то после чемпионата мира именно его Совет Всемирной ассоциации мастеров назвал лучшим легкоатлетом-ветераном мира в 2013 году.

Золотая мечта Жавдата

В беге на средних дистанциях произошла радикальная смена чемпионов. Из 24 атлетов, ставших чемпионами мира в Сакраменто, на высшую ступень пьедестала почета в Порту-Алегре сумел подняться только колумбиец Лондоно Лоайза, одержавший победу в беге на 800 м в группе 60–64. Но ни он, ни новые яркие дарования из Венесуэлы, Швеции и Бразилии не могли затмить поистине звездных мгновений, которые пережил в Бразилии лучший средневик России из Зеленодольска Жавдат Загитов.

Вернувшись после 50-летнего юбилея в ветеранский спорт, Жавдат начал свое долгое и трудное восхождение к его вершинам (беседу с ним читайте на с. 20). Незадолго до отъезда в Бразилию Жав-



Юрий Савенков (№ 3406) и Клеменс Виттиг на дистанции 1500 м. В этой борьбе родился новый рекорд России — 5:38,91

дат признался: «У меня есть мечта — победить на чемпионате мира. И ради этого я не пожалею сил».

На чемпионат мира он прибыл фаворитом. Всего за год бегун из Татарстана стал четырехкратным чемпионом Европы в беге на 800 м и 1500 м. В Циттау и Сан-Себастьяне его способность к резкому и длинному финишному ускорению перечеркнула надежды многих именитых бегунов. Но чемпионат мира — особое соревнование, где любая мелочь или незначительная оплошность может привести к непоправимым последствиям.

На дистанции 800 м Жавдат старался экономно провести забег, тем не менее, его результат 2.16,34 оказался лучшим среди всех бегунов. Совсем рядом финишировал испанец Асеньо Карраско. Именно он считался в финале главным соперником Жавдата. Но российский бегун был готов к любым неожиданностям и мощным финишным ускорением отбросил испанца на добрых шесть метров. Результат победителя 2.10,88 (!).

В беге на 1500 м зеленодонец не изменил своей тактике. Выиграв в предварительном забеге с минимальным преимуществом, он с результатом 4.51,70

занял скромное десятое место среди спортсменов, пробившихся в финал. В финале россиянин был предельно собран и не форсировал события на дорожке. Хладнокровно оценив обстановку, Жавдат после второго круга стал нагнетать темп. Развязка на финише напомнила привычную картину — россиянин стремительно набежал, опередив ближайшего соперника почти на 10 метров (см. фото на с. 22). Бегун из Татарстана поднялся на высшую ступень пьедестала почета, где ему под звуки Гимна России вручили вторую золотую медаль. Так исполнилась его мечта — в далекой Бразилии он стал двукратным чемпионом мира. 3 декабря на годовой конференции Всероссийской федерации легкой атлетики президент ВФЛА В.В. Балахничев вручил Жавдату Загитову диплом лучшего легкоатлета-ветерана России в 2013 году среди мужчин.

Победы Загитова не заслонили большого успеха еще одного российского средневика — Юрия Савенкова из Барнаула. В Бразилии он впервые выступал в группе 75–79. Юрий Ильич, врач высшей категории, относится к тому славному поколению ветеранов, которые в 1990-х го-



Алексей Кривонос

дах закладывали победные традиции российского спорта на международной арене. На беговой дорожке он был и остается грозой для зарубежных бегунов, ведь бескомпромиссную борьбу за победу. А вне ее он — душа сборной команды, внимательный и заботливый товарищ, всегда готовый оказать помощь и словом и делом.

В беге на 800 м Савенкову противостоял один из сильнейших бегунов мира Клеменс Виттиг из Германии. Но, к удивлению многих, на финишной прямой борьбы не получилось. Показав отличное время 2.51,80 (все на 0,4 хуже принадлежащего ему рекорда России), барнаулец на 3 секунды опередил своего главного соперника. На «полупорке» соперники продолжили нешуточный спор. До последнего метра продолжалась битва за золото. Отдадим должное сопернику — невероятным усилием он опередил россиянина на 0,7. Юрий Савенков финишировал с новым рекордом России 5.38,91. Только через несколько дней он до конца осознал, с каким асом беговой дорожки ему пришлось бороться. Клеменс Виттиг выиграл в Порту-Алегре бег на 5000 м, 10 000 м, 2000 м с/п и кросс на 8 км, повторив в стипль-чезе рекорд мира 8.56,59.

Королевская мантия Агли Кучумова

На стайерских дистанциях, где россияне не раз добивались больших побед, мы выглядели на мировом форуме более чем скромно. Это не провал — в команде просто отсутствовали бегуны, способные достойно представить Россию. Лишь опытный Алексей Кривонос из Ярославля пытался скрасить невеселую картину. В беге на 10 000 м он финишировал вторым — 37.26,11, а на дистанции 5000 м завоевал бронзу — 17.28,08. С третьего захода волевым волжанину удалось добыть заветное золото — Алексей в отличном стиле выиграл кросс на 8 км. Успешно выступили в стипль-чезе москвич Борис Роганова и Николай Красников из Новосибирска, завоевавшие, соответственно, серебряную и бронзовую медали.

Попытались напомнить о былых победах и марафонцы. В личном зачете чемпион Европы из Подмосквы Анатолий Романов (65–69) финишировал вторым, а бронзовый призер Старого Света Владимир Малых из Кунгура поднялся на третью ступень пьедестала почета. Оба внесли заметный вклад в командную победу российских марафонцев в группах 55–59 и

70–75. Назовем их товарищей по команде, получивших золотые медали чемпионов мира: Владимир Шагаев (Норильск), Сергей Лыжин (Архангельская обл.), Михаил Буркот (Москва) и Виталий Баликин (Лысьва).

Российские ходоки не просто напомнили о победных традициях, но и приумножили их. Главным виновником торжества стал Агль Кучумов из Башкортостана, завоевавший четыре золотые медали в группе 75–79. Вот как вспоминает уфимец те дни: «На старт я выходил три раза. На дистанциях 5000 м, 10 км и 20 км разыгрывалось личное первенство. Особенно запомнились состязания на побережье Атлантического океана. В составе российской команды удалось завоевать золотую медаль на 10 км. Хотя в соревнованиях участвовало много опытных спортсменов, особых проблем не испытывал и с дистанцией справился довольно легко. Лишь украинский спортсмен Михаил Панасейко пытался не отставать от меня, но так и не смог удержать мой темп».

Отлично выступил и Владимир Барабаш из Шадринска. На его счету победы на дистанциях 10 км и 20 км и командное золото на «десятке». Чемпионами мира в командном зачете стали Семен Цукров (Москва), Юрий Попов, Сергей Лыжин и Владимир Шагаев.

Прыгуны на высоте

Прыжки всегда были сильным козырем россиян. Общими усилиями прыгуны положили в командную копилку 4 золотые и 2 серебряные медали.

Чемпион мира и Европы в прыжке в высоту в помещении Виталий Романович (45–49) ехал в Бразилию только за победой. Накануне чемпионата, узнав о поддержке Комитета ветеранов, он заверил меня: «Считайте, что одно золото у России уже есть!». Слова школьного учителя физкультуры из Ханты-Мансийского автономного округа не разошлись с делом. В отличном стиле преодолел планку на высоте 1,88, он на 23 см (!) опередил серебряного призера из Эквадора. Победный почин северянина поддержал сибиряк Алексей Урдаев (50–54). В Порту-Алегре Алексей поменял серебро Европы на золото мира. В отличие от Виталия ему пришлось вести ожесточенную борьбу с финским прыгуном Кари Похойла. Оба спортсмена преодолели 1,63, но атлет из Красноярска затратил меньше количество попыток и победил.

Отечественная школа тройников широко известна во всем мире. Сейчас ее победные традиции изрядно потускнели, но только не у ветеранов. Более 20 лет выступает в соревнованиях Феликс Щербина (70–74) из Мурманска. За эти годы он стал многократным чемпионом России, дважды побеждал на чемпионатах Европы и Всемирных играх. Но звание чемпиона мира казалось недостижимым. Переход в новую возрастную группу возродил заветную мечту — стать сильнейшим в мире. В Порту-Алегре Феликсу представился, пожалуй, единственный

шанс покорить эту вершину. Можно понять волнение северянина, но он справился с ним и прыжок на 9,12 оказался поистине золотым. Француз Шаимонд отстал всего на 1 см... Золотая медаль чемпиона мира наконец-то украсила богатую коллекцию наград Феликса Щербина.

Москвич Александр Корнажицкий долго не хватал с неба звезд. Его восхождение к вершинам ветеранского спорта шло медленно, но неуклонно. Редкое трудолюбие и настойчивость позволили Александру бросить перчатку сильнейшим прыгунам мира. В Бразилии он завершал выступления в группе 55–59 лет, а потому его шансы считались невысокими. Но Александр опроверг все прогнозы. В захватывающей борьбе с достойными соперниками из Польши и Германии именно ему удалось сделать самый далекий прыжок на 11,66 и завоевать золото.

Ждали мы и третьего золота. Сильнейший прыгун России последнего десятилетия Владимир Ройтман был главным претендентом на победу в группе 75–79. Но травмы — вечный спутник тройников — помешали ему достичь намеченной цели. Московскому профессору пришлось довольствоваться серебром за прыжок на 9,10.

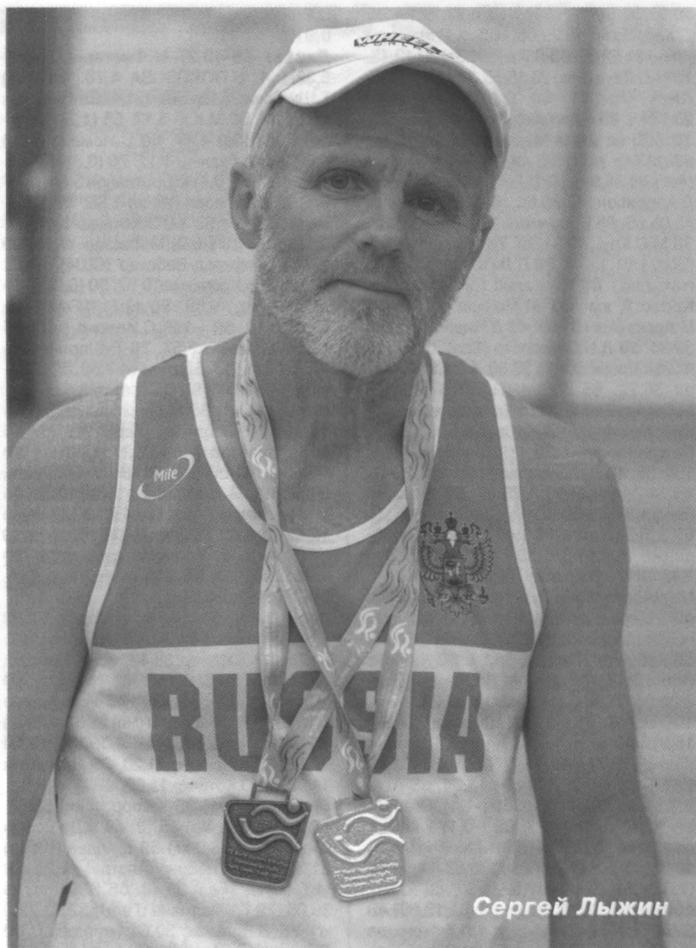
В метаниях отметим победную попытку на 14,99 толкателя ядра из Воронежа Михаила Костина (50–54), уверенно опередившего своего давнего оппонента из Дании Тома Енсена.

Женская доля

Увы, лишь 10 россиянок рискнули пересечь Атлантический океан. Они выходили на старт и сражались достойно, но соперницы были очень сильны. Впервые женщины оказались без единой золотой награды. На их счету лишь одно серебро метательницы из Москвы Галины Коваленской (75–79), завоеванное... в беге на 2000 м с/п (!), и две бронзы: в прыжке в высоту у Коваленской и в ходьбе на 20 км у Людмилы Нитяговской.

И это в то время, когда зарубежные спортсменки устроили в Бразилии настоящее пиришество выдающихся результатов. Невозможно назвать всех спортсменок, буквально потрясших мир скачком мировых достижений. Назовем только самых-самых. В спринте блистала пуэрториканка Мари Мэтью (55–59), пробежавшая 100 м за 13,37 и установившая мировые рекорды на 200 м — 27,16 и 400 м — 1.00,56. В группе 60–64 канадка Карла Дель Гранда показала на этих дистанциях блестящие результаты 13,92–28,11–1.06,24. Последние два являются мировыми рекордами. Ее соотечественница Криста Бортиньон выиграла в группе 75–79 золото на 100 м — 15,94 (рядом с мировым рекордом), на 200 м — 33,94 (0,08 уступает мировому рекорду), 400 м — 1.20,97, длину — 3,64, тройной — 7,60 и пятиборье (6291 очко)! По итогам года Криста получила почетный титул лучшей легкоатлетки мира в ветеранском спорте.

За этот титул с ней вполне могла поспорить метательница из Великобритании Ева Вильямс, переписавшая в Брази-



Сергей Лыжин

XX ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

ПОРТО-АЛЕГРЕ (БРАЗИЛИЯ) 16–27 октября

100 м: 35 (0,0) Б.Ридлей (США) 10,66... 3. И.ЗАЙЦЕВ 11,06... 8. П.БУБНОВ 11,35... 40 (0,0) Т.Лонг 11,04 (США). **45** (0,0) А.Ментигю (Тр.иТоб.) 11,67. **50** (0,0) П.Логан (ВБр) 11,79. **55** (0,0) В.Барнуэлл (США) 11,90. **60** (0,0) С.Петерс (ВБр) 12,03. **65** (0,0) Ч.Аллие (США) 12,55. **70** (+0,5) С.Роббинс (США) 13,16. **75** (-1,2) Б.Лида (США) 13,75. **80** (-0,3) Х.Танака (Яп) 15,24. **85** Ю.Шимицу (Брз) 15,97 (мир.рек.). **90** (-1,6) Л.Нел (ЮАР) 17,76. **95** (+0,5) Ф.Фишер (Брз) 21,12.

