



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

02
2022

СПАРТАКИАДА
ЛУЧШЕЕ

МЕТОД
ГАБРИЛЯНА

БРИЛЛИАНТОВЫЕ
ИТОГИ

ПОДВИГИ
КИПЧОГЕ

ПРОРЫВ АФОНИНА

ВЫБИРАЕМ КРОССОВКИ. БОРЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ. КАЧАЕМ ПРЕСС

«Легкая атлетика».

Спортивно-методический журнал.
Выходит раз в два месяца.
Издается с 1955 года.
Выпуск №1 (2) 2022

ISSN 0024-4155 Индекс 70482

Учредитель: ООО «Всероссийская
федерация легкой атлетики»

Редакционный совет:

Ирина Привалова
Борис Гришин
Светлана Абрамова
Радион Гатаулин
Михаил Гусев
Наталья Шубенкова
Антон Уйк

Главный редактор: Ирина Спасская

Редакция:

Алла Глущенко (шеф-редактор)
Ксения Задорина (ответственный секретарь)
Александр Кулаков (бильд-редактор)
Наталья Тирошвили (дизайн, верстка)
Елена Сухарева (корректор)

Над номером также работали:

Елена Вайцеховская
Владимир Спичков
Сергей Тихонов
Михаил Бутов
Константин Булычёв
Михаил Виноградов
Дарья Кораблёва

Фото в номере:

Александр Киселёв
Никита Киселёв
Дарья Кораблёва
Светлана Дмитриева
Евгений Шерягин
Роберт Максимов
Илья Бархатов
World Athletics
Беговое сообщество
Steph Chambers / Getty Images

Отпечатано в типографии:

Типография РПК.
Москва, 109544, ул. Рабочая, д. 91.
Телефон 8 (495) 960-87-96,
8 (925) 755-71-79, 8 (926) 904-22-19

Адрес редакции:

Москва, Лужнецкая наб., д. 8, стр. 1.
Телефон +7 (495) 637-94-20

Журнал зарегистрирован в Госкомитете РФ
по печати (регистрационный № 0110682)
© Общероссийская общественная организация
«Всероссийская федерация легкой атлетики»



СЛОВО **ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ**



ИСПОЛНЯЮЩАЯ
ОБЯЗАННОСТИ
ПРЕЗИДЕНТА
ВФЛА
ИРИНА
ПРИВАЛОВА

Дорогие друзья!

Вышел второй в этом году номер «Легкой атлетики». Да, наш журнальный сезон начался позже спортивного, но главные события этого года и в России, и за рубежом находят свое отражение в «Легкой атлетике». Я благодарю Министерство спорта Российской Федерации за помощь в создании нашего журнала и за активную поддержку ВФЛА.

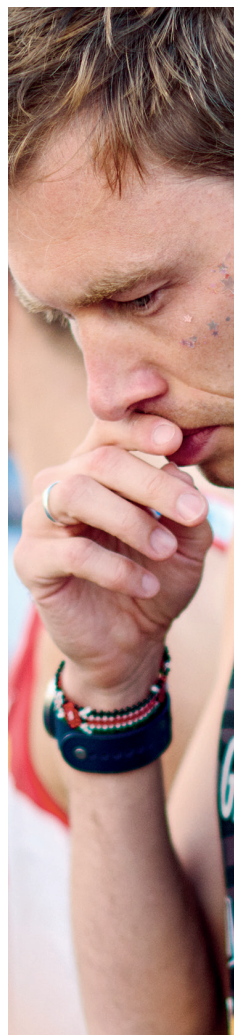
Одна из главных тем этого номера – спартакиада. Мы вспомним самые яркие моменты соревнований в Челябинске, а также обратимся к славной советской истории спартакиад. Кстати, на одной из них выступала и я, бежала в эстафете 4х100 метров. А еще я с радостью анонсирую публикацию воспоминаний Евгения Бернардовича Чена, которого считаю одним из самых серьезных и глубоких знатоков «королевы спорта».

И, конечно, вас ждут яркие интервью действующих российских спортсменов, советы психолога, который поможет побороть чувство тревоги, тренерские новации Геннадия Габриляна, обзор событий Бриллиантовой лиги и много других интересных материалов.

Спартакиада.
История
08



Спартакиада.
Возрождение
06



Слагаемые успеха
Искандера Ядгарова
10

Рожденный побеждать.
Элиуд Кипчоге
16

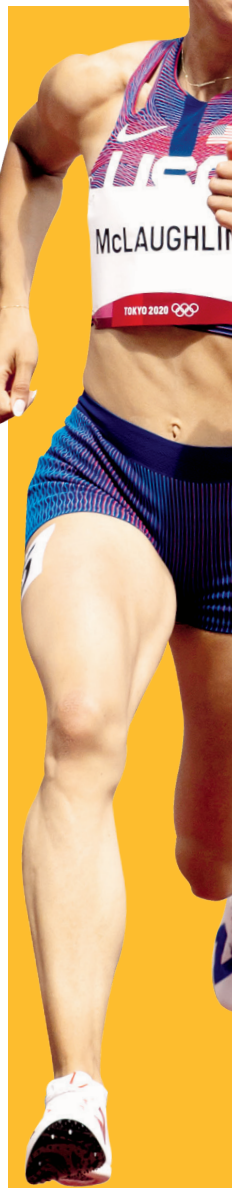


Кроссовки
для улицы
14

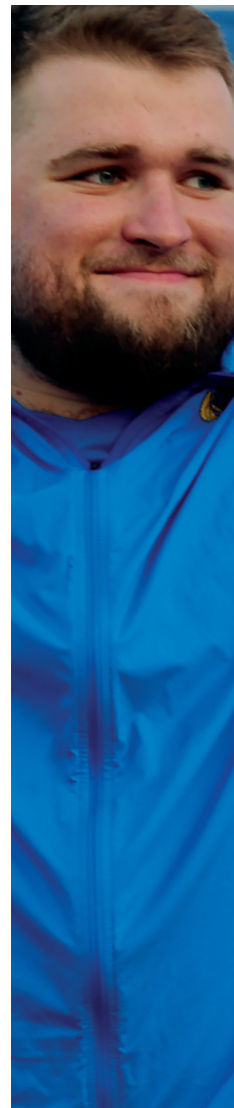
Мировые
рекорды – 2022
17



Бриллиантовая
Лига. Итоги
18

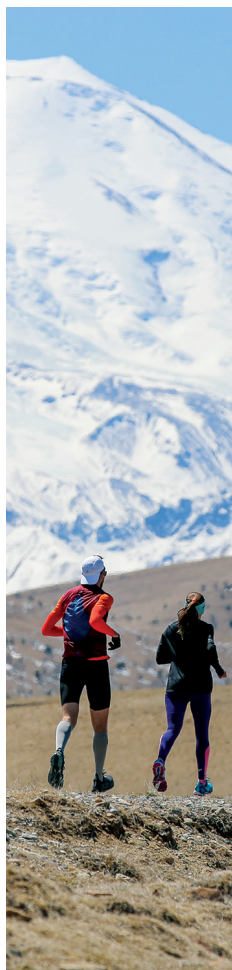


Прорыв
Максима Афонина
22





28
Тренерский метод
Геннадия Габрильяна



32
Умный и горы. Часть 2.
Восстановление



38
«Легкая атлетика»
Евгения Чена

36
Тревога и неопределенность.
Что делать?



42
Игра в кубики.
Пресс

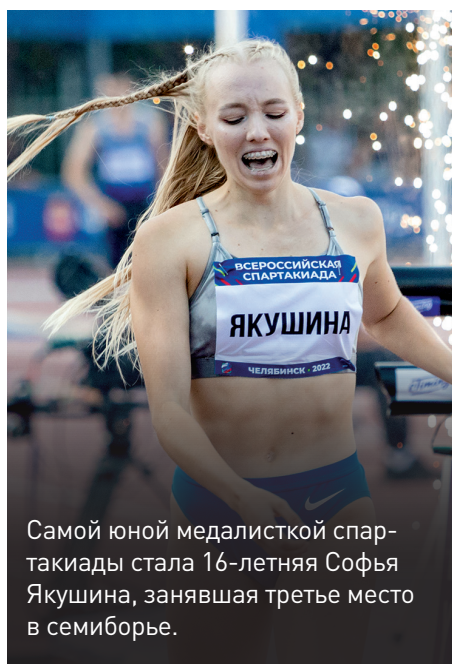


45
Блюдо
номера



46
Антидопинг

СПАРТАКИАДА ЧЕЛЯБИНСК ВОЗРОЖДЕНИЕ

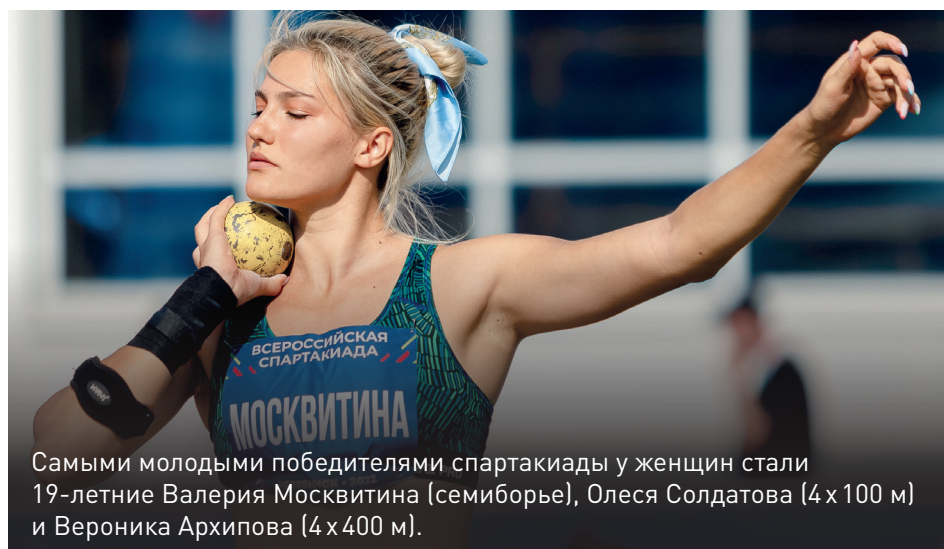


Самой юной медалисткой спартакиады стала 16-летняя Софья Якушина, занявшая третье место в семиборье.

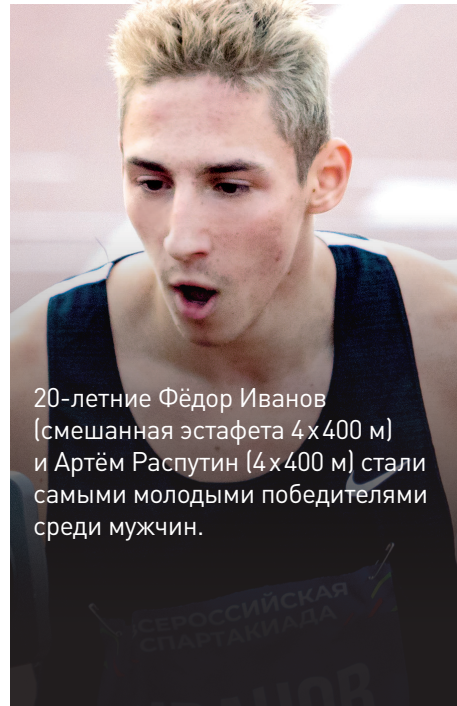
С 25 по 28 августа 2022 года в Челябинске на стадионе им. Елены Елесиной прошли соревнования по легкой атлетике Всероссийской спартакиады по летним видам спорта. Ходоки выступали на городских улицах. Сильнейшие в марафонском беге определялись во время Московского марафона, который состоялся 18 сентября.



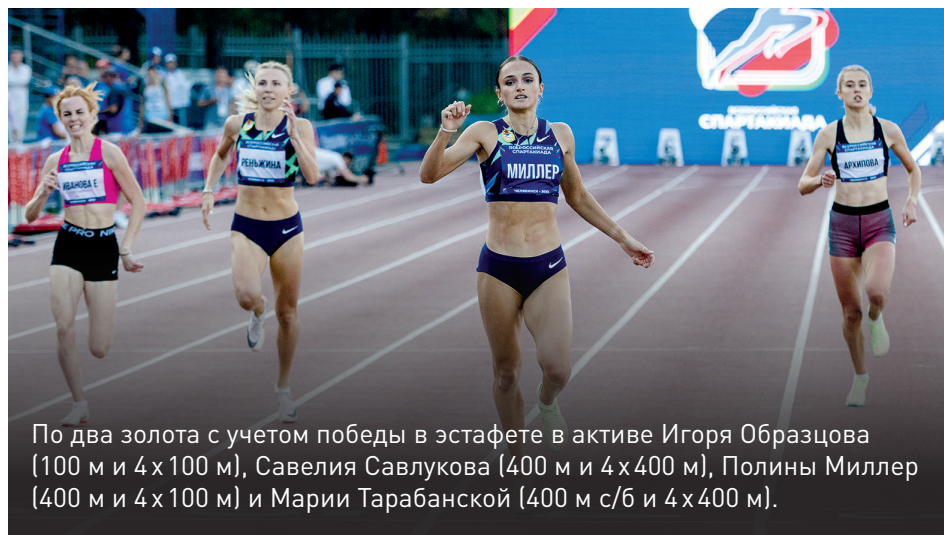
Владимир Никитин стал единственным, кому удалось выиграть два индивидуальных вида. 1500 м он пробежал за 3:37.16, а 5000 м – за 13:38.73.