200 м: 35 (-0,4) Б.Ридлей 21,60... 4. И.ЗАЙЦЕВ 22,68. **40** (-2,0) М.Суннеборн (Шв) 22,50. **45** (-1,3) Р.Итакармбу (Брз) 22,96. **50** (+2,2) Д.Кэмпбелл (Н.З.) 23,64. **55** (-0,7) В.Барнуэлл 24,91. **60** (-0,2) С.Петерс 24,21. **65** (+0,6) Ч.Аллие 25,00. **70** (-2,2) С.Роббинс 27,36. **75** (-1,0) Б.Лида 28,05. **80** (+1,0) Л.Гузман (Внс) 34,22... 4. И.ВЬЮЖАНИН 35,30. **85** (-1,7) Ю.Шимицу 33,27 (мир.рек.). **90** (0,0) Л.Нел 38,04. **95** (0,0) Ф.Фишер 49,79.

400 м: 35 А.Дуссетт (США) 47,37. **40** М.Оливейра (Брз) 51,76 (п/ф 51,49). **45** Г.Эчандиа (П-Р) 52,40. **50** М.Шуте (США) 53,96. **55** Р.Мэйстон (Австрл) 55,58... 5. Н.КРАСНИКОВ 1.01,75. **60** С.Петерс 57,13. **65** Ч.Аллие 56,69. **70** Н.Мак-Интуре (Австрл) 1.04,70. **75** Б.Лида 1.06,31. **80** Д.Карр (Австрл) 1.14,10... 3. И.ВЬЮЖАНИН 1.22,71. **85** Ю.Шимицу 1.20,46 (мир.рек.). **90** Л.Нел 1.35,64. **95** Ф.Фишер 3.00,63.

800 м: 35 В.Бороточе (Внс) 1.54,97. **40** П.Паулетто (Брз) 1.56,70. **45** С.Перссон (Шв) 2.02,75. **50** Г.Дюрен (Шв) 2.02,12. **55** Ж.ЗАГИТОВ 2.10,88. **60** Л.Лоайза (Клмб) 2.16,87. **65** Х.Смеетс (Нид) 2.26,05. **70** У.Лайнг (ВБр) 2.38,06. **75** Ю.САВЕНКОВ 2.51,80. **80** Д.Карр (Австрл) 2.53,74. **85** Ф.Оливейра (Брз) 3.17,45 (мир.рек.). **90** Л.Нел 4.20,97. **95** Х.Л.Эскобар (Арг) 9.01,01.

1500 м: 35 В.Бороточе 4.03,26. **40** Д.Кастро (Арг) 4.21,77. **45** Д.Кавлашэй (ВБр) 4.13,91. **50** А.Кук (Австрл) 4.26,52. **55** Ж.ЗАГИТОВ 4.31,50. **60** Ван Дер Хоорн (Нид) 4.38,56. **65** Х.Смеетс (Нид) 4.55,52. **70** П.Сандери (Австрл) 5.29,77. **75** К.Виттиг (Герм) 5.38,21; Ю.САВЕНКОВ 5.38,91 (рек.Рос.). **80** Д.Карр 6.31,87. **85** Ф.Оливейра 6.37,75 (мир.рек.). **90** Л.Нел 8.51,27. **95** Э.Вакс (Арг) 23.23,59.

5000 м: 35 Ф.Урбон (Шв) 14.56,63. **40** Г.Кастилло (Мкс) 15.38,07. **45** Т.Тронкозо (Арг) 15.23,36. **50** Б.Гомес (Брз) 15.46,95. **55** Р.Ортиц (Клмб) 17.00,56. **60** Ван Дер Хоорн 17.25,23... 3. А.КРИВОНОСОВ 17.28,08. **65** К.Кунингас (Фин) 18.31,67... 7. А.РОМАНОВ 19.40,79. **70** В.Басиста (Слвк) 19.36,36. **75** К.Виттиг 21.21,01. **80** С.Табири (Яп) 25.10,74. **85** Ф.Оливейра 24.51,70 (мир.рек.). **90** Л.Перес (Арг) 43.07,03.

10 000 м: 35 Ф.Урбон 31.10,44. **40** С.Ривас (Внс) 32.15,33. **45** Т.Тронкозо 32.07,80. **50** Б.Гомес 32.48,33. **55** В.Видал (Брз) 35.15,18. **60** К.Голдхаммер (Герм) 37.23,16; А.КРИВОНОСОВ 37.26,11. **65** Б.Шалквюк (Нид) 38.45,46. **70** В.Басиста 40.17,31. **75** К.Виттиг 43.45,29. **80** С.Табири 53.33,33. **85** С.Маздо (Брз) 1:11.40,53. **90** Л.Перес 1:33.12,02.

Кросс 8000 м: 35 Ф.Урбон 24.39. **40** Р.Целински (Пол) 26:10. **45** Т.Тронкозо 25.02. **50** Б.Гомес 26.26. **55** Т.Аксельссон (Шв) 27.31. **60** А.КРИВОНОСОВ 28.28. **65** Г.Фукс (Изр) 30.20. **70** В.Басиста 32.31... 7. В.МАЛЫХ 35.40. **75** К.Виттиг 36.24. **80** С.Табири 43.44. **85** Х.Канело (Прт) 53.52. **90** Л.Перес 1:17.12.

Кросс 8000 м (командный зачет): 50 З.РОССИЯ 1:37.42 (В.Кхаучи, В.Кирич, Н.Красников). 55 З.РОССИЯ 1:32.00 (В.Шагаев, И.Вакин, А.Копленко). 60 РОССИЯ 1:31.24 (А.Кривошеев, В.Казан-

цев, Б.Роганов). 70 З.РОССИЯ 2:01.31 (В.Малых, М.Буркот, А.Блажитный).

Полумарафон: 35 К.Родригес (Брз) 1:10.19. 40 С.Ривас (Внс) 1:10.25. 45 Т.Тронкозо 1:10.10. 50 Д.Грасси (Ит) 1:16.02. 55 Т.Аксельссон (Шв) 1:17.20. 60 М.Д.Варгас (Чл) 1:21.28. 65 К.Кунингас (Фин) 1:25.04. 70 Р.Васкес (Арг) 1:40.55. 75 Б.Перейра (Прт) 1:39.13. 80 Б.Джанес (Австрл) 2:44.42.

Марафон: 35 А.Ф.Санто (Брз) 2:33.40. 40 М.А.Сильва (Брз) 2:30.27. 45 А.Норвелло (Ит) 2:39.27. 50 Л.Х.Файярдо (Брз) 2:42.54. 55 М.Ф.Атеро (Арг) 2:52.15... 7. В.ШАГАЕВ 3:16.27. 60 К.Голдхаммер (Герм) 2:57.24... 7. Л.Скотин 3:34.20. 65 Г.Гарсия (Брз) 3:09.53. 2. А.РОМАНОВ 3:14.09. 70 В.Басиста 3:16.56... 3. В.МАЛЫХ 3:22.07. 75 К.Плесснер (Герм) 5:46.04. 80 Я.Моравец (Пол) 4:04.37.

Марафон (командный зачет): 55 РОССИЯ 10:09.16 (А.Романов, В.Шагаев, С.Лыжин). 60 З.РОССИЯ 12:01.17 (Л.Скотин, В.Спорыхин, Г.Мармушев). 70 РОССИЯ 12:03.40 (В.Малых, М.Буркот, В.Балюкин).

110 м с/б: 35 (-1,2) Е.Ешиока (Яп) 14,53. 40 (+3,9) Д.Аппиах (ВБр) 14,94. 45 (-0,2) Г.Джонсон (ВБр) 15,26.

100 м с/б: 50 (0,0) Д.Блакеморе (США) 14,58. 55 (-1) Т.Раймяки (Фин) 15,22.

60 (-1,3) Т.Уилсон (США) 15,10... 5. И.ЛОБАНОВ 19,53. **65** (+2,3) Т.Уэлс (ВБр) 16,47. 80 м с/б: 70 (+2,1) Т.Юсиро (Яп) 13,32... 4. УХОВ 14,62. **75** (-1,7) Т.Бауман (ВБр) 15,26. **80** (-0,3) Х.Сингх (Инд). **85** (-0,3) Ф.Дельгадо (Перу) 22,53.

400 м с/б: 35 М.Ледукс (США) 55,39. 40 Г.Симозс (Брз) 58,66. 45 Г.Эчандиа (П-Р) 57,17. 50 Ф.Перони (Ит) 59,38. 55 К.Асеньо (Исп) 1.02.86. **300 м с/б:** 60 Т.Уилсон 43,95. 65 А.Монтарули (Ит) 48,22. 70 Т.Юсиро 51,33. 75 А.Карттер (ВБр) 57,28. **200 м с/б:** 80 В.Янкович (США) 40,42. 85 Ф.Дельгадо 48,63.

3000 м с/п: 35 М.Манана (Угр) 9.40,01. 40 А.Шултер (Брз) 9.31,29. 45 Э.Лима (Брз) 10.15,20. 50 Ж.Пелетьер (Фр) 10.07,94. 55 С.Лануцци (Пол) 11.07,30... 3. Н.КРАСНИКОВ 12.30,70. **2000 м с/п:** 60 Ван Дер Хоорн 7.03,80. 65 А.Свицкицкий (ВБр) 7.48,23. 70 Х.Палма (Чл) 8.43,47. 75 К.Виттиг 8.56,59 (повт.рек.мира). 80 Д.Карр 9.37,53. 85 Р.Леович (Австрл) 14.13,85.

Ходьба 5000 м: 35 А.Пинера (Исп) 23.42,89. 40 Н.Ивансн (Латв) 21.52,65. 45 В.Арена (Ит) 22.28,69. 50 Г.Перианес (Исп) 22.20,63. 55 Х.Приелер (Герм) 26.01,55; С.ЛЫЖИН 26.37,08. 60 К.Лопес (Мкс) 25.04,99... 6. Н.АЙТМУХАМЕТОВ 28.15,23. 65 Я.Ричардс (ВБр) 24:13.10 (мир.рек.)... 6. И.КОВАЛЕВ 30.41,77. 70 Р.Беннетт (Австрл) 28.27,70. 75 А.КУЧУМОВ 31.22,97... 4. С.ЦУКРОВ 34.07,00. 80 И.Пушкин (Укр) 36.51,04... 7. В.КЕШИШЕВ-ГАЛЛИ 44.48,60. 85 В.Мореман (США) 37.13,78. 90 А.Эстанол (Мкс) 46.59,72.

Ходьба 10 км: 35 К.Санчес (Мкс) 54.09. 40 Б.Лорещице (Арг) 47.46. 45 В.Арена 48.36. 50 Г.Перианес 48.26. 55 В.БАРАБАШ 55.02... 3. С.ЛЫЖИН 56.36... 6. В.ШАГАЕВ 1:01.06. 60 К.Лопес 52.50. 65 Э.Джемисон (Австрл) 52.28. 70 Р.Беннетт 1:01.09. 75 А.Кучумов 1:06.58. 80 И.Пушкин 1:16.09... 6. В. КЕШИШЕВ-ГАЛЛИ 1:31.16. 85 В.Мореман 1:18.56.

Ходьба 10 км (командный зачет): 55 РОССИЯ 2:53.34 (В.Барабаш, С.Лыжин, В.Шагаев). 60 З.РОССИЯ 3:13.09 (И.Ковалев, Н.Айтмухаметов, И.Янбаев). 75 РОССИЯ 3:52.42 (А.Кучумов, С.Цуков, Ю.Попов). **Ходьба 20 км:** 35 Д.Родригес (Исп) 1:51.43. 40 Н.Ивансн 1:42.07. 45 В.Арена 1:42.08. 50 Г.Перианес 1:42.51. 55 В.Барабаш 1:54.27... С.ЛЫЖИН 2:00.20. 60 М.Паркер (Н.Зл) 1:55.00. 65 Э.Джемисон 1:48.30. 70 Р.Беннетт 2:08.37. 75 А.Кучумов 2:18.42... 3. С.ЦУКРОВ 2:32.15. 80 И.Пушкин 2:38.44.

Ходьба 20 км (командный зачет): 55 РОССИЯ 6:18.19 (И.Ковалев, В.Барабаш, С.Лыжин).

Высота: 35 Р.Ливерпол (Тр.иТоб.) 1.90. 40 Я.Сомогой (Внр) 1.89. 45 В.РОМАНО-

лии едва ли не всю таблицу мировых рекордов в группе 75–79. Вот ее феноменальные достижения: ядро – 11,10; копье – 29,92, молот – 39,64; вес – 14,74; пятиборье (метания) – 5715 очков. Приплюсуйте сюда золото в диске – 24,35. Лучшая спортсменка США Фил Рашкер (65–69) выступила в Порту-Алегре «скромно», ограничившись шестью золотыми медалями без мировых рекордов.

И конечно нельзя не упомянуть неувядаемую Ольгу Котелко, которая в 94 года, презрев все условности, продолжает выступать в соревнованиях и удивлять мир своими достижениями. В Бразилии канадка завоевала 9 (!) золотых медалей. Феноменом Котелко серьезно заинтересовались медики из монреальского университета. Исследовав организм спортсменки, они пришли к сногсшибательному выводу – вопреки всем нормам у Ольги не наблюдается старение мышечных тканей...

Так что, дорогие россиянки, пора выходить на тропу здоровья, а кто уже втянулся в регулярные тренировки – смелее штурмовать рекордные вершины. Хотя в ветеранском спорте главное все же не рекорды, а здоровье. Я не случайно остановился так подробно на выступлении спортсменов старших возрастных групп.

Что же в итоге

Нужно ли подводить итоги после столь неоднозначного для нас чемпионата мира? Да, нужно. Потому что, хотим мы этого или нет, но выступления наших ветеранов на мировых спортивных фору-

мах помимо всего прочего являются отражением заботы государства о здоровье нации. И это должны знать чиновники огромной армии физической культуры и спорта, которые призваны заботиться не только о медалях, но и о здоровье россиян – в первую очередь.

Но коль спорт есть ни что иное, как соревнование личностей, то от медалей все же никому не уйти. Итак, команда России завоевала на XX чемпионате мира по легкой атлетике 32 медали, в том числе 13 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых. Это позволило занять нам 11-е место в неофициальном командном зачете. Первое место завоевала команда США, что не удивительно. В ее активе 170 медалей (79–55–36). На втором месте неожиданно и к неопишуемой радости хозяев оказалась Бразилия – 146 медалей (56–52–38). Третье место у атлетов Великобритании – 102 медали (46–36–20). Без сомнения сильнейшая ветеранская команда мира сборная Германии заняла непривычную для себя пятую строчку – 139 медалей (37–58–44). Видимо, лидеры сборной решили не утруждать себя рискованными перелетами через Атлантику.