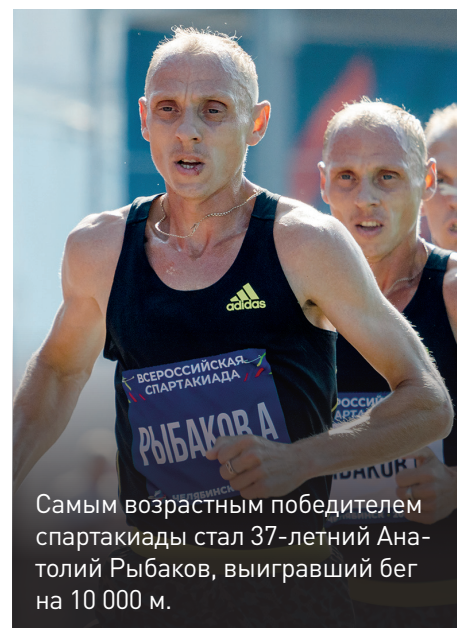
Самыми молодыми победителями спартакиады у женщин стали 19-летние Валерия Москвитина (семиборье), Олеся Солдатова (4 x 100 м) и Вероника Архипова (4 x 400 м).



20-летние Фёдор Иванов (смешанная эстафета 4 x 400 м) и Артём Распутин (4 x 400 м) стали самыми молодыми победителями среди мужчин.



В 28 дисциплинах результаты победителей спартакиады оказались выше, чем у победителей чемпионата России в Чебоксарах, который прошел на три недели раньше.



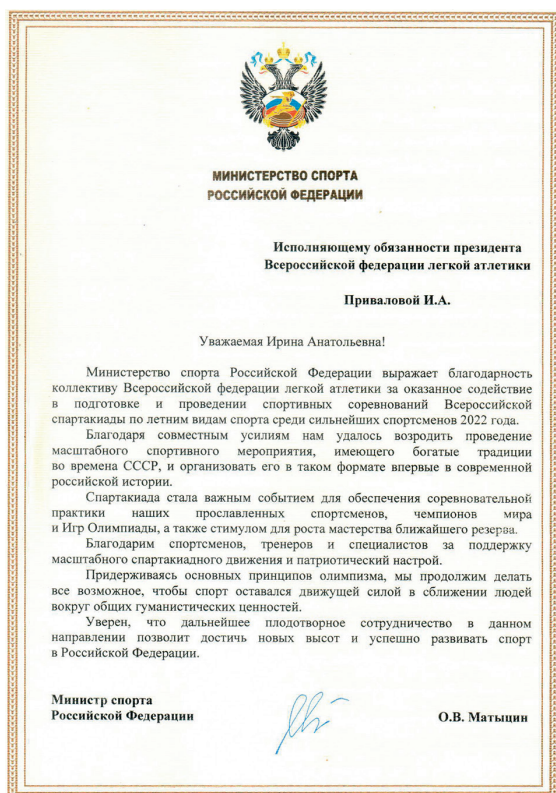
С ЛУЧШИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ РОССИЙСКОГО СЕЗОНА ВЫСТУПИЛИ:

МУЖЧИНЫ:

Анатолий Рыбаков – 10 000 м – **28:22.99**
Максим Афонин – толкание ядра – **21.32**
Борис Бездольный – метание копья – **83.46**
Илья Шкурёв – десятиборье – **8354 очка**
Сергей Кожевников – ходьба 35 км – **2:26:40**
Краснодарский край – эстафета 4 x 400 м – **3:04.43**
Москва – смешанная эстафета 4 x 400 м – **3:18.14**

ЖЕНЩИНЫ:

Мария Ласицкене – прыжок в высоту – **2.01**
Кристина Макаренко – 100 м – **11.21**
Ирина Болдырева – 100 м с/б – **13.18**
Екатерина Конева – тройной прыжок – **14.42**
Валерия Москвитина – семиборье – **5852 очка**
Эльвира Чепарёва – ходьба 20 км – **1:26:12**
Маргарита Никифорова – ходьба 35 км – **2:37:46**
Марина Ковалёва – марафон – **2:29:08**
Краснодарский край – эстафета 4 x 100 м – **45.13**



В Министерстве спорта Российской Федерации высоко оценили уровень организации и проведения соревнований.

СПАРТАКИАДА

люди, события, история

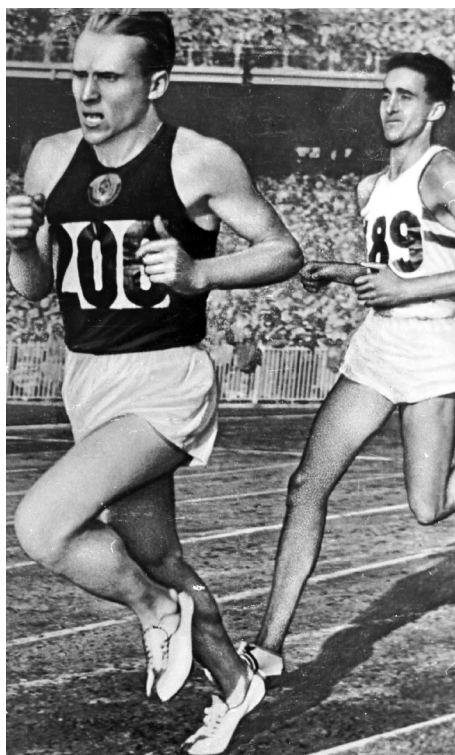
Спартакиады – массовые спортивные соревнования по различным видам спорта (в начале XX века при поддержке Красного спортивного интернационала проходили в Чехии, Германии, СССР). Первая зимняя рабочая спартакиада состоялась в 1928 году в норвежском Осло. А первая Всесоюзная летняя спартакиада – в том же году в Москве. Еще раньше (1923) такие состязания, только меньшего масштаба, были проведены среди красноармейцев и в молодежной физкультурной организации им. Спартака в Петрограде. Затем в формате спартакиад проходили соревнования школьников, студентов, спортивных обществ, дружественных армий, рабочих коллективов и колхозников.