Последнее Постановление Правительства РФ «О развитии физической культуры и спорта в стране до 2020 года» дает хороший шанс придать всему массовому спорту в стране и его авангарду – ветеранскому спортивному движению, мощный импульс для дальнейшего подъема. Не засидеться для опять на старте.

ВИЧ 1,88. **50** А.УРДАЕВ 1,63. **55** Б.Мак Барнетте 1,77... 4. А.ШКРЕБКО 1,55. 5. А.ЧЕРЕВАЦКИЙ 1,50. **60** Я.Лоренци (Чех) 1,58. **65** Д.Зауэр (США) 1,55. **70** К.Виру (Фин) 1,36. **75** К.Э.Сэрналд (Шв) 1,46. **80** Х.Кандейди (Трн) 1,22. **85** В.Флорес (Ург) 1,16. **90** Э.Пауэлз (Блг) 0,73.

Шест: **35** Х.Мартинс (Браз) 4,70. **40** Д.Асплин (Шв) 4,10. **45** А.Хоммик (Эст) 4,05. **50** Д.Берле (США) 3,60. **55** У.Бек (США) 3,50... 8. А.ШКРЕБКО 2,50. **60** А.Вильямс (Вбр) 3,50... 6. Н.ШИЛОВ 2,20. 65 В.Цела (Латв) 3,20. **70** Х.Ботт (США) 2,75... 4. В.УХОВ 2,50. **75** К.Скрамстад (Нрв) 2,50. **80** М.Вонг Моран (Мкс) 2,20. **85** В.Данрано (США) 1,10.

Длина: **35** Х.Гардо (Чл) 6,54. **40** (+4,4) М.Суннеборн (Шв) 6,96. **45** Ю.Пессанья (Браз) 6,35... 5. И.РЫЖОВ 5,85. **50** Б.Ханкерсон (США) 6,13. **55** К.Томас (США) 5,78... 6. А.КОРНАЖИЦКИЙ 5,02. **60** Д.Куче (США) 5,24. **65** А.Сильва (Браз) 5,24. **70** Ф.Адорф (Герм) 4,53; Ф.ШЕРБИНА 4,38. **75** Б.Бортолочи (Ит) 4,25. **80** Т.Юнтिला (Фин) 4,07... 7. И.ВЫЮЖАНИН 2,97. **85** В.Флорес (Ург) 3,55. **90** Е.Мейя Юлча (Перу) 2,47. **95** Э.Вакс (Арг) 0,68.

Тройной: **35** Р.Феллини (Браз) 14,38. **40** М.Суннеборн 13,99. **45** Ю.Пессанья 13,08. **50** Х.Куниалица (Экв) 12,88. **55** А.Корнажички 11,66. **60** А.Миккулайнен (Фин) 10,75... 6. Н.ШИЛОВ 9,50. **65** К.В.Крефт (Герм) 10,91. **70** Ф.ШЕРБИНА 9,12. **75** Д.Бортолочи 9,76; В.РОЙТМАН 9,10. **80** Т.Юнтिला 8,68. **85** Ю.Шиммицу (Браз) 8,08. **90** Е.Мейя Юлча 5,79. **95** Э.Вакс 1,81.

Ядро: (7,257 кг) **35** М.Зимны (Браз) 13,84. **40** Д.Лабучагне (ЮАР) 15,31. **45** А.М.Толетти (Арг) 13,50. (6,0 кг) **50** М.КОСТИН 14,99. **55** Ф.Балл Роза (П-Рик) 14,30... 5. А.МЕДВЕДЕВ 12,96. (5,0 кг) **60** К.Торберт (США) 16,29. **65** А.Бустеруд (Нрв) 14,05. (4,0 кг) **70** Е.Аттила (Внг) 13,77. **75** Й.Хансен (Герм) 12,66. (3,0 кг) **80** Л.Сааринен (Фин) 11,86. **85** Б.Станиус (ЮАР) 10,66. **90** Э.Эрикссон (Фин) 8,34. **95** Ф.Фишер 7,27.

Диск: (2 кг) **35** М.Лайканен (Фин) 54,62. **40** Д.Виртц (США) 51,35. **45** К.Болес (США) 49,86. (1,5 кг) **50** Т.Енсен (Дан) 46,72... 4. М.КОСТИН 44,18 (в кв. 44,38). **55** Р.Фруглиетти (США) 48,02 (в кв. 49,32)... 4. В.ПРИШТИВАЛКО 41,89. 5. А.ЧЕРЕВАЦКИЙ 38,94 (в кв. 40,14). (1,0 кг) **60** М.Груц (Чех) 47,28. **65** А.Бустеруд 48,84. **70** Р.Хайлер (Герм) 43,93. **75** П.Шпекенс (Герм) 37,36. **80** Т.Мацшима (Браз) 29,30. **85** Б.Станиус 25,05. **90** Э.Эрикссон 16,88. **95** Ф.Фишер 16,30.

Молот: (7,257 кг) **35** С.Дестефанис (Арг) 50,72. **40** М.Вентор (ЮАР) 54,20. **45** А.Марцо (Арг) 59,95. (6,0 кг) **50** М.Кумминг (Н.Зл) 53,96. **55** Г.Газенбауер (Авст) 51,58. (5,0 кг) **60** Х.Кангас (Фин) 57,47. **65** Б.Зайчук (Кан) 57,42. (4,0 кг) **70** Э.Палвиайнен (Фин) 47,75. **75** А.Сингх (Инд) 44,65. (3,0 кг) **80** Т.Мацшима 31,03. **85** Б.Станиус 31,71. **90** Э.Эрикссон 23,51. **95** Ф.Фишер 20,61.

Копье: (800 г) **35** Х.Д.Альборнос (Арг) 54,89. **40** Н.Гименес (Арг) 60,19. **45** С.Петерссон (США) 62,47. (700 г) **50** Г.Лови (ЮАР) 59,13. **55** С.Киехенбранд (ЮАР) 51,60. (600 г) **60** Т.Кемпайнен (Фин) 49,50. **65** Е.Киури (Фин) 56,94. **70** Т.Иони (Фин) 43,69. **75** Л.Хугтаузен (Герм) 41,91. (400 г) **80** Т.Мацшима 34,74. **85** Б.Станиус 23,74. **90** Э.Эрикссон 18,95. **95** Ф.Фишер 14,64.

Вес: (15,88 кг) **35** С.Дестефанис 15,84. **40** М.Вентор (ЮАР) 15,69. **45** Р.Демунд (Белг) 14,73. (11,34 кг) **50** М.Ляндерс (Н.Зл) 17,22. **55** В.Манганас (Грц) 17,52. (9,08 кг) **60** Х.Кангас 22,07. **65** А.Бустеруд 21,59 (мир.рек.). (7,26 кг) **70** Э.Палвиайнен 18,13. **75** А.Жепецкий (ЮАР) 16,74. (5,45 кг) **80** Л.Сааринен 13,47. **85** Б.Станиус 11,25. **90** Э.Эрикссон 9,02.

Пятиборье (метания): **50** Т.Енсен (Дан) 4266 очков (48,52-13,94-52,70-50,99-16,45)... 6. А.ЧЕРЕВАЦКИЙ 3227 (29,65-11,69-39,96-92-11,88)... 8. А.МЕДВЕДЕВ 3022 (27,00-13,07-27,81-36,00-12,08). **65** А.Бустеруд 5255 (мир.рек.) (57,70-14,46-50,43-32,87-21,54).

Десятиборье: **35** Д.Соуза (США) 6426 очков (11,9-6,11-11,88-1,78-53,4??-15,59-37,11-3,50-47,36-4,56,95). **40** Ю.Харрахан (Австрл) 6165 (12,15-6,00-11,86-1,78-55,78-17,53-28,84-3,00-40,39-5,08,07). **45** К.Хозер (Австрл) 6765 (12,32-5,68-10,88-1,60-55,50-17,14-33,57-3,70-34,99-5,13,94). **50** Т.Левсон (Вбр) 7074 (12,32-5,80-12,65-1,63-59,90-14,89-38,29-3,00-44,61-6,10,93). **55** Т.Райямяки (Фин) 7164 (12,85-5,58-11,76-1,51-1:01,20-14,87-34,96-3,00-40,26-6,44,80). **60** Х.Базеда (Герм) 6614 (13,82-4,88-9,08-1,51-1:04,11-18,60-35,84-2,60-36,40-6,00,74). **65** В.Цела 6899 (14,66-4,78-8,91-1,48-1,10,14,18,21-31,69-3,10-28,64-6,36,29)... 4. О.НЕУМОЛОТОВ 5455 (15,12-3,95-9,43-1,30-1,12,82-22,65-33,81-2,20-25,69-6,44,34). **70** Ж.К.Шамонт (Фр) 6638 (15,12-4,61-8,70-1,27-1,09,69-17,72-26,37-2,40-28,53-6,24,64). **75** К.Сольберг (Нрв) 7254 (16,08-3,92-11,64-1,27-1,21,28-16,06-35,23-2,20-30,74-7,58,11). **80** М.Монг Моран (Мкс) 6470 (17,22-3,45-6,67-1,12-1,26,59-17,75-22,66-1,90-25,69-8,25,30). **85** Р.Левович (Австрл) 2599 (24,95-1,97-6,13-0,70-2,02,44-0-12,05-0-23,20-11,58,10).

Эстафета 4x100 м: **35** Великобритания 42,88... 4. РОССИЯ 45,43 (И.Рыжов, И.Зайцев, Л.Шапхаев, П.Бубнов). **40** США 44,55. **45** Бразилия 44,69. **50** Великобритания 45,67. **55** США 47,55. **60** Великобритания 50,09. **65** США 52,83. **70** Австралия 55,98. **75** США 59,93. **80** Чили 1:15,90.

Эстафета 4x400 м: **35** Великобритания 3:25,06. **40** Бразилия 3:32,20. **45** США 3:35,31. **50** Великобритания 3:43,02. **55** США 3:57,50; РОССИЯ 4,10,90 (И.Вакин, Н.Красников, А.Кривонос, Ж.Загитов). **60** Великобритания 4,00,10... 5. РОССИЯ 4,26,50 (И.Лобанов, В.Казанцев, О.Неумолотов, Б.Роганов). **65** США 4,22,00. **70** Австралия 4,17,47. **75** США 5,08,00.

Женщины

100 м: **35** (0,5) Б.Бернерт (США) 12,33. **40** (0,2) А.Шоэман (ЮАР) 12,45. **45** (0,9) Ж.Беудиденхаут (Австрл) 12,89. **50** (-1,2) Д.Упсай (США) 13,24. **55** (-0,4) М.Мэтей (П-Рик) 13,37. **60** (-1,0) К.Дель Гранде (Кан) 13,92. **65** (1,3) Ф.Рашкер (США) 15,06. **70** (0,1) К.Вэринг (Н.Зл) 16,14. **75** (-0,7) К.Бортиньон (Кан) 15,94. **80** (-0,6) М.Шиммицу (Браз) 19,15. **85** (0,4) Гарсия Де Фонтен (Клмб) 23,94. **90** (0,4) О.Котелко (Кан) 33,71.

200 м: **35** (1,3) Б.Бернерт 25,35. **40** (1,2) А.Шоэман 25,25. **45** (1,2) Ж.Беудиденхаут 26,49. **50** (2,7) Д.Упсай 26,41... 6. И.РЕПЬЕВА 30,32. **55** (-0,3) М.Мэтей (П-Рик) 27,16 (мир.рек.). **60** (0,7) К.Дель Гранде 28,11 (мир.рек.). **65** (0,2) Ф.Рашкер 30,93. **70** (0,2) М.Майер (Авст) 33,38. **75** (0,1) К.Бортиньон 33,94. **80** (0,5) К.Ду Пулу (ЮАР) 42,02. **85** (-1,2) М.Хэтчинсон (ЮАР) 1:02,47. **90** О.Котелко 1:23,33.

400 м: **35** Д.Фаэда (Ит) 58,63. **40** Л.Денди (США) 57,00. **45** Д.Моргентале (Австрл) 1,02,18. **50** Э.Уилсон (Н.Зл) 1,02,36. **55** М.Мэтью 1:00,56 (мир.рек.). **60** К.Дель Гранде 1:06,24 (мир.рек.). **65** А.Унгерер (ЮАР) 1:15,48. **70** Р.Джонкерс-Слегере (Нид) 1:15,81 (мир.рек.). **75** К.Бортиньон 1:20,97. **80** К.Ду Пулу 1:46,37. **85** Гарсия Де Фонтэн (Клмб) 2:39,15.

800 м: **35** А.Титова (Латв) 2:13,54. **40** Э.Баджоллини (Ит) 2:14,63. **45** С.Вермейлен (ЮАР) 2:17,12. **50** Фабрициус-Рэбек (Дан) 2:22,67. **55** Л.Махаджи (Вбр) 2:33,79. **60** К.Марлер (Вбр) 2:44,41. **65** М.Кумпула (Фин) 2:58,63. **70** Р.Джонкерс-Слегере 3:04,82. **75** Д.Данрано (США) 3:28,76. **80** К.Гриппа (Фр) 4:11,10. **85** Л.В.Венске (Браз) 7:10,55.

1500 м: **35** И.Груттерс (Нид) 5:09,37. **40** П.Тиссели (Ит) 5:06,99. **45** Н.Вайтлинг-Дизел (Нид) 5:09,04. **50** Фабрициус-Рэбек 4:53,25. **55** Д.Харрисон (Вбр) 5:19,47. **60** К.Штейнбах (США) 5:52,05. **65** М.Кумпула (Фин) 6:05,74. **70** Б.Уиллис (США) 6:51,62. **75** Д.Данрано 7:34,00. **80** Т.Уилсон (США) 8:46,10. **85** Л.В.Венске 13:47,74.

5000 м: **35** С.Б.Тринак (Арг) 18:24,24. **40** П.Тиссели 18:01,02. **45** Е.Р.Матос (Браз)

20:06,24. **50** С.Гиббс (Н.Зл) 17:29,19. **55** Д.Харрисон 19:29,66. **60** Х.Рантакари (Фин) 21:52,38. **65** Л.Реед (Н.Зл) 22:19,45. **70** М.С.Круц (Браз) 23:15,56. **75** М.Бурбано (Экв) 27:31,91. **80** Д.Ле Клерк (Фр) 28:17,65. **85** Р.Ангелис (Герм) 49:31,07. **10 000 м:** **35** М.Манча (Ит) 38:48,84. **40** М.Тау (Арг) 38:42,97. **45** М.Осман (Арг) 39:38,92. **50** С.Гиббс 37:11,48. **55** Д.Харрисон 42:25,66. **60** Х.Рантакари 45:05,95. **65** Б.Химмель (Герм) 51:20,32. **70** М.С.Круц 49:31,59. **75** М.Хохштаттер (Браз) 1:01:14,44. **80** Д.Ле Клерк 1:05:26,46 (мир.рек.). **85** Р.Ангелис 1:46:30,00.

Кросс 8 км: **35** М.Манча 30:31. **40** М.Арака (Арг) 31:55. **45** Д.Пиджеон (Вбр) 33:30. **50** Д.Н.Сильверст (Браз) 33:09. **55** Ф.Ван Блерк (ЮАР) 33:50. **60** Х.Рантакари 36:23. **65** Л.Рэд (Н.Зл) 37:06. **70** М.С.Круц 38:52. **75** М.Хохштаттер 52:30. **80** Р.Хельфенштайн (Шв) 1:01:30.

Полумарафон: **35** Р.Ю.Барбоза (Браз) 1:22:36. **40** Д.Малавольта (США) 1:20:09. **45** М.Осман (Арг) 1:25:49. **50** Э.Майер (Внс) 1:34:51. **55** А.Рэйн (Австрл) 1:36:23. **60** Б.Хеллмарк (Шв) 1:46:56. **65** П.Тройбридж (Австрл) 1:53:57. **70** М.С.Круц 1:49:19. **75** Э.Крюгер (Герм) 2:31:56.

Марафон: **35** Б.Гузетта (Арг) 3:03,40. **40** А.Цорилла (Пан) 3:14:51. **45** М.Анднонда (Арг) 3:23:31. **50** С.Гиббс 2:54:13. **55** А.Фишер (Герм) 3:36:51. **60** Л.Ривас (Чл) 3:17:46. **65** М.Баутерс (Бел) 4:00:37. **70** М.Сарко (Арг) 4:53:23.

100 м с/б: **35** (-3,3) Д.Шмелтер (Герм) 1:51,80. **40** м с/б: **40** (-1,3) Т.Шиллинг (Герм) 12,77. **45** (1,7) М.Скотт (США) 12,66. **50** (-0,3) Д.Упсай 13,04. **55** (0,4) Я.Хордер (Вбр) 13,40. **60** (-1,4) Х.ВанХоренбек (Бел) 14,27. **65** (-0,1) Т.Коккен (Фин) 15,02. **70** (3,0) М.Майер (Авст) 15,74. **70** Э.Зауер (Герм) 18,58 (-1,1). **75** (1,5) К.Бортиньон 17,52.

400 м с/б: **35** Т.Браво (Чл) 1:13,53. **40** Э.Баджоллини 1:01,62. **45** С.Ф.Андреис (Бел) 1:13,70. **300 м с/б:** **50** С.Ферейра (Браз) 47:41. **55** Д.Хардер (Вбр) 50,49. **60** Г.Киркман (Н.Зл) 56,58. **65** Т.Коккен 59,38. **200 м с/б:** **70** М.Томлинсон (ЮАР) 39,50. **75** К.Бортиньон 43,61.

2000 м с/п: **35** Е.Тэйлор-Талкотт (Внг) 7:28,88. **40** П.Тиссели 7:46,43. **45** Д.Пиджеон 8:01,40. **50** С.Вициорковска (Пол) 7:54,19. **55** М.Саундерс (Австрл) 9:02,05. **60** Э.Районен (Фин) 9:31,99... 4. Е.ВЕРЕСЦАГИНА 10:53,07 (рек.Рос.). **65** И.Девей (Австрл) 10:51,43. **70** А.Ланг (Австрл) 11,33,06. **75** И.Сузуки (Яп) 12:28,54; Г.КОВАЛЕНСКАЯ 16:29,17 (рек.Рос.).

Ходьба 5000 м: **35** Э.Тэйлор-Талкотт (США) 26:05,76. **40** Л.Боровичкова (Чех) 28:01,00. **45** С.Брук (Кан) 27:39,37. **50** Л.Ван Буурен (ЮАР) 26:15,42. **55** Т.Кривохижа (Ук) 27:58,49. **60** Х.Карр (Австрл) 28:26,97. **65** Э.Майер (ЮАР) 29:45,48. **70** Г.Стид (Австрл) 32:38,05. **75** Л.Сукачева (Фр) 39:52,88. **80** Д.Хорне (Кан) 39:54,23. **Ходьба 10 км:** **35** Э.Тэйлор-Талкотт 54:06. **40** Л.Боровичкова 59:34. **45** С.Брук (Кан) 58:39. **50** Л.Ван Буурен 57:22. **55** Т.Кривохижа 59:01... 8. Л.Нитяговская (Рос) 1:09:27. **60** Х.Карр 1:08:59. **65** Э.Майер 1:03:24. **70** Г.Стид 1:08:59. **75** П.Алехандер (Исп) 1:23:03. **80** Д.Хорне 1:20,44.

Ходьба 20 км: **35** Э.Тэйлор-Талкотт 1:49:18. **40** Л.Боровичкова 2:07:48. **45** С.Брук 2:01:16. **50** Л.Ван Буурен 1:58:08. **55** Т.Кривохижа 2:04:51... 3. Л.Нитяговская 2:24:50. **60** Х.Карр 2:08:01. **65** Э.Майер 2:11:06. **70** П.Каретье (Фин) 2:26:19. **75** А.М.Ортиц (Мкс) 3:03:14. **80** Д.Ле Клерк (Фр) 2:42:27 (мир.рек.).

Высота: **35** Л.Центено (Блв) 1:39. **40** А.Аким (Вбр) 1:67. **45** М.Барриентос (Чл) 1:52. **50** Х.Файер-Краузе (Герм) 1:53. **55** В.Базеда (Герм) 1:37. **60** С.Чома-ван (Вбр) 1:26. **65** Ф.Рашкер 1:23. **70** Э.Шпрингманн (Герм) 1:20. **75** К.Данлей (США) 1:05... 3. Г.КОВАЛЕНСКАЯ 0,91. **80** К.Чримес (Вбр) 1,10 (мир.рек.). **85** Д.Валиен 0,76. **90** О.Котелко 0,70.

Шест: **35** П.М.Баррейро (Ург) 3,00. **40** Л.Брингас (Пер) 2,30. **45** В.Крепкина 2,80. **50** П.Вольфф (Фр) 3,05. **55** Д.Хартиган (Австрл) 3,10. **60** С.Йоманс (Вбр) 2,70. **65** Ф.Рашкер 1,70. **70**

К.Виттанен (Фин) 1,90. **85** Д.Валиен 0,91.

Длина: **35** (0,2) М.Фостер (Австрл) 5,33... 4. Н.ПОЛОЗОВА 4,78. **40** (0,5) Т.Шиллинг 5,28. **45** (-1,4) В.Крепкина (Ук) 5,03. **50** М.Кой 5,13. **55** (1,2) А.Мак-Леланд (Вбр) 4,47. **60** С.Йоманс (Вбр) 4,02. **65** Ф.Рашкер 4,15. **70** (0,8) М.Майер 3,86. **75** (-0,4) К.Бортиньон 3,64. **80** (-0,9) М.Матулесси (Индз) 1,66. **85** Д.Валиен (США) 1,92. **90** О.Котелко 1,41.

Тройной: **35** (-0,9) М.Фостер 11,15. **40** (0,3) Гринфильд-Вебстер (США) 10,71. **45** (-2,2) В.Крепкина 10,57. **50** (0,0) Р.Абрахам (Инд) 9,69. **55** (0,2) К.Геремис (Браз) 9,10. **60** (-1,2) С.Йоманс 8,12. **65** (2,4) Ф.Рашкер 8,57. **70** Э.Шпрингманн 7,58. **75** (1,9) К.Бортиньон 7,60. **80** В.Саката (Браз) 4,88. **90** О.Котелко 2,42.

Ядро: (4,0 кг) **35** М.Грейтханнер (Герм) 13,13. **40** С.Кригер (Герм) 12,35. **45** М.Барриентос (Чл) 12,20. (3,0 кг) **50** Л.Фатер (Эст) 13,23. **55** К.Петерсен (Герм) 11,68. **60** Ю.Моро (Браз) 10,58. **65** М.Финочетти (Ург) 10,07. **70** М.Майер 10,42. (2,0 кг) **75** Э.Вильямс (Вбр) 11,10 (мир.рек.)... 5. Г.Коваленская 8,04. **80** К.Чримес 9,07. **85** Д.Хуапайя (Пер) 6,10. **90** О.Котелко 4,00.

Диск: (1,0 кг) **35** М.Грейтханнер 44,10. **40** Б.Шардт (Герм) 44,20. **45** М.Барриентос 40,75. **50** Л.Фатер 38,42. **55** К.Финсруд (США) 38,17... 6. В.ХАРЧЕНКО 24,03. **60** М.Томанек (Бел) 28,39. **65** И.Фалдагер (Дн) 29,59. **70** Т.Канари (Яп) 23,52. (2,0 кг) **75** Э.Вильямс 24,35... 4. Г.КОВАЛЕНСКАЯ 17,12. **80** К.Чримес 21,20. **85** Д.Хуапайя 14,33. **90** О.Котелко 11,02.

Молот: (4,0 кг) **35** К.Коро (Фин) 53,08. **40** В.Скрибе (Фр) 45,13. **45** К.Де Вольф (Бел) 41,56. (3,0 кг) **50** К.Ходел (Швцр) 51,35. **55** Ш.Гиббинс (Австрл) 42,29. **60** М.Томанек (Бел) 39,40. **65** И.Фалдагер 39,06. **70** Г.Меллманн (Герм) 32,52. (2,0 кг) **75** Э.Вильямс 39,64 (мир.рек.). **80** Л.Тиссинова (Арг) 28,12 (мир.рек.). **85** Д.Хуапайя 22,38 (мир.рек.).

Вес: (9,08 кг) **35** К.Коро 17,76. **40** К.Мадек (Фр) 14,94. **45** Д.Смит (Вбр) 13,56. (7,26 кг) **50** И.Ван Дейк (Нид) 15,69. **55** К.Финсруд 13,54. (5,45 кг) **60** М.Томанек 15,02. **65** И.Фалдагер 14,66. **70** К.Виттанен (Фин) 12,10. (4,0 кг) **75** Э.Вильямс 14,74 (мир.рек.). **80** Р.Хансен (Бел) 8,96. **85** Д.Хуапайя 9,02. **90** О.Котелко 6,06.

Копье: (600 г) **35** Ю.Сабариего (Внс) 31,84. **40** Г.Джордж-Франкс (Три.Итб.) 41,53. **45** Г.Смит (Три.Итб.) 42,48. (500 г) **50** Л.Агуеро (Пргв) 37,38. **55** Б.Дабровский (Кнд) 35,42. (400 г) **60** Ш.Фаркане (Внг) 28,55. **65** М.Томас (Австрл) 24,51. **70** А.Грабер-Боллигер (Швцр) 26,41. **75** Э.Вильямс 29,9

ГИМНАЗИАДА

БРАЗИЛИЯ (29.11—3.12)

Юноши

400 м (30): Ван Вэйшу (КНР) 46,98; А.Батухан (Турц) 47,11; Д.Леонарди (Ит) 47,46; А.БАЛЫКИН 48,88.

800 м (2): К.ТОЛОКОННИКОВ 1.55,77.

1500 м (30): Х.Абубакер (Кат) 3.54,90; Д.БАШКИРЦЕВ 3.54,92.

100+200+300+400 м (3): Италия (Д.Росси, Д.Петторосси, Л.Ванцо, Д.Леонарди) 1.53,10; КНР 1.53,73; РОССИЯ (П.Верещагин, А.Ряполов, А.Балыкин, К.Толоконников) 1.54,92.

Высота (2): Ф.Лари (Ит) 2,09; П.Селиверстов (Блр) 2,06; М.Лонги (Ит) 2,06; Д.ЛЫСЕНКО 2,03.

Шест (30): В.ЩЕРБАКОВ 4,80... 3. Д.АКИНЫШИН 4,60.

Длина (29): А.РЯПОЛОВ 7,61w (2,2); М.ЮНЯКИН 7,39 (1,7).

Тройной (3): Т.Бокки (Ит) 15,57 (-0,2)... 5. П.МАРКИН 15,04 (0,2).

Молот (5 кг) (29): О.РОМАНОВ 71,11; П.НЕКИПОРЕЦ 70,23.

Копье (700 г) (3): Ли Сунмин (КНР) 72,22; И.ФИЛИППОВ 69,47.

Девушки

100 м (29) (-1,6): А.Параскеви (Кипр) 11,88; К.СИВКОВА 11,99... 4. М.СИЗОВА 12,17.

200 м (3) (0,6): М.СИЗОВА 24,65.

400 м (30): А.КУДРЯВЦЕВА 55,13.

800 м (2): Е.АЛЕКСЕЕВА 2,09,66; Е.Белло (Ит) 2.11,54... 4. Е.ТОЛМАЧЕВА 2.12,75.

1500 м (30): Е.ПАУШКИНА 4.38,81.

100 м с/б (30) (-0,6): Н.Кристофи (Кипр) 14,09; Ю.СОКОЛОВА 14,37.

400 м с/б (3): Т.КИСЕЛОВА 62,00... 7. А.ВОЛКОВА 64,75.

100+200+300+400 м (3): РОССИЯ (М.Сизова, К.Сивкова, А.Кудрявцева, Е.Алексеева) 2.11,08.

Высота (30): С.ВОРОНИНА 1,85; Э.Фурлани (Ит) 1,80; Н.АКСЕНОВА 1,77; М.Жодзик (Блр) 1,77.