Самыми представительными были Спартакиады народов СССР. Летние проводились, как правило, за год до Олимпийских игр. У легкоатлетов в таких турнирах участвовали все сильнейшие, поскольку одновременно разыгрывались медали чемпионата страны и проходили отборы на важнейшие международные старты. С 1956 по 1991 год состоялось 10 спартакиад.

Владимир Голубничий

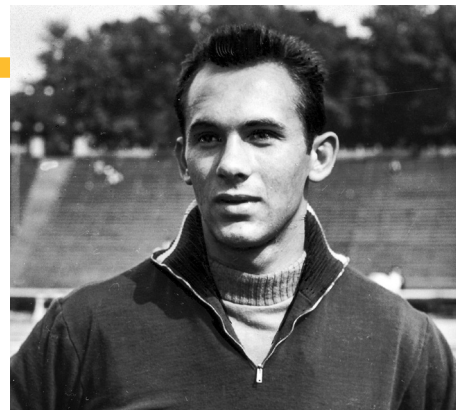


Владимир Куц



На Всесоюзной спартакиаде 1928 года легкоатлетический турнир по числу участников и количеству дисциплин, в которых проводил-

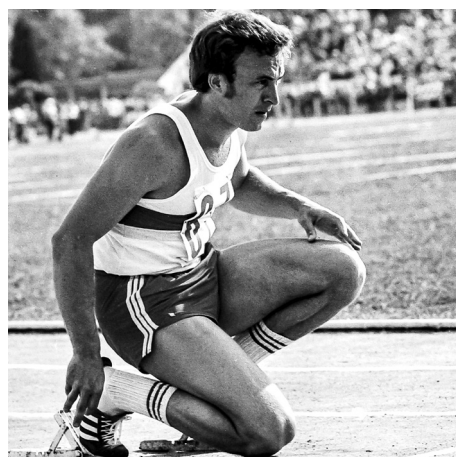
Валерий Брумель



ся розыгрыш наград, практически в два раза превосходил олимпийский – в Амстердаме. В Москве также выступили легкоатлеты из Австрии, Англии, Германии, Латвии, Норвегии, Финляндии, Франции, Чехословакии, Швейцарии, Швеции и Эстонии. Бегун Владимир Куц и толкательница ядра Тамара Тышкевич стали первыми, кому удалось выиграть спартакиаду, а затем и Олимпийские игры. Это произошло в 1956 году. Эти победы разделяло чуть больше трех месяцев.

Уже **вторая летняя Спартакиада народов СССР (1959)** показала возросший уровень соревновательной конкуренции на этих состязаниях и класс атлетов. Через год в Риме свои чемпионские амбиции подтвердили 11 победителей этих всесоюзных соревнований. Это были Пётр Болотников (10 000 м), Василий Руденков (метание молота), Виктор Цыбуленко (метание копья), Владимир Голубничий (ходьба 20 км), Роберт Шавлакадзе (высота), Людмила Шевцова-Лысенко (800 м), Ирина Пресс (80 м с/б), Тамара Пресс (толкание ядра), Нина Пономарёва (метание диска), Эльвира Озолина (метание копья). Обладательница серебра в беге на 100 м Вера Крепкина на Олимпиаде выиграла прыжок в длину! Победитель и призер Олимпийских игр, многократный рекордсмен в прыжке в высоту **Валерий Брумель**, трижды признанный лучшим спортсменом мира, победил в финале спартакиады только однажды – в 1963 году (2.10). Через два года он получил тяжелую травму, и его

спортивная карьера пошла на спад. На **IV летней Спартакиаде народов СССР (1967)** бронзу в прыжке в длину завоевал Герман Климов, уступивший только именитым Игорю Тер-Ованесяну и Виктору Санееву. А через три года Герман выступил в качестве сценариста известного впоследствии художественно-документального фильма «Спорт, спорт, спорт», который снял его брат Элем Климов. Самым неожиданным победителем Спартакиады-1967 стал **24-летний Владислав Сапея из Гомеля**, который, помимо легкой атлетики, увлекался еще и вольной борьбой. А спринтерским бегом стал профессионально заниматься лишь за два года до триумфа в финале бега на 100 м (10.5). В дальнейшем он выиграл финал Кубка Европы (10.3), дважды повторял высшее европейское достижение (10.0), но медалей Олимпийских игр так и не завоевал. **Первый финал спартакиады**, прошедший на синтетическом, а не гаревом покрытии, состоялся **в 1971 году**. В «Лужниках» был уложен рекортан. И приспособиться к нему удалось далеко не всем. Неофициальный титул абсолютного чемпиона в спринте предсказуемо завоевал **Валерий Борзов**, который выиграл 100 м (10.1), 200 м (20.2, рекорд Европы) и в составе эстафеты 4x100 м. В олимпийском Мюнхене в 1972 году он повторил личный



Валерий Борзов

золотой дубль и стал серебряным призером в эстафетном беге. Победитель Спартакиады-1971 в прыжке в высоту (2.23) **Рустам Ахметов** в юности писал своему тренеру Виктору Алексеевичу Лонскому расписки с обязательством вырасти на определенное количество сантиметров. Мальчик был прыгучий, но невысокий – всего 1.64 м. Призестимыми были и его родители. Лонской, которому спортсмен доверял безоговорочно, разработал для

Карл Льюис



Рустама серию упражнений на растяжку. За три года целеустремленный атлет вытянулся на 23 см. На золотой для себя спартакиаде его рост был уже 1.87 м. В коллекции наград восьмикратно-го олимпийского чемпиона **Карла Льюиса** есть и медали **Спартакиады народов СССР**. В 1979 году в «Лужниках» 18-летний американец завоевал бронзу в прыжке в длину (8.04), а затем золото в составе эстафеты 4x200 м.