Шест (3): М.ЗАХАРУТКИНА 3,90; Ф.Семераро (Ит) 3,60.

Тройной (29): Нубия (бр) 13,40 (1,4); Б.Кунео (Ит) 13,23 (-2,0); К.МАЛАЯ 12,86 (-0,6).

Ядро (5 кг) (3): А.БУГАКОВА 18,11; Вэй Линьин (КНР) 17,63; Е.БЕЗРУЧЕНКО 16,95.

Диск (30): А.БУГАКОВА 46,44.

Молот (5 кг) (29): Д.Кампорезе (Ит) 65,76; С.ПАЛКИНА 61,93.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

БЕЛГРАД (8.12)

Мужчины

10 км: А.Безабе (Исп) 29.11; П.Арикан (Турц) 29.32; Э.Вернон (Вбр) 29.35; Ж.Дуэйт (Белг) 29.35; Х.Шади (Фр) 29.40; М.Марум (Исп) 29.46; Р.Рингер (Герм) 29.49; Б.Абди (Белг) 29.53; К.Наэрт (Белг) 29.54; Э.Бен Лхайнуш (Фр) 29.56; И.Фернандес (Исп) 29.58; Т.Фаррелл (Вбр) 29.59; А.Хименес (Исп) 30.02; Ф.Пфлигер (Герм) 30.03; М.Малхэр (Ирл) 30.07.

Командный зачет: Испания 31; Бельгия 49; Великобритания 60; Франция 66; Германия 69; Ирландия 90.

Молодежь. 8 км: П.Ханнес (Белг) 24.02; М.Ценов (Болг) 24.07; Н.Це-

рвова (Серб) 24.08; И.Стребков (Укр) 24.10; Л.Колдуэлл (Вбр) 24.13; О.Гронневиц (Норв) 24.15; К.Хоукинс (Вбр) 24.18; М.Фонтана (Ит) 24.19; П.Робинсон (Ирл) 24.22; Х.Ингебригтсен (Норв) 24.23; Д.Струк (Укр) 24.23; Д.Хэй (Вбр) 24.24; Й.Ван-Дер-Вилен (Нид) 24.24; Р.Колльно-Спри (Фр) 24.24; Ф.Барре (Фр) 24.28... 17. В.САЕНКО 24,35... 35. Е.КУНЦ 24,55... 40. А.АПЛАЧКИН 25,01... 47. А.РУСАКОВ 25,07... 51. И.МАКСИМОВ 25,17.

Командный зачет: Великобритания 40; Украина 72; Франция 78; Ирландия 120; РОССИЯ 139; Норвегия 124.

Юноры. 6 км: А.Кайа (Турц) 17.49; А.Кимели (Белг) 17.51; М.СТРЕЛКОВ 18.05; Д.Дэвис (Вбр) 18.06; Л.Дини (Ит) 18.06; А.Саддедин (Фр) 18.12; Й.Криппа (Ит) 18.14; С.Кастеле (Белг) 18.16; Ш.Тобин (Ирл) 18.18; В.БАХАРЕВ 18.20; А.НОВИКОВ 18.22; М.Белажд (Фр) 18.22; Й.Де-Маре (Нид) 18.23; А.Миллье (Фр) 18.25; М.Ширлинг (Вбр) 18.26... 27. В.ГАДЕЛЬШИН 18,43... 71. А.ВИКУЛОВ 19,29.

Командный зачет: Франция 48; РОССИЯ 51; Италия 55; Великобритания 67; Турция 114; Испания 145.

Женщины

8 км: С.Дуарт (Фр) 26.34; Д.Стил (Вбр) 26.39; Д.Феликс (Порт) 26.41; Ф.Бриттон (Ирл) 26.45; К.Гревдаль (Норв) 26.52; А.Белете (Белг) 27.00; Д.Блисдейл (Вбр) 27.02; В.Инглесе (Ит) 27.12; К.Роча (Порт) 27.13; И.Фуэнтес-Пила (Исп) 27.17; Л.Ховарт (Вбр) 27.18; К.Кальвин (Фр) 27.25; С.Данекова (Болг) 27.26; Д.Мартин (Исп) 27.26; С.Туэлл (Вбр) 27.27.

Командный зачет: Великобритания 35; Франция 54; Испания 61; Италия 97; Португалия 109; Ирландия 115.

Молодежь. 6 км: С.Хассан (Нид) 19.40; А.Терич (Серб) 19.46; Ш.Пердюо (Вбр) 19.49; К.Эйвери (Вбр) 19.56; Л.Партридж (Фр) 20.10; Л.Вестфаль (Фр) 20.21; Р.Окленд (Вбр) 20.25; Л.Уэйтман (Вбр) 20.28; К.Харрер (Герм) 20.32; Г.ФАЗЛИТДИНОВА 20.37; Е.СОКОЛЕНКО 20.45; С.РЯЗАНЦЕВА 20.47; Э.Айдемир (Турц) 20.50; М.Костер (Нид) 20.51; Г.Краузе (Герм) 20.53... 21. Л.ЛИТВИНОВА 20,56... 53. А.ФЕДОРОВА 22,16.

Командный зачет: Великобритания 19; РОССИЯ 54; Нидерланды 70; Турция 74; Германия 87; Польша 115.

Юниорки. 4 км: Э.Горецка (Вбр) 13.06; С.Эннауи (Пол) 13.16; М.Миссас (Слов) 13.27; Д.Тэйлор-Браун (Вбр) 13.31; А.Ре (Герм) 13.34; А.ГУЛЯЕВА 13.38; М.Ларссон (Шв) 13.39; Б.Клей (Вбр) 13.40; Э.Туна (Турц) 13.40; М.Ренберг (Герм) 13.41; Д.Гиббон (Вбр) 13.41; Э.Андерссон (Шв) 13.44; Л.Тернер (Вбр) 13.44; М.Ходакивская (Укр) 13.45; О.Кеттунен (Финл) 13.46... 34. А.ПЕТРОВА 14,05... 42. О.НИКОЛАЕВА 14,12... 60. Н.ФЕДОРОВА 14,32... 68. Е.ИВОНИНА 14,41.

Командный зачет: Великобритания 24; Швеция 75; Германия 95; Италия 122; Польша 135; Турция 139; Россия 142. ◆

«МАТЧ ШЕСТИ»

20 декабря в Минске в легкоатлетическом манеже Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике состоялся традиционный предновогодний матч команд спортсменов-ветеранов России, Республики Беларусь, Украины, Москвы, Санкт-Петербурга и Республики Татарстан.

В соревнованиях приняли участие 92 спортсмена (72 мужчины и 20 женщин).

В спринте самые быстрые секунды показал москвич Владислав Мельков (35–39): 60 м – 7,42 и 200 м – 24,48. Абсолютным победителем на 60 м стал представитель Татарстана Виктор Мельников (65–69) – 8,56. Отметим и результат Владимира Фефелова (70–74) на 60 м – 9,24. У женщин вне конкуренции была Оксана Доронкина (45–49) – 8,93.

В беге на 800 м лучшее время показал минчанин Сергей Яковлев (35–39) – 2.05,06. Абсолютным победителем стал бегун из Кунгура бронзовый призер Всемирных игр в Турине Евгений Морозов (55–59) – 2.22,81. Всего 0,14 очка в абсолютном зачете уступил ему другой россиянин Анатолий Божко (60–64) – 2.35,04.

На самой длинной дистанции лучший результат, как и ожидалось, показал минчанин Тадеуш Желток (45–49): 3000 м – 9.56,0. Следует отметить, что хозяева прекрасно выступили на этой дистанции и в других группах. Победителями матча стали Игорь Долбик (55–59) – 10.00,0, Борис Мартемьянов (60–64) – 10.43,2 и Владимир Судденков (65–69) – 12.09,8.

В спортивной ходьбе блеснули лидеры команды России москвич Вячеслав Дегтяренко (40–44) и подмосковная спортсменка Наталья Терентьева (50–54) – 12.56,51 и 15.37,24 соответственно. Однако в других возрастных группах украинские и белорусские спортсмены оказали россиянам достойное сопротивление. В группах 45–49 и 60–64 победу одержали минчане Виктор Генько – 15.18,30 и Владимир Казанцев – 17.43,39, а в группах 55–59 и 65–69 лучшими стали представители Украины Александр Вовк – 15.01,07 и Анатолий Сергиенко 16.32,71. В группе 75–79 борьбу вели украинец Николай Панасейко и россиянин Геннадий Чернов. Долгое время они шли, словно связанные, вместе. Только на последних кругах Николай вырвался вперед и финишировал первым – 18.00,55. Наградой Геннадию стала серебряная медаль и новый рекорд России 18.23,57.

В прыжках абсолютным победителем у мужчин стал Евгений Пудовников. Выступление на матче стало для него заключительным в группе 55–59. Питерский спортсмен порадовал своих почитателей далеким тройным прыжком на 12,09. Совсем рядом приземлился другой представитель этой группы россиянин Сергей Московкин – 11,89. Отличился Евгений и в прыжке в длину – 5,29. А самый дальний прыжок — на

5,89 — совершил Дмитрий Котов (45–49) из Нижнего Новгорода. У женщин в прыжковом секторе вне конкуренции была звезда украинской ветеранской легкой атлетики Валентина Крепкина (45–49), уверенно выигравшая прыжок в длину (4,89) и тройной (10,39). Тем не менее, перчатку киевлянке осмелилась бросить не менее титулованная москвичка Любовь Столяр (50–54). В пятой попытке она приземлилась на отметке 4,57, установив новый рекорд Москвы.

Интересные события происходили в секторе для прыжка в высоту. В группе 55–59 все три россиянина, ставших призерами матча, преодолели высоту 1,55. Лучшим оказался Александр Черевачкий, опередивший по попыткам Дмитрия Акишева и Александра Шкрбеко. Затем зрителей захватила дуэль белорусского спортсмена Петра Дубровицкого (40–44) и украинца Олега Коротченко (45–49). На высоте 1,75 Петр прекратил соревнования, записав себе в актив успешную попытку на 1,70. Что касается Олега, то он завершил соревнования на высоте 1,87. Отметим мужественное выступление минчанина Анатолия Ермишина, ставшего победителем в группе 60–64. Однако абсолютным победителем среди высотников стали не эти спортсмены, а многоборец из Санкт-Петербурга Александр Абрамов, сумевший во второй попытке преодолеть очень серьезную высоту для спортсменов группы 65–69 – 1,50.

Давно мы не видели в прыжковом секторе чемпионку мира Елену Вьюкову (60–64). Свой новгородный дебют в новой возрастной группе питерская спортсменка отметила прыжком на 1,33 (!) Она сразу на 10 см улучшила рекорд России, установленный Валерией Крохалевой из Челябинска 13 лет назад.

В толкании ядра уверенно солировали мировые лидеры. У мужчин — россиянин Михаил Костин — 14,19, а у женщин мы увидели фантастические попытки представительницы знаменитой белорусской школы метателей Веры Епимашко. В одной из них ядро приземлилось на отметке 17,03 (!).

На такой мажорной ноте закончилась «Матч шести» в Минске. Первое место в командном зачете и главный приз завоевала команда России – 1676,94 очка. Всего 50 очков уступила ей команда Белоруссии (1625,01). Третье место у команды Украины (1348,56), которая сумела опередить команду Москвы, ставшую четвертой (1324,32). Далее выступили команды Республики Татарстан и Санкт-Петербурга.

С полными протоколами «Матча шести-2013» можно ознакомиться на сайте www.klbviktoriya.com/

Юрий ЧИРКОВ,
заместитель
председателя комитета
ветеранов ВФЛА

2013 год. ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

1996 года рождения и моложе

Юноши 100 м

10,80	Кузнецов Артем 96 М	1	Москва	8.06
10,80	Верещагин Павел 96 Брнл	1	Челябинск	21.06
10,93	Чунарев Сергей 96 Як	3	Пенза	26.07
10,99	Гладков Николай 97 Р/Д	3	Пенза	26.07
11,03	Иванов Егор 96 Кр	1н	Краснодар	7.06
11,06	Окунев Иван 96 Крв	1	Чебоксары	1.06
11,06	Чабан Никита 97 Крс	4	Пенза	26.07
11,12	Мельник Андрей 96 Ир	4	Челябинск	21.06
11,13	Стеклов Владимир 96 Н-Н	3	Челябинск	21.06
11,15	Яблочкин Иван 96 М	3	Москва	8.06
11,15	Маклыгин Мартин 96 Клнг	1	Пенза	26.07

200 м

21,89	Чабан Никита 97 Крс	1	Омск	26.05
22,09	Мельник Андрей 96 Ир	3	Иркутск	4.08
22,11	Чунарев Сергей 96 Як	1	Владивосток	26.05
22,12	Верещагин Павел 96 Брнл	2	Омск	26.05
22,20	Иванов Егор 96 Кр	1н	Краснодар	8.06
22,24	Кондрашов Павел 96 М.о.	1	Орел	2.06
22,28	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	2	Алма-Ата	19.09
22,35	Кузнецов Артем 96 М	2	Орел	2.06
22,38	Коваленко Илья 96 Ир	4	Омск	26.05
22,44	Максимов Руслан 97 Мхч	2н	Краснодар	8.06
22,45	Кудряшов Юрий 96 Кр	3н	Краснодар	8.06

Результаты с ветром более 2 м/с (+3.0)

21,84	Верещагин Павел 96 Брнл	1	Пенза	27.07
22,15	Чунарев Сергей 96 Як	2	Пенза	27.07
22,33	Иванченко Антон 97 Чл	4	Пенза	27.07

400 м

48,68	Шестопапов Феликс 96 Ств	м	Донецк	12.07
48,88	Балькин Антон 96 Ект	7	Бразилия	30.11
48,97	Кухаренко Андрей 97 Л.о.	2	Челябинск	21.06
49,33	Фролов Владислав 97 Пнз	3	Челябинск	21.06
49,39	Новоторов Владислав 96 Арх	4	Челябинск	21.06
49,42	Замулин Павел 96 Блг	5	Челябинск	21.06
49,43	Москвин Никита 96 Томск	1н	Кемерово	13.06
49,59	Гиниатуллин Сергей 96 Нс	6н	Челябинск	21.06
49,78	Кацай Владислав 96 М	8	Москва	15.07
49,86	Воронцов Дмитрий 97 Тула	1	Орел	28.05

800 м

1.48,29	Толоконников Константин 96 Р/Д	2	Донецк	13.07
1.51,08	Холмогоров Константин 96 Прм	2	Челябинск	22.06
1.52,02	Валовой Владислав 96 СПб	3	Краснодар	15.05
1.52,03	Голь Сергей 96 Як	3	Пенза	27.07
1.53,23	Ханбиков Раиф 96 Влг	4	Пенза	27.07
1.53,50	Луцков Алексей 97 Н-Н	4	Челябинск	22.06
1.53,80	Рубцов Владислав 96 Хб	5	Пенза	27.07
1.53,95	Титоров Никита 96 СПб	6	Пенза	27.07
1.54,54	Куянов Дмитрий 97 Омск	7	Пенза	27.07
1.54,76	Лебедев Игорь 96 СПб	2	С.-Петербург	5.06

1500 м

3.50,25	Башкирцев Денис 96 Пнз	1	Челябинск	23.06
3.56,18	Науменко Дмитрий 96 Чл	2	Челябинск	23.06
3.58,31	Петров Сергей 96 Чбк	1	Чебоксары	1.06
3.58,58	Семенов Семен 96 Чбк	3	Челябинск	23.06
3.59,26	Холмогоров Константин 96 Прм	1	Чебоксары	25.05
3.59,80	Нургалиев Илья 96 Ю-С	4	Челябинск	23.06
4.00,70	Голь Сергей 96 Як	2	Пенза	28.07
4.01,10	Ханбиков Раиф 96 Влг	3	Пенза	28.07
4.01,63	Николаев Никита 96 Чбк	3	Чебоксары	1.06
4.02,13	Василиненко Николай 96 Хб	4	Пенза	28.07

3000 м

8.26,71	Башкирцев Денис 96 Пнз	7	Донецк	14.07
8.36,84	Петров Сергей 96 Чбк	2	Челябинск	21.06
8.42,37	Тингаев Антон 96 Смр	3	Челябинск	21.06
8.49,56	Плохотников Константин 97 Кр	1	Краснодар	4.10
8.49,76	Семенов Семен 96 Чбк	1	Чебоксары	1.06
8.51,58	Гребенников Дмитрий 96 Брн	4	Челябинск	21.06

8.52,12	Гадельшин Закир 96 Уфа	5	Челябинск	21.06
8.52,94	Гетман Александр 96 Врж	3	Пенза	26.07
8.53,49	Нечипорук Константин 96 М.о.	1	Орел	29.05
8.54,15	Соловьев Сергей 97 У-У	1	Омск	26.05

110 м с/б (914 мм)

14,04	Салимуллин Камиль 96 Кз	1	Пенза	26.07
14,07	Солодов Сергей 96 СПб	7п2	Донецк	12.07
14,17	Шестопапов Феликс 96 Ств	м	Донецк	13.07
14,23	Егоров Глеб 97 Ект	3	Челябинск	25.05
14,26	Кумаритов Вадим 96 Влдк	2	Челябинск	22.06
14,37	Новиков Андрей 96 Прм	4	Челябинск	22.06
14,38	Логинов Иван 97 М	2	Москва	8.06
14,38	Рудницкий Антон 96 М.о.	3	Пенза	26.07
14,43	Омельченко Владислав 96 Срт	6	Челябинск	22.06
14,45	Авдеев Николай 97 Врж	6	Пенза	26.07

400 м с/б (840 мм)

52,96	Логинов Иван 97 М	1	Пенза	27.07
53,32	Омельченко Владислав 96 Срт	1	Челябинск	23.06
53,34	Трубников Иван 96 Врж	2	Пенза	27.07
54,44	Кузнецов Андрей 96 Кр	1н	Краснодар	8.06
54,82	Егоров Артем 96 Смр	3	Челябинск	22.06
54,99	Сатуц Раферти 96 Ств	5	Челябинск	23.06
55,41	Бережко Владимир 96 Чл	3	Пенза	26.07
55,62	Бобырь Михаил 97 Срт	3	Челябинск	22.06
56,03	Шаров Михаил 96 М	3	Челябинск	22.06
56,43	Кузьминов Андрей 96 Блгв	3	Челябинск	22.06

400 м с/б

53,96	Логинов Иван 97 М	10	Москва	4.07
-------	-------------------	----	--------	------

2000 м с/п

5.52,11	Башкирцев Денис 96 Пнз	1	Пенза	28.07
5.53,34	Нечипорук Константин 96 М.о.-Прм	2	Пенза	28.07
5.59,89	Барельников Даниил 96 Влг	3	Пенза	28.07
6.02,60	Плохотников Константин 97 Кр	4	Пенза	28.07
6.03,93	Урусов Вячеслав 96 М.о.	5	Пенза	28.07
6.04,90	Забралов Виталий 96 СПб	3	Челябинск	22.06
6.07,84	Щербак Илья 96 Й-О	2	Чебоксары	25.05
6.08,38	Спиридонов Сергей 96 Чбк	1	Чебоксары	2.06
6.08,71	Григорьев Сергей 97 Кз	2	Чебоксары	2.06
6.10,9	Емельянов Вадим 96 Птрз	1	Петрозаводск	05.06

100+200+300+400 м

1.54,92	Сборная России (Верещагин П., Ряполов А., Балькин А., Толоконников К.)	3	Бразилия	03.12
1.57,47	Свердловская о.	1	Пенза	28.07
1.57,50	Москва	2	Пенза	28.07
1.57,56	Сборная России (Верещагин П., Коваленко И., Балькин А., Краснов И.)	4з2	Донецк	13.07
1.57,59	Краснодарский кр.	3	Пенза	28.07
1.57,60	Свердловская о. (Ипатов М., Егоров Г., Балькин А., Лебедев М.)	1	Челябинск	26.05
1.57,75	Ленинградская о.	4	Пенза	28.07
1.58,08	Московская о.	5	Пенза	28.07
1.58,28	Москва-1 (Яблочкин И., Кузнецов А., Кацай В., Логинов И.)	1	Челябинск	23.06
1.58,34	Свердловская о. (Егоров Г., Ипатов М., Лебедев М., Балькин А.)	2	Челябинск	23.06

Ходьба 10 км

42.03,10	Краснов Максим 96 Чл	2	Донецк	13.07
43.20,3	Сарайкин Владислав 97 Срн	2н	Чебоксары	8.06
43.34,7	Какаев Иван 97 Срн	3н	Чебоксары	8.06
43.49,0	Сергеев Николай 96 Чбк	4н	Чебоксары	8.06
44.01	Шевчук Алексей 97 Чл	1н	Сочи	24.02
44.01,0	Мартьянов Павел 96 Чбк	5н	Чебоксары	8.06
44.23,7	Пантюшин Евгений 96 Срн	2н	Сочи	24.02
44.48,04	Мерцалов Андрей 98 Пнз	2	Чебоксары	24.05
45.09,3	Быконь Захар 97 Чл	7н	Чебоксары	8.06
45.30	Коротков Михаил 98 Кмрв	5н	Сочи	24.02

Высота

2,16п	Лысенко Данил 97 Бирск	1ю	Кинешма	8.12
2,12	Крупнов Алексей 96 М	1	Москва	13.05

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

2,11	Спицын Илья 96 СПб	6	Донецк	13.07
2,10п	Фица Александр 96 М	2	Москва	15.12
2,08	Трошкин Владислав 96 Клг	3	Орел	28.05
2,06п	Непомнящих Сергей 96 Абк	2	Ачинск	23.11
2,05п	Гусаков Николай 97 Орб	1	Казань	15.11
2,05п	Асанов Александр 96 М	5	Москва	23.12
2,03п	Косарев Анатолий 97 Кнш	2	Кинешма	7.12
2,02п	Мрыхин Александр 96 Р/Д	1н	Волгоград	15.01
2,02п	Анощенко Сергей 96 М	1	Москва	31.01
2,02	Шабельников Виталий 96 Врж	5	Челябинск	22.06
2,02п	Михайлов Никита 98 Кншм	2	Бирск	2.11
2,02п	Серебряков Владимир 96 Мнс	3	Ачинск	23.11
2,02п	Сидоров Денис 96 Ект	1	Екатеринбург	25.12

Шест

5,00п	Любушкин Дмитрий 96Чл	5	Челябинск	28.12
5,00п	Моргунов Тимур 96 Чл	вк	Челябинск	28.12
4,80	Щербakov Владимир 97 Л.о.	1	Бразилиа	30.11
4,70	Акиншин Денис 98 М	1	Пенза	26.07
4,60п	Старушенко Владислав 97 Кр	1	Пенза	2.02
4,60	Сухих Денис 98 Кр	2	Челябинск	22.06
4,60	Костин Максим 96 СПб	3	Челябинск	22.06
4,60	Сурцев Максим 96 Ств	3	Пенза	26.07
4,50п	Мицкий Иван 96 М, ФСО	2	Пенза	2.02
4,50п	Хамидов Артур 98 М, ФСО	4	Пенза	2.02
4,50	Курносов Александр 97 Чл	1	Челябинск	25.05
4,50	Юрков Юрий 97 СПб	4	Челябинск	22.06
4,50п	Сапрыкин Игорь 97 М	2	Москва	24.12

Длина

7,90	Ряполов Анатолий 97 Кр	1	Челябинск	22.06
7,63	Юнякин Максим 96 Срт	2	Челябинск	22.06
7,20	Кузьменко Максим 96 Кр	4	Челябинск	22.06
7,14	Носкевич Александр 96 М	кв	Челябинск	21.06
7,11	Подольский Герман 96 СПб	-	Челябинск	22.06
7,09	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	-	Челябинск	22.06
7,09	Павлов Виталий 97 Влг	7	Челябинск	22.06
7,07п	Маклыгин Мартин 96 Клнг	1н	Ярославль	20.01
7,00	Губанов Андрей 96 Птрз	м	Адлер	7.09
6,98	Егоров Вячеслав 97 Влг	кв	Челябинск	21.06

Результаты с ветром более 2 м/с

7,23	Подольский Герман 96 СПб	3	Челябинск	22.06
7,15	Носкевич Александр 96 М	5	Челябинск	22.06
7,13	Павлов Виталий 97 Влг	2	Пенза	27.07
7,10	Леванов Алексей 97 М.о.-Прм	6	Челябинск	22.06
7,06	Егоров Вячеслав 97 Влг	8	Челябинск	22.06

Тройной

15,36	Маркин Павел 96 Спр	1	Челябинск	23.06
15,17	Павлов Виталий 97 Влг	4	Краснодар	17.05
15,09	Болдырев Александр 96 Л.о.	3	Челябинск	23.06
15,08	Казаков Илья 96 Спр	4	Челябинск	23.06
14,87	Кутуев Раиль 96 Орб	5	Челябинск	23.06
14,82	Юнякин Максим 96 Срт	3	Чебоксары	26.05
14,75	Репников Сергей 97 СПб	6	Челябинск	23.06
14,75	Шергин Георгий 96 Як	3	Пенза	28.07
14,69	Обертышев Денис 97 Спр	7	Челябинск	23.06
14,66	Бубновский Андрей 96 Чл	4	Пенза	28.07

Результаты с ветром более 2 м/с

15,12/2,7	Бубновский Андрей 96 Чл	2	Челябинск	23.06
-----------	-------------------------	---	-----------	-------

Ядро (5 кг)

19,53	Дегтярев Геннадий 96 М	1	Пенза	27.07
19,02п	Сеськин Демьян 97 СПб	1	С.-Петербург	15.12
17,90	Журавлев Владимир 96 Птрз	1	Петрозаводск	5.06
17,84	Манукян Михаил 96 М	2	Орел	28.05
17,15	Качанов Максим 97 Врж	5	Челябинск	21.06
17,20	Козырев Евгений 96 Врж	3	Орел	28.05
17,03	Калинников Сергей 96 Влг	1	Волгоград	04.06
16,97	Рыбкин Вадим 97 М.о.	5	Пенза	27.07
16,94п	Негов Александр 97 М	1	Москва	25.12
16,60п	Глазков Роман 98 М	2	Москва	25.12

Диск (1,5 кг)

56,54	Козырев Евгений 96 Врж	1	Челябинск	23.06
52,20	Кравец Артем 96 М	1	Орел	28.05

51,84	Сеськин Демьян 97 СПб	2	Челябинск	23.06
51,39	Козырев Евгений 96 Врж	2	Орел	28.05
51,02	Качанов Максим 97 Врж	1	Алма-Ата	19.09
48,40	Панчехин Сергей 97 Кр	2н	Адлер	26.02
48,11	Гаппоев Ислам 96 Ств	3н	Адлер	26.02
47,52	Слепков Егор 97 Н-Н	1н	Адлер	24.04
47,02	Фокин Даниил 96 Спр	5	Челябинск	23.06
45,82	Зувев Богдан 97 М	2	Москва	8.06

Молот (5 кг)

75,95	Романов Олег 96 СПб	1н	Адлер	23.04
73,77	Волик Глеб 96 Кр	1	Челябинск	23.06
71,56	Кузев Юрий 96 Ств	3	Челябинск	23.06
70,92	Некипорец Петр 97 Ств	4	Челябинск	23.06
68,16	Евсеев Игорь 96 Спр	5	Челябинск	23.06
64,90	Хрупалов Алексей 96 Р/Д	6	Челябинск	23.06
64,38	Бочаров Сергей 96 Спр	7	Челябинск	23.06
63,48	Белобородов Николай 97 М.о.	5	Пенза	27.07
62,35	Быков Андрей 97 М.о.	1	Орел	28.05
61,43	Завьялов Владислав 98 Н-Н	1	Чебоксары	1.06

Копье (700 г)

71,41	Филиппов Иван 96 М.о.	1	Пенза	27.07
71,20	Николаев Егор 96 СПб	вк	С.-Петербург	17.11
69,75	Бездольный Борис 97 Кр	1н	Краснодар	7.06
66,95	Панасенков Владислав 96 М.о.	4	Пенза	27.07
66,13	Эмураев Руслан 97 Ств	3	Челябинск	22.06
65,72	Шапринский Анатолий 97 Ств	4	Челябинск	22.06
62,40	Харенко Евгений 96 Ств	2н	Краснодар	7.06
61,95	Халитов Айдар 96 Х-М	7	Пенза	27.07
61,67	Балан Петр 96 М	2	Москва	8.06
60,04	Мусаев Константин 97 Ств	4н	Краснодар	7.06