IX летняя Спартакиада народов СССР (1986) прошла в Ташкенте. В пер-

вый и последний раз на турнире не разыгрывались медали чемпионата страны. К официальным стартам были допущены спортсмены не старше 23 лет. Соревнования проходили в сильную жару. Особенно это сказалось на выступлении атлетов на дистанции 10 000 м. Только первая четверка пробежала на уровне КМС, еще 8 легкоатлетов – по первому разряду, 9 участников сошли. В итоге решением Госкомспорта все результаты на этой дистанции были аннулированы. **Финал последней в истории Спартакиады народов СССР состоялся в Киеве в июле 1991 года**, всего за пять месяцев до развала страны. Не было командного зачета, не участвовали легкоатлеты трех прибалтийских республик, объявивших о своей независимости. Пять победителей этой спартакиады потом стали олимпийскими чемпионами. В Барселоне (1992) отличились метатель молота Андрей Абдувалиев, толкательница ядра Светлана Кривелёва и бегунья Ольга Брызгина. Они выступали за Объединенную команду республик бывшего СССР. В Атланте (1996) Светлана Мастеркова первенствовала на дистанциях 800 и 1500 м уже в статусе россиянки.

Светлана Мастеркова





СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

ИСКАНДЕР
ЯДГАРОВ

2018	2019	2020	2022
2:26:40	2:18:02	2:16:16	2:14:37

В рамках Московского марафона в этом году также выявляли сильнейшего на Всероссийской спартакиаде в беге на 42 км 195 м. Так что Искандер Ядгаров завоевал сразу два титула. И к тому же финишировал с личным рекордом – 2:14:37. Впрочем, сил и эмоций праздновать это событие у победителя не осталось.

По-настоящему тяжело стало начинать с 36 километра. Сойти не хотелось, но ненависть к марафонскому бегу испытывал. Ее пик как раз пришелся на финиш. Даже руки не мог поднять для красивой фотографии, так был опустошен физически и эмоционально. На дистанции я думал: я же так готовился к этому марафону, я должен получать

здесь удовольствие. Почему же мне так тяжело? Бежал и не понимал. И до сих пор не понимаю. Понятно, что так называемая ненависть – это комплекс всего, что ты испытываешь. И все это усугубляется усталостью, которая накапливается с каждым километром. До 35–36 км работают мышцы, потом – голова. И усталость именно

Двукратный победитель Московского марафона Искандер Ядгаров об амбициях, ненависти к бегу, жадности, травмах и действенной реабилитации.

тельно выбраться из ямы, в которой я оказался в прошлом году после чемпионата страны. Возможно, у него были и какие-то личные мотивы, но мне о них неизвестно.

О какой яме вы говорите? Отсутствие прогресса в результатах?

Да. И это привело к разочарованию в марафонах вообще. На наших трассах сложнее прогрессировать, чем на европейских: рельеф не такой удобный и компании хорошие не всегда собираются. Я пытался несколько раз разменять 2:16, использовал разные методики подготовки, но ничего не получалось. Очередная попытка была на чемпионате России прошлого года. Я к нему готовился очень серьезно.

У вас же был длинный сбор в Кении. Он не дал вам прорыва в результатах?

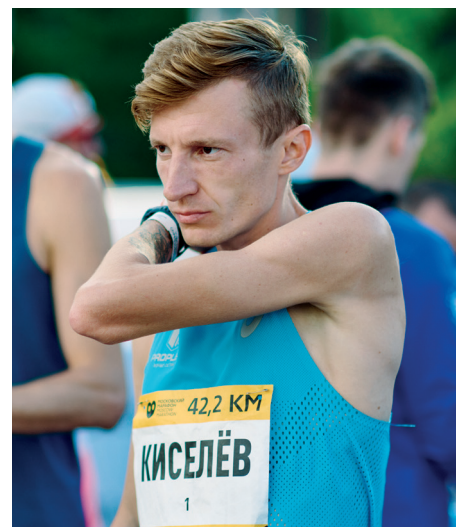
Езжу туда не первый раз. Очередной сбор длился пять недель. Оставил дома жену с маленьким ребенком, а сам отправился готовиться, надеялся выполнить олимпийский норматив. Я думал, что Кения даст мне сумасшедший результат, что я буду хорошо готов, но в Сочи я показал 2:16:33. К тому же еще повредил спину и еле финишировал. До этого я считал, что со мной такого произойти не может.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ НА МОСКОВСКОМ МАРАФОНЕ

ментальная. После финиша радости я не испытывал. И на следующий день она не появилась. Многие, наверное, думают, что у меня сейчас отличное состояние, ведь я же победитель. Но такого нет. Я уже не раз замечал: когда чего-то долго добиваешься, потом не испытываешь тех эмоций и чувств, на которые рассчитывал.

Вас готовил к марафону сильный бегун и ваш соперник Степан Киселёв. Неожиданная тактика. Зачем это было нужно вам и ему?

Степан сам мне предложил сотрудничество. Мы всегда были в хороших отношениях и давно хотели потренироваться вместе. Это и для других пример хороший. К тому же ему захотелось помочь мне оконча-





Все вокруг травмируются, а у меня настолько идеальное тело, что мне все нипочем. И за это заплатил. После этого старта я решил, что мне просто не дано выбежать из 2:16, что я не готов вкладывать больше сил и времени, а то, что вложил, не окупилось. Ничего не хотелось совершенно. Потом я долго пытался вернуть форму. Знаю многих, кто из такой ямы не выбирался. Думал: неужели я буду одним из тех, кто хорошо выступал, а потом что-то происходило, и человек пропадал.

А кто же вернул вас к спортивной жизни?

Во-первых, мой реабилитолог. У меня не было никаких физиотерапевтических процедур, все делалось через растяжки, упражнения различного рода, и была работа с триггерными точками, если что-то болело. Опыт показал, что мне не нужны никакие заумные восстановительные процедуры. На массаж не ходил, только в баню. В первую очередь чтобы эмоционально разгрузиться. И за всю подготовку к Московскому марафону, несмотря на то что это были самые большие объемы за всю мою карьеру,

у меня абсолютно ничего не болело. Во-вторых, помогала моя команда, которая составляла мне компанию на тренировках. Мы вместе участвовали во многих забегах в этом году. И я снова ощутил командный дух, борьбу в рамках нашего клуба. Это вернуло мне желание бегать быстро.

Вы не боитесь смелых заявлений. В 2017 году вы объявили, что в течение двух лет пробежите марафон быстрее 2:15. Это для мотивации?

Я никогда не делаю исключительных провокативных заявлений. Во что-то я верю абсолютно, а что-то кажется мне невероятным, но достижимым. Тогда мне казалось, что показать 2:15 не просто достижимо, но и легко. Сейчас я так не думаю. (Смеется.) Если бы меня

вернули в то время, то я говорил бы о результате из 2:18.

Когда называют ваши достижения, не забывают уточнять, что вы любитель, потому что у вас есть другая профессия, которая приносит вам доход. Но, по сути, вы ведь профессиональный спортсмен?

В российских реалиях я, конечно, профессионал. А если сравнить себя и многих наших атлетов с иностранными коллегами, то мы все любители. Да, спорт позволяет мне зарабатывать. Это контракты со спонсорами и призовые. По этим показателям я выгляжу даже лучше многих наших спортсменов.



Каковы слагаемые успеха в марафоне?

Хороший реабилитолог, дополнительный спец по силовой подготовке, я бы сюда еще добавил спортивного психолога. У нас это недооцененный специалист. И, конечно, наличие спарринг-

партнеров на тренировках. Тренироваться одному и в команде – совершенно разные вещи. Владимир Никитин доказывает, что можно и без этого обойтись, но он, скорее, исключение.

Что теперь?

Я много бегал на результат. Это меня измотало. Моя цель сейчас – научиться получать удовольствие от стартов, вернуться к ощущениям, которые я испытывал, когда был студентом. Я тогда много путешествовал, а заодно стартовал в разных пробегах. Это был просто кайф.

РЕКОМЕНДАЦИИ ИСКАНДЕРА ЯДГАРОВА



Жизненно необходимо правильное восстановление после нагрузок и реабилитация после травм. Найдите хорошего реабилитолога. Это поможет предупредить травмы и продлит вашу спортивную жизнь.



Крайне важны правильные установки, ментальная подготовка. И на тренировках, и на соревнованиях вы должны знать, зачем вы это делаете. На Московском марафоне я впервые перестал обращать внимание на соперников. Раньше свою тактику строил от них, сейчас – от себя.



Найдите команду. Она мотивирует, помогает в подготовке. В нашем клубе «Беговой монастырь» обожаю даже самые тяжелые тренировки. Это не страдание, а удовольствие.



Меняйте методику подготовки, особенно если достигли своего потолка. Шли от объемов, попробуйте – от скорости. И наоборот. Поработайте с блочной системой. Это может дать большой прирост в результатах.



Будьте открыты, ведите свои блоги, видеоканалы. Многие профессионалы думают, что нужно выбирать, чего добиваться: спортивного результата или внимания к себе. Поверьте, медийность не мешает, она вдохновляет и заряжает ответной реакцией вашей аудитории.



лучший выбор КРОССОВКИ для улицы



21 августа 2016 года весь подиум на мужском олимпийском марафоне в Рио-де-Жанейро достался атлетам в новых секретных кроссовках. Что за технологическая революция произошла в обуви для бега на длинные дистанции? Наш эксперт Константин Булычёв рассмотрел эти волшебные марафонки, проследил связь между «быстрой» обувью и травмами поясницы, а еще дал советы начинающим бегунам по выбору правильных кроссовок для занятий на улице.

В 2016 году многие эксперты связали олимпийский успех Элиуда Кипчоге (Кения), Фейисы Лилесы (Эфиопия) и Галена Раппа (США) с уникальными материалами и конструкцией новой марафонской обуви. Во многом они оказались правы. Впервые для создания кроссовок применили очень легкую и упругую пену РЕВА (ПЭБА – полиэфирблокамид) на основе касторовых бобов.

Такие марафонки использовал Кипчоге в двух своих рекордных забегах. В 2018 году он преодолел 42 км 195 м за 2:01:39. Предыдущее достижение Денниса Киммето (2:02:57) Элиуд превзошел более чем на минуту! Для современного уровня конкуренции это невероятно. В 2022 году Кипчоге снова побил мировой рекорд, но уже свой, финишировав с результатом 2:01:09. Классические марафонки всегда обладали тонкой подошвой, чтобы снизить вес и увеличить скорость бега. Стопа не могла глубоко погружаться в пену подошвы и быстрее отталкивалась от шоссе. Благодаря

новой технологии, производители смогли увеличить толщину подошвы, сохранив вес и лучше защитив ноги от ударной нагрузки. Но попутно возникла большая проблема: пена имела высокую реактивность и выталкивала стопу в разные стороны.

Тут начинается самое интересное. Родилась идея придумать заново функцию пластины, которая полностью или частично давно использовалась в беговых кроссовках. Ее выполнили загнутой вверх в области пальцев.

Команда разработчиков решила сразу две задачи – стабилизации новой пены и увеличения скорости бега. Во время переката стопы пальцы давят вниз на пластину, которая поднимает пятку вверх. Этот процесс в сочетании с самой упругой пеной за всю историю создания кроссовок улучшает экономичность бега.

Но есть и обратная сторона медали. Тенденция на снижение веса обуви сокращала выбор материалов для изготовления пластины. Он пал на углеродные волокна, создающие

необходимую жесткость изделия.

Этот выбор в будущем станет серьезной проблемой фанатов бега. Все дело в физиологии и силе человека. Тело во время бега является единой системой, работающей одновременно на создание движения и сохранение равновесия за счет одних и тех же мышц ног и туловища, которые взаимосвязаны в разной степени. Когда одна группа мышц снижает свое участие в общем деле, ее работу берет на себя другая. Это компенсация в рамках возможностей. Жесткая углеродная пластина полностью убирает сгибание стопы в области плюснефаланговых суставов (место начала пальцев). По цепочке снижается мощность работы голени и увеличивается нагрузка на бедра и поясницу.

За последние пять лет профессиональные спортсмены получили немало травм поясницы и спины, пока не осознали механизм влияния на организм новых технологий. Стали очевидны тонкие места в подготовке, пренебрежения силовыми упраж-

нениями и индивидуальные особенности во время тренировочного процесса.

Но это не повод отказываться от новых технологий! Особенно благодаря работе инженерных отделов крупных брендов и независимых лабораторий, которые уже нашли множество решений.

Сегодня можно подобрать варианты кроссовок с учетом роста, веса, ширины шага, каденса, техники и скорости бега.

На Московском марафоне Искандер Ядгаров неожиданно для многих сделал выбор в пользу кроссовок с более жесткой пеной на основе РЕВА, чем в модели,

в которой он выступал на чемпионате России по марафону в Сочи 2021 году. Правильная силовая подготовка с акцентом на спину и поясницу в сочетании с командной работой и правильным выбором обуви сняли с личного рекорда Искандера на этой трассе более полутора минут.