Восьмиборье

6260	Шестопалов Феликс 96 Ств	2	Донецк	13.07
(11,41-6,89-13,57-48,68-14,17-1,90-54,65-2.46,93)				
6003	Фомичев Андрей 96 Кпрв	2	Челябинск	22.06
(11,38-6,79-15,58-51,48-14,87-1,92-47,77-2.52,85)				
5877	Макаренко Артем 97 Крс	3	Челябинск	22.06
(11,47-6,85-13,78-50,84-14,79-1,89-43,58-2.49,06)				
5784	Губанов Андрей 96 Птрз	1	Адлер	8.09
(11,23-7,00-13,64-50,41-15,03-1,77-42,04-2.52,61)				
5795	Маклыгин Мартин 96 Клнг	1	Владимир	26.05
(11,46-6,70-13,71-51,49-14,92-1,82-46,30-2.47,08)				
5624	Кукушкин Семен 97 СПб	5	Челябинск	22.06
(11,52-6,97-12,91-50,55-16,21-1,89-36,36-2.45,45)				
5589	Коршаков Дмитрий 96 Пск	6	Челябинск	22.06
(11,84-6,39-13,06-52,09-15,30-1,83-45,94-2.42,55)				
5480	Гузиков Иван 96 Брн	4	Адлер	8.09
(11,71-6,70-13,77-51,42-15,67-1,77-43,17-2.56,03)				
5430	Высочин Никита 96 Кпрв	3	Адлер	10.05
(11,66-6,75-13,11-51,68-15,68-1,82-33,20-2.48,06)				
5405	Соломатин Дмитрий 98 Р/Д	6	Пенза	27.07
(11,75-6,24-13,72-52,08-15,65-1,76-46,70-2.53,70)				

Девушки 100 м

11,66	Сивкова Кристина 97 М	2з2	Ерино	2.06
11,98	Сизова Марина 97 Чбк	з	Пенза	26.07
12,09	Путилина Екатерина 96 Блг	2	Пенза	26.07
12,10	Степанова Светлана 97 Кз	2	Казань	14.06
12,12	Аникина Валерия 96 М	1	Москва	8.06
12,14	Гаджиева Анастасия 96 М	2ю	Москва	4.06
12,17	Еремеева Анастасия 98 М.о.	1	Ерино	1.06
12,19	Фоканова Дарья 96 М.о.	з	Пенза	26.07
12,22	Игошкина Дарья 96 Пнз	4	Челябинск	21.06
12,26	Ильина Ангелина 96 Кз	2з1	Казань	14.06
12,26	Марченко Алена 97 Брнл	1	Кемерово	12.06

200 м

23,80	Сивкова Кристина 97 М	4	Москва	11.06
24,33	Разгуляева Ксения 96 М	16	Ерино	16.06
24,65	Сизова Марина 97 Чбк	1	Бразилиа	3.12
24,88	Ильина Ангелина 96 Кз	2	Чебоксары	2.06
24,89	Корецкая Снежана 96 Кр	1н	Краснодар	8.06
24,91	Довженко Юлия 98 Ств	2н	Краснодар	8.06
25,01	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	1	Челябинск	26.05
25,06	Глебова Карина 96 Ю-С	1	Владивосток	26.05
25,10	Аникина Валерия 96 М	1	Москва	9.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

25,14	Игошкина Дарья 96 Пнз	з	Пенза	2.06
<i>Результаты с ветром более 2 м/с</i>				
24,30	Разгуляева Ксения 96 М	з	Пенза	27.07
24,63	Путилина Екатерина 96 Блг	2	Пенза	27.07
24,80	Перова Кристина 96 Чбк	3	Пенза	27.07

400 м

54,63	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	1	Пенза	27.07
54,99	Алексеева Екатерина 98 М.о.	2	Челябинск	21.06
55,40	Богомолова Инесса 97 Нс	3	Челябинск	21.06
55,69	Цыганова Елизавета 97 М.о.	2	Пенза	27.07
56,39	Толмачева Екатерина 97 Мрм	1	Владимир	25.05
56,63	Беднова Анастасия 96 Влд	з	Челябинск	21.06
56,68	Исянова Ирина 96 Крг	1	Челябинск	25.05
56,75	Кондрашкина Юлия 97 Брнл	з	Краснодар	15.05
56,81	Альмяшева Диана 97 Срн	з	Челябинск	21.06
57,11	Соколова Анна 97 Крв	1	Чебоксары	1.06

800 м

2.08,25	Алексеева Екатерина 98 М.о.	1	Пенза	27.07
2.08,80	Толмачева Екатерина 97 Мрм	1	Челябинск	22.06
2.10,23	Мельникова Алена 96 Ярс	з	Челябинск	21.06
2.11,01	Морозова Виктория 96 Иж	4	Пенза	27.07
2.11,49	Парашутина Ангелина 96 Н-Н	з	Челябинск	22.06
2.11,58	Прахова Наталья 97 Ект	вк	Челябинск	12.07
2.11,84	Пехтелева Елизавета 97	5	Челябинск	22.06
2.12,13	Момотова Галина 96 Ств	5	Пенза	27.07
2.12,14	Колодяжная Ирина 96 Кр	6	Пенза	27.07
2.12,29	Передунова Татьяна 96 Влг	6	Челябинск	22.06

1500 м

4.25,98	Паушкина Елена 98 К/А	1	Утрехт	17.07
4.30,62	Толмачева Екатерина 97 Мрм	2	Челябинск	23.06
4.31,71	Паушкина Ольга 98 К/А	3	Челябинск	23.06
4.31,89	Арбузова Алевтина 96 Чбк	2	Пенза	28.07
4.35,34	Момотова Галина 96 Ств	4	Челябинск	23.06
4.37,20	Тропина Анна 98 К-У	1	Челябинск	25.05
4.37,8	Располова Кристина 96 Врж	1	Воронеж	12.05
4.38,86	Кербис Виктория 97 СПб	1н	С.-Петербург	13.05
4.39,55	Пересветова Анна 97 М	1	Москва	8.06
4.39,61	Антонова Зинаида 97 Чбк	2	Чебоксары	24.05

3000 м

9.40,48	Паушкина Елена 98 К/А	1	Пенза	26.07
9.45,90	Паушкина Ольга 98 К/А	2	Пенза	26.07
9.59,60	Антонова Зинаида 97 Чбк	3	Челябинск	21.06
10.05,25	Паушкина Ольга 98 К/А	6	Утрехт	16.07
10.10,18	Кербис Виктория 97 СПб	1	С.-Петербург	14.05
10.13,55	Башкатова Татьяна 97 Курск	3	Пенза	26.07
10.14,73	Кошелева Анна 97 Ств	4	Пенза	26.07
10.17,26	Симонова Ариадна 96 Н-Н	5	Пенза	26.07
10.17,58	Чегодайкина Марина 97 Срн	1	Чебоксары	24.05

100 м с/б (762 мм)

13,48	Соколова Юлия 96 Брнл	зпз	Донецк	11.07
14,09	Попова Анна 96 М	з	Москва	8.06
14,12	Корниенко Анна 96 Ект	1	Челябинск	25.05
14,13	Журавлева Полина 97 М	1	Москва	14.05
14,24	Ильина Ангелина 96 Кз	1	Чебоксары	1.06
14,25	Калашникова Анастасия 96 Ств	1н	Краснодар	7.06
14,34	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	м	Донецк	12.07
14,35	Киселева Татьяна 97 Крг	2	Челябинск	25.05
14,35	Тропина Екатерина 97 Нс	3	Пенза	26.07
14,36	Хасаншина Айгуль 98 Кз	2	Чебоксары	1.06

100 м с/б

14,47	Червинская Вероника 98 Ект	4	Челябинск	11.07
14,60	Корниенко Анна 96 Ект	5	Челябинск	11.07

400 м с/б

60,83	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	1	Пенза	27.07
61,11	Киселева Татьяна 97 Крг	з	Челябинск	22.06
61,17	Устинова Анна 96 М	2	Краснодар	16.05
61,34	Волкова Анастасия 97 Нс	1	Челябинск	23.06
61,91	Цыганова Елизавета 97 М.о.	4	Краснодар	16.05
62,05	Мельничук Вероника 96 СПб	1	С.-Петербург	7.06

62,37	Плахина Ольга 96 М	3	Пенза	27.07
62,53	Скобел Марина 97 М.о.	6	Краснодар	16.05
63,51	Дудник Анна 98 Влдв	5	Челябинск	23.06
63,57	Мокляк Дарья 96 Кр	з	Челябинск	22.06

2000 м с/п

7.01,33	Кудряшова Александра 96 Кз	1	Челябинск	22.06
7.06,73	Тропина Анна 98 К-У	2	Челябинск	22.06
7.07,77	Соловьева Виктория 96 Чбк	1	Чебоксары	25.05
7.09,46	Корбан Дарья 96 Крс	2	Пенза	28.07
7.10,31	Кошелева Анна 97 Ств	3	Челябинск	22.06
7.15,01	Симонова Александра 98 Чл	5	Челябинск	22.06
7.19,78	Кебина Галина 96 М	1	Москва	9.06
7.24,00	Шерман Анастасия 99 М	1	Москва	15.05
7.25,70	Никулина Виктория 97 М	6	Челябинск	22.06
7.26,03	Воробей Анастасия 96 Ю-С	1	Владивосток	26.05

100+200+300+400 м

2.11,08	Сборная России	1	Бразилия	03.12
(Сизова М., Сивкова К., Кудрявцева А., Алексеева Е.)				
2.12,21	Свердловская о.	1	Челябинск	23.06
(Вахрушева Е., Миркина В., Генералова Е., Кудрявцева А.)				
2.13,27	Новосибирская о.	2	Челябинск	23.06
(Ткачева Е., Тропина Е., Волкова А., Богомолова И.)				
2.13,40	Московская о.	1	Пенза	28.07
2.13,44	Свердловская о.	2	Пенза	28.07
2.13,88	Кировская о.	3	Челябинск	23.06
(Кудрявцева Ю., Цаплина В., Белостоцкая Е., Соколова А.)				
2.14,31	Волгоградская о.	4	Челябинск	23.06
(Кудзиева Д., Евстигнеева К., Тетерукова Ю., Передунова Т.)				
2.14,59	С.-Петербург	3	Пенза	28.07
2.15,64	С.-Петербург	5	Челябинск	23.06
(Карелина Д., Игнатовская А., Мельничук В., Мельникова А.)				
2.15,66	Волгоградская о.	4	Пенза	28.07

Ходьба 5 км

22,03	Шаргина Ольга 96 Чл	1	Сочи	24.02
22,29,0	Афанасьева Клавдия 96 Чбк	2	Чебоксары	8.06
22,33,6	Мокеева Надежда 96 Чбк	3	Чебоксары	8.06
22,53,7	Таушканова Анастасия 96 Чл	4	Чебоксары	8.06
22,54	Новоселова Юлия 96 Чл	2	Сочи	24.02
23,25	Евачева Анастасия 97 Чбк	5	Сочи	24.02
23,33,1	Славкина Екатерина 97 Срн	6	Чебоксары	8.06
23,35,16	Лосинова Мария 97 Чбк	3	Чебоксары	24.05
23,50,10	Тудигешева Маргарита 96 Кмрв	1	Омск	26.05
23,52,0	Олейник Анастасия 96 СПб	8	Чебоксары	8.06

Высота

1,85	Воронина Софья 97 Влг	1	Бразилия	30.11
1,83п	Гуменюк Наталья 96 СПб	1	С.-Петербург	15.12
1,80п	Ермаченкова Татьяна 98 СПб	1	Брест	29.11
1,80п	Чурикова Маргарита 97 М	1	Москва	24.12
1,79	Аксенова Наталья 97 Брнл	1	Пенза	27.07
1,77п	Павлова Мария 96 Кз	м	Волгоград	9.02
1,76	Ключниковая Варвара 96 Кз	1	Чебоксары	25.05
1,76	Арутюнова Дарья 96 Ярс	1	Кинешма	7.12
1,75п	Приходкова Екатерина 99 Орб	1н	Челябинск	9.01
1,75	Дияна Анастасия 96 СПб	вк	С.-Петербург	30.11

Шест

4,30п	Лутковская Алена 96 Ир	1	Пенза	1.02
4,10п	Гапичева Мария 96 Чл	2	Челябинск	15.12
4,06	Захаруткина Мария 96 М, ФСО	1ю	Москва	4.06
4,00	Новикова Ксения 96 СПб	1	Челябинск	21.06
4,00п	Кельгаева Полина 96 Чл	4	Челябинск	15.12
3,90п	Куралесова Татьяна 96 Ств	3	Пенза	1.02
3,90	Никонова Валерия 98 Ир	1	Омск	26.05
3,90п	Бондаренко Елизавета 99 Р/Д	2	Ростов	22.12
3,90п	Захарченко Татьяна 97 М	1	Москва	24.12
3,80п	Постникова Диана 98 Чл	1	Челябинск	7.12
3,80п	Саврасова Анастасия 96 Чл	5	Челябинск	15.12
3,80п	Гладкова Елена 98 Чл	6	Челябинск	15.12

Длина

6,25п	Благовещенская Татьяна 97 СПб	1н	С.-Петербург	21.12
6,19	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	1	Челябинск	22.06
6,12	Исаева Юлия 96 Срн	2	Челябинск	22.06
6,11	Рыбина Анастасия 97 СПб	3	Челябинск	22.06

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ РОССИИ

6,06	Иокст Александра 97 Крс	1	Красноярск	7.12
6,04	Зинченко Евгения 97 Влг	1	Волгоград	04.06
5,99	Модина Алена 96 М	1	Москва	14.05
5,93	Ляпунова Анастасия 97 Срт	5	Челябинск	22.06
5,93	Васейкина Виктория 97 Брн	кв	Челябинск	22.06
5,85п	Потиева Юлия 97 Блг	3	Пенза	2.02
5,85	Корецкая Снежана 96 Кр	2	Пенза	27.07