1 КАК ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ БЕГА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ? КАКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭТОЙ ОБУВИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫ, А ЧТО ВАМ НИКОГДА НЕ ПРИГОДИТСЯ?

КРОССОВКИ БЫВАЮТ:

- для бега по шоссе;
- для бега по пересеченной местности;
- с защитой от воды;
- тренировочные;
- соревновательные.

С подбором нужной вам пары обязательно помогут консультанты специализированных магазинов, но для начала вы должны ответить на несколько важных вопросов.

3 ТРЕНИРОВКИ или СОРЕВНОВАНИЯ?

Кроссовки для этого различаются по весу и контролю движений стопы во время приземления и отталкивания. Если вы занимаетесь бегом первый год и самостоятельно, то лучше выбрать **ОБУВЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК**. Производители уже позаботились о балансе всех необходимых параметров: амортизации, фиксации и вентиляции.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ – можно постепенно вводить во время развивающих тренировок, бега с ускорениями. Такие кроссовки увеличивают нагрузку на мышцы ног и предполагают продвинутый уровень подготовки. Это важно помнить, чтобы избежать перетренированности и травм.

2 ГДЕ БУДЕТЕ БЕГАТЬ?

Если по шоссе, то все просто. Если **ПО ГРУНТОВЫМ ДОРОГАМ**, то надо определить тип поверхности. **ДЛЯ ЛЕСА ИЛИ ПОЛЕВЫХ ДОРОГ** – где есть выступающие корни и опавшая листва – лучше выбрать обувь с выступами на подметке. Они улучшат контроль и снизят риск проскальзывания. **ДЛЯ ГОРНЫХ КАМЕННЫХ ДОРОГ** нужны кроссовки с более плоским рельефом подошвы. Чем больше площадь соприкосновения с поверхностью, тем сильнее сцепление.

4 КАК ВЫБРАТЬ РАЗМЕР?

Каждый производитель обуви делает уникальную колодку своих моделей. И у разных брендов ваш размер может быть обозначен по-разному. Что делать? Нужно измерить длину каждой стопы. Они часто неодинаковые. За основу возьмите наибольший показатель. **КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ?** Встаньте спиной к стене, прижавшись к ней пятками. Поставьте отметку на полу там, где заканчивается самый длинный палец стопы. Измерьте расстояние от стены до отметки. Но это еще не все.

ВНИМАНИЕ



ВО ВРЕМЯ БЕГА СТОПА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В РАЗМЕРЕ ИЗ-ЗА УСТАЛОСТИ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ПРОДОЛЬНЫЙ СВОД СТОПЫ. ПОЭТОМУ К ДЛИНЕ, КОТОРУЮ ВЫ ИЗМЕРИЛИ, НУЖНО ПРИБАВИТЬ ШИРИНУ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА ВАШЕЙ РУКИ. ЭТА СУММА БУДЕТ ДЛИНОЙ СТЕЛКИ ОБУВИ, КОТОРУЮ НУЖНО ВЫБРАТЬ. В МАГАЗИНЕ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСТАВИТЬ СТОПУ НА СТЕЛЬКУ, А ПРИ ЗАКАЗЕ ОНЛАЙН ПОДБОР ВАМ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ МЕНЕДЖЕРЫ.

РОЖДЕННЫЙ ПОБЕЖДАТЬ

25 сентября 2022 года великий Элиуд Кипчоге на Берлинском марафоне на полминуты улучшил свой же мировой рекорд, выиграв с результатом 2:01:09. Свое предыдущее достижение он установил также в Берлине в 2018 году (2:01:39).

Кипчоге – уникальный бегун, в 2003 году в Париже он стал чемпионом мира в беге на 5000 м, а через десять лет перешел в марафон, где проиграл всего два старта. В год своего дебюта он был

вторым в Берлине, уступив только своему соотечественнику Уилсону Кипсангу, который установил мировой рекорд

(2:03:23). В 2020 году Кипчоге финишировал восьмым на Лондонском

марафоне. Больше таких подарков своим соперникам Элиуд не делал.



ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ **КИПЧОГЕ**, ПОКАЗАННЫЕ НА МАРАФОНАХ С 2013 ГОДА

2013	2:04:05	Берлин (Германия)	29 сентября
2014	2:04:11	Чикаго (США)	12 сентября
2015	2:04:00	Берлин (Германия)	27 сентября
2016	2:03:05	Лондон (Великобритания)	24 апреля
2017	2:03:32	Берлин (Германия)	24 сентября
2018	2:01:39	Берлин (Германия)	16 сентября
2019	2:02:37	Лондон (Великобритания)	28 апреля
2020	2:06:49	Лондон (Великобритания)	04 октября
2021	2:04:30	Энсхеде (Нидерланды)	18 апреля
2022	2:01:09	Берлин (Германия)	25 сентября

РЕКОРДЫ МИРА, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 2022 ГОДУ



СИДНИ МАКЛАФЛИН (США)
400 М С БАРЬЕРАМИ

51.41 25 ИЮНЯ ЮДЖИН
(США, ЧЕМПИОНАТ США)

50.68 22 ИЮЛЯ ЮДЖИН
(США, ЧЕМПИОНАТ МИРА)

**ЯЛЕМЗЕРФ ЙЕХУАЛАВ
(ЭФИОПИЯ)**
10 КМ (ШОССЕ)

29:14 *
27 ФЕВРАЛЯ КАСТЕЛЬОН
(ИСПАНИЯ, ПОЛУМАРАФОН)



**ТОБИ АМУСАН
(НИГЕРИЯ)**
100 М С БАРЬЕРАМИ

12.12
24 ИЮЛЯ ЮДЖИН (США,
ЧЕМПИОНАТ МИРА)



**ЮЛИМАР РОХАС
(ВЕНЕСУЭЛА)**
ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

15.74 (n)
20 МАРТА БЕЛГРАД
(СЕРБИЯ, ЧЕМПИОНАТ МИРА
В ПОМЕЩЕНИИ)



ЭЛИУД КИПЧОГЕ (КЕНИЯ)