Результаты с ветром более 2 м/с

6,21/3,5	Селезнева Анастасия 97 Кмрв	1	Омск	25.05
5,95	Васейкина Виктория 97 Брн	4	Челябинск	22.06
5,90	Модина Алена 96 М	6	Челябинск	22.06

Тройной

13,18	Малая Кристина 96 Влг	2	Краснодар	17.05
12,88п	Благовещенская Татьяна 97 СПб	1	С.-Петербург	15.12
12,78п	Дрожилина Елена 98 М, ФСО	1	Москва	26.12
12,60	Кузнецова Алиса 98 Влг	4	Утрехт	18.07
12,48	Косолапова Валентина 97 Влг	3	Челябинск	23.06
12,48	Колбасова Анастасия 97 Срт	1	Чебоксары	26.05
12,45п	Авдеева Екатерина 97 СПб	2	Пенза	3.02
12,41	Рыбина Анастасия 97 СПб	1	С.-Петербург	7.06
12,41	Таймазова Диана 96 Влг	4	Челябинск	23.06
12,40	Иванчикова Мария 97 М	5	Челябинск	23.06

Ядро (3 кг)

19,17	Бугакова Алена 97 М	1	Челябинск	23.06
17,46п	Безрученко Елена 96 Р/Д	1	Пенза	2.02
16,10п	Чебан Марина 96 СПб	1	С.-Петербург	14.12
15,54	Почитаева Ирина 96 Ир	3	Челябинск	23.06
14,35	Галахова Валерия 96 М	1	Москва	14.05
14,16	Алексеева Анастасия 96 М, ФСО	6	Челябинск	23.06
14,06	Румянцова Евгения 96 М	2	Москва	14.05
14,02	Завалова Анна 97 СПб	4	Пенза	27.07
13,92п	Чернега Полина 98 Ект	1н	Челябинск	19.01
13,91п	Чернобыль Валерия 98 М	1	Москва	3.12

Ядро

15,74	Бугакова Алена 97 М	1	Краснодар	15.05
14,75п	Безрученко Елена 96 Р/Д	1	Новочебоксарск	9.02

Диск

47,19	Бугакова Алена 97 М	1	Челябинск	21.06
46,54	Витюгова Анастасия 97 СПб	1ю	С.-Петербург	8.06
45,10	Деркач Надежда 96 Ств	1н	Адлер	24.04
43,42	Крючкова Дарья 96 Влг	4	Краснодар	16.05
39,50	Дмитраченко Кристина 96 Брн	1	Орел	29.05
37,78	Чернега Полина 98 Ект	1	Челябинск	26.05
37,17	Галахова Валерия 96 М	1	Москва	9.06
36,27	Минаева Александра 96 Влг	5	Челябинск	21.06
36,00	Полякова Ирина 96 Брн	2	Орел	29.05
35,10	Чернявская Анна 97 Ств	2н	Краснодар	7.06

Молот

64,39	Палкина Софья 98 Смр	1	Алма-Ата	19.09
60,37	Дмитраченко Юлия 96 М-Брн	1	Орел	28.05
60,30	Поспелова Наталья 96 Ект	1н	Челябинск	11.07
57,44	Бородулина Анастасия 98 Ярс	2	Орел	28.05
55,29	Андреева Кристина 97 М.о.	3	Челябинск	21.06
54,16	Лютлова Дарья 96 Ств	4	Челябинск	21.06
54,11	Черепенкова Вера 96 СПб	3н	Адлер	26.02
53,81	Крюкова Полина 98 Ярс	3	Орел	28.05
52,47	Барсукова Анастасия 98 СПб	6н	Адлер	26.02
51,92	Коновалова Мария 96 Курск	5	Орел	28.05

Копье (500 г)

48,45	Гомарева Екатерина 96 Смл	1	Пенза	28.07
47,82	Почитаева Ирина 96 Ир	1	Омск	26.05
47,36	Казанина Виктория 97 Врж	2н	Адлер	19.02
46,20	Шевякова Рита 96 М, ФСО	2	Челябинск	21.06
45,57	Калашник Светлана 96 Ств	3н	Адлер	27.02
45,25	Бузанакова Алия 97 СПб	1н	С.-Петербург	13.10
45,19	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	м	Челябинск	22.06
44,90	Чередниченко Маргарита 97 СПб	1	С.-Петербург	7.06

44,75	Чернявская Анна 97 Ств	1н	Краснодар	7.06
Копье				
47,00	Шевякова Рита 96 М, ФСО	5	Москва	3.07

Семиборье (юношеское)

5611	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	1	Челябинск	22.06
(14,35-1,74-12,92-25,82-5,84-45,19-2.32,86)				
5335	Павлова Мария 96 Кз	12	Донецк	13.07
(14,45-1,72-13,19-26,30-5,73-33,67-2.28,22)				
5045	Бешенцева Анастасия 97 Кз	2н	Адлер	9.05
(15,21-1,71-10,65-25,68-5,43-31,07-2.22,51)				
4800	Почитаева Ирина 96 Ир	1	Омск	26.05
(15,68-1,62-15,52-28,35-5,05-45,03-2.51,35)				
4765	Васейкина Виктория 97 Брн	1н	Адлер	8.09
(15,18-1,47-11,58-26,58-5,72-32,37-2.30,06)				
4762	Кондратьева Юлия 97 Блг	2н	Адлер	8.09
(15,82-1,62-10,93-27,64-5,50-39,08-2.32,05)				
4749	Раупова Диана 97 СПб	3	Челябинск	22.06
(15,02-1,56-9,81-26,98-5,86-31,30-2.32,08)				
4643	Габазова Яна 96 Р/Д	3н	Адлер	8.09
(16,33-1,59-11,80-27,84-5,45-39,65-2.37,09)				
4633	Лушниковая Юлия 96 Иж	3н	Адлер	9.05
(15,23-1,53-12,02-26,72-5,05-34,20-2.34,25)				
4612	Гаджиева Анастасия 96 М	3	Пенза	28.07

Семиборье

5359	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	1ю	Адлер	10.05
(14,79-1,74-11,99-25,33-5,58-34,20-2.22,46)				

www.RUNNERCENTER.ru Беговой экипировочный центр



TRANCE 12 – абсолютно топовая модель от компании Brooks. Используется адаптивная система амортизации DNA по всей длине подошвы. Внешнее укрепление пятки обеспечивает еще больше комфорта в данной области. Эта обувь идеально подходит бегунам, которые нуждаются в хорошей поддержке во время бега (категория Support – поддержка стопы).



GHOST 5 – одна из лучших моделей в мире в категории «нейтральная пронация» (Neutral) по версии журнала Runner's World. По отзывам бегунов: «У Ghost 5 есть превосходная амортизация – когда бежишь по бетону, чувствуешь себя как во время бега по асфальтовому покрытию, асфальтовое покрытие ощущается подобно травяному, а по траве бежишь – словно по облакам».



RAVENNA 4 – облегченные кроссовки для быстрых и размеренных тренировок по шоссе и на стадионе. Если вы ищете обувь для тренировок и соревнований, то RAVENNA 4 – это лучший выбор. Обладает хорошими амортизационными и стабилизационными свойствами. Кроссовки предназначены для бегунов со склонностью к небольшой пронации, умеренно поддерживают стопу.

Естественный бег от BROOKS (PureProgect)



Pure Flow



Pure Cadence 2



Pure Drift

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

«Легкая атлетика» в 2013 году

Чемпионат мира-2013

Балахничев В. Россия – первая! 7–8, 2

Бутов М. Опыт чемпионата мира нельзя потерять 9–10, 15

Рекорды чемпионата мира 5–6, 20

Табло чемпионата мира 7–8, 3

Официальная хроника

Календарь-2014 (проект) 9–10, 25

Техника и методика

Воробьев М. Подготовка к сверхмарафону 9–10, 5

Мирзоев О. Козырь Фрейзер-Прайс 9–10, 10

Введение в теорию тренировок

Томпсон П. Дж. Л. Развитие и контролирование движущей силы 1–2, 2; Работа над техникой 3–4, 2; Развитие умственных способностей 5–6, 2; Меры безопасности 7–8, 14; 9–10, 2; Рациональное питание 11–12, 2

Личный опыт

Тихонов С. Жавдат Загитов – чемпион мира после инсульта 11–12, 20

Тюпа В. Подарил себе жизнь 9–10, 26

Тренер о чемпионе

Тихонов С. Владислав Сапая: «Я не считал себя неординарной личностью для спринта 3–4, 16

Тихонов С. Сергей Мочалов: «Нужно научить летать» 11–12, 7

Тренер

Тихонов С. Александр Цыплаков: «За несколько занятий Дьячков сделал из меня и тренера и спортсмена 7–8, 26

В гостях у тренера

Тер-Аванесов Е. Как разминаться прыгунам в длину и тройным 5–6, 15

Кинограмма

На дистанции Владислав Сапая и Евгений Синяев 3–4, 19

На дистанции Жавдат Загитов 11–12, 23

Стрижак А., Огаджанов А. Прыгает Иван Ухов 1–2, 16

Огаджанов А. Тройным прыгает Екатерина Конева 7–8, 22

Огаджанов А. Прыжок в длину. Александр Меньков – 8,56 11–12, 10

Мастер-класс

Разминка Дуайна Чеймберза 1–2, 18

15-минутная силовая круговая тренировка Фрейзер-Прайс 9–10, 13

Наука – практике

Самоленко Т. О совмещении и соразмерности 1–2, 5

Степанова М. И., Степанова М. В. Барьерный бег на 400 м для женщин. Продолжение истории – XXI век 3–4, 12; 5–6, 6; 7–8, 17

Тюпа В., Аракелян А., Мнухина О. и др. Упругие свойства мышц и техника движения легкоатлета 1–2, 12

Тюпа В., Аракелян А., Мнухина О. и др. Уникальные свойства двусуставных мышц 3–4, 7

Тюпа В., Аракелян А., Мнухина О. и др. Формула бега – 180: неужели правда? 5–6, 11

Шапошникова В., Таймазов В., Нарциссов Р. Берегите мужчин 11–12, 12

Чемпионы мира

Тихонов С. Удачный год Ксении Рыжовой 9–10, 20

Под флагом сборной

Мария Кучина: «Я настраивалась на борьбу» 7–8, 30

Советы врача

Нечаев В. Боль в пятке у спортсменов: диагностика, лечение, профилактика 5–6, 22; 7–8, 40

Юбилей

Петров В. Первая победа Бубки 11–12, 16

Память

Полунин А. Петр Болотников 11–12, 24

Накануне соревнований 3–4, 28

Питание

Накануне соревнований 3–4, 28

Книга с полки

Джонсон М. «Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов 3–4, 24

Назарова Н. «От него исходила мощнейшая энергетика» 3–4, 22

Из архива «Легкой атлетики»

Галикин Ю. Специальные упражнения для укрепления стопы 3–4, 6

Клименко В. Мешок с песком 1–2, 15; Специальные упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе 5–6, 4; Упражнения для развития плечевого пояса 7–8, 16; Специальные упражнения для мышц туловища 9–10, 9

Хочу поделиться

Волков А. О классификации на следующий олимпийский цикл 1–2, 24

Ветераны

Чирков Ю. Саранский прорыв (чемпионат России в помещении) 3–4, 35

Чирков Ю. В гостях у Святого Себастьяна (чемпионат Европы в помещении) 5–6, 30

Чирков Ю. Туринский прорыв (Всемирные игры ветеранов) 7–8, 39; 9–10, 30

Чирков Ю. Юбилей на Строммынке (чемпионат России) 9–10, 38

Чирков Ю. Бразильская самба ветеранов (чемпионат мира) 11–12, 31

Судейская страница

Хавжу М. О судействе и не только 1–2, 26

За рубежом

Анита Хинриксдоттир. Тренировка сложнее фамилии 11–12, 28

Готовы бросить вызов Королеве (Дженн Сур) 5–6, 25

Сезон мечты для Роллинс 9–10, 29

Советы чемпионов 1–2, 29

www.rusathletics.com сообщает

Уроки рекордсменки 1–2, 25; ЦСКА – 90! 3–4, 11; Fair Play Игоря Тер-Ованесяна 7–8, 21; Награждение 9–10, 7

Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты мира 2012 года. Мужчины 1–2, 37; Женщины 3–4, 37

Лучшие легкоатлеты России 2012 года. Мужчины 1–2, 40; Женщины 3–4, 40

Лучшие легкоатлеты России 2012 года. Юниоры 5–6, 37

Лучшие легкоатлеты России 2013 года. Юноши и девушки 11–12, 36

На стадионах страны и мира (технические результаты)

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования

Всемирная универсиада-2013 7–8, 32. Гимназиада 11–12, 35

Чемпионат России в помещении среди юниоров 1–2, 35

Чемпионат России в помещении среди юношей 1–2, 36

Чемпионат России среди юношей 7–8, 36

Чемпионат мира среди юношей 7–8, 37

Чемпионат России среди юниоров 9–10, 32

Чемпионат России среди молодежи 9–10, 33

Чемпионат Европы среди молодежи 9–10, 34

Чемпионат Европы среди юниоров 9–10, 36

Чемпионаты и Кубки России

Зимний чемпионат России по многоборьям 1–2, 32

Зимний чемпионат России по метаниям 3–4, 5

Зимний чемпионат России по ходьбе 3–4, 5

Чемпионат России в помещении 1–2, 33

Командный чемпионат России 5–6, 34

Чемпионат России по многоборьям 5–6, 34

Чемпионат России по ходьбе 5–6, 35

Чемпионат России 7–8, 34

Международные соревнования

«Русская зима» 1–2, 32; «Московский вызов» 5–6, 35; Мемориал Знаменских 5–6, 36

Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Чемпионат Европы в помещении 3–4, 30

Чемпионат Европы по кроссу 11–12, 35

Кубок Европы по ходьбе 5–6, 34

Кубок Европы в беге на 10 000 м 5–6, 35

Чемпионат мира 7–8, 3

Марафоны и пробеги

Сверхмарафон «Ночь Москвы 1–2, 14; Сутки в Стеенбергене (чемпионат мира и Европы по суточному бегу) 5–6, 27 ♦



Подписка-2014 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 3010181040000000225.

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

2014 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

**Богдан Бондаренко (Украина) —
чемпион мира в прыжке в высоту**