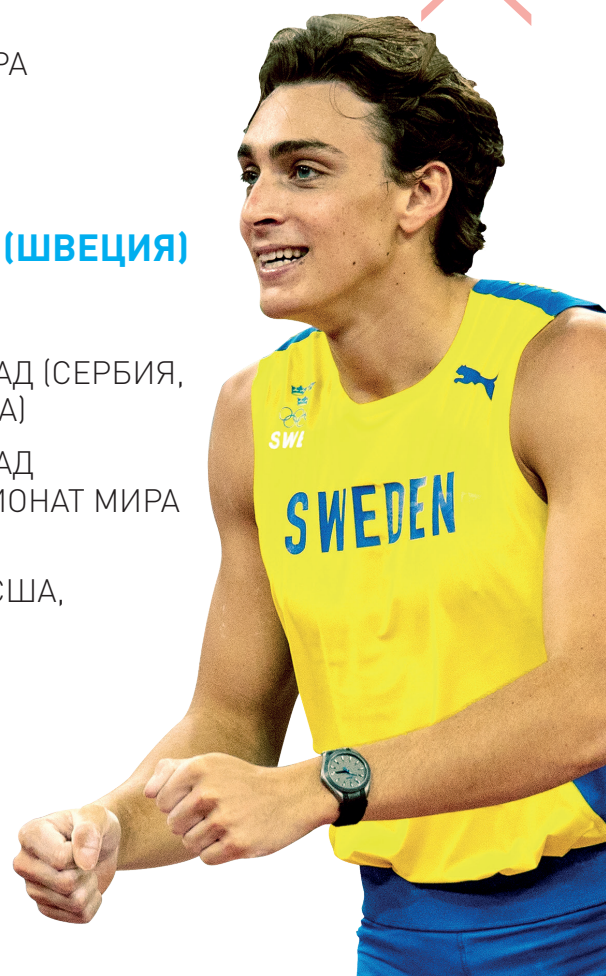
МАРАФОН **2:01:09 *** 25 АВГУСТА БЕРЛИН (ГЕРМАНИЯ,
БЕРЛИНСКИЙ МАРАФОН)

АРМАНД ДЮПЛАНТИС (ШВЕЦИЯ)
ПРЫЖОК С ШЕСТОМ

6.19 (n) 07 МАРТА БЕЛГРАД (СЕРБИЯ,
МИРОВОЙ ТУР WA)

6.20 (n) 20 МАРТА БЕЛГРАД
(СЕРБИЯ, ЧЕМПИОНАТ МИРА
В ПОМЕЩЕНИИ)

6.21 24 ИЮЛЯ ЮДЖИН (США,
ЧЕМПИОНАТ МИРА)



* Рекорд находится в стадии утверждения.

БРИЛЛИАНТОВАЯ ЛИГА – 2022

13-й раз на стадионах различных континентов прошла эта серия мировых легкоатлетических соревнований. Всего было 13 этапов. Изначально их планировалось больше, был добавлен второй турнир в Китае. И это неудивительно, не забудем, что титульным спонсором Лиги является китайская компания Wanda. Но Шанхай и Шэньчжэнь пришлось отменить из-за коронавирусных ограничений. Финал проводили в Цюрихе. За последние два сезона организаторы снова увеличили количество соревновательных видов до 32, чтобы реализовать стандартизированный 120-минутный телевизионный формат «легкоатлетического сериала». В 2020 году были намерения проводить соревнования с учетом 90-минутной трансляции, затем от этого варианта отказались. На каждом этапе соревнования проводились как в официальных видах Бриллиантовой лиги, так и в тех, которые выбрали организаторы. В связи с антироссийскими санкциями участие наших спортсменов в Бриллиантовой лиге, а также показ этих соревнований на территории нашей страны были запрещены.

ПОБЕДИТЕЛИ 2022 ГОДА

100 метров	Женщины	Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс	Ямайка
100 метров	Мужчины	Трейвон Бромелл	США
200 метров	Женщины	Шерика Джексон	Ямайка
200 метров	Мужчины	Ноа Лайлз	США
400 метров	Женщины	Марилейди Паулино	Доминиканская Республика
400 метров	Мужчины	Кириани Джеймс	Гренада
800 метров	Женщины	Мэри Мораа	Кения
800 метров	Мужчины	Эммануэль Кипкуруи Корир	Кения
1500 метров	Женщины	Фейт Кипьегон	Кения
1500 метров	Мужчины	Якоб Ингебригтсен	Норвегия
5000 метров	Женщины	Беатрис Чебет	Кения
5000 метров	Мужчины	Николаас Кипкорир	Кения
100 метров с барьерами	Женщины	Тоби Амусан	Нигерия
110 метров с барьерами	Мужчины	Грант Холлоуэй	США
Бег на 400 метров с барьерами	Женщины	Фемке Бол	Нидерланды
Бег на 400 метров с барьерами	Мужчины	Элисон Дос Сантос	Бразилия
3000 метров с препятствиями	Женщины	Веркуха Гетачев	Эфиопия
3000 метров с препятствиями	Мужчины	Суфиан Эль Баккали	Марокко
Прыжок в высоту	Женщины	Ярослава Магучих	Украина
Прыжок в высоту	Мужчины	Джанмарко Тамбери	Италия
Прыжок с шестом	Женщины	Нина Кеннеди	Австралия
Прыжок с шестом	Мужчины	Арман Дюплантис	Швеция
Прыжок в длину	Женщины	Ивана Вулета	Сербия
Прыжок в длину	Мужчины	Мильтиадис Тентоглу	Греция
Тройной прыжок	Женщины	Юлимар Рохас	Венесуэла
Тройной прыжок	Мужчины	Энди Диас Эрнандес	Куба
Толкание ядра	Мужчины	Джо Ковач	США
Толкание ядра	Женщины	Чейз Или	США
Метание диска	Мужчины	Кристиан Чех	Словения
Метание диска	Женщины	Валери Оллман	США
Метание копья	Женщины	Кара Уингер	США
Метание копья	Мужчины	Нирадж Чопра	Индия

Победителю в каждой дисциплине вручали «бриллиантовый» трофей и чек на 30 000 долларов.

САМЫЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ

ДОХА | 13 МАЯ

Доха снова стала первым «бриллиантовым» этапом, отобрав эту привилегию у английского Гейтсхеда. Блестяще выступили три будущих триумфатора сезона. Бразилец Элисон Дос Сантос показал 47.24 в беге на 400 м с барьерами, а американец Ноа Лайлз, в жесткой борьбе опередивший соотечественника Фреда Керли, финишировал в беге на 200 м с результатом 19.72, правда, с помощью ветра. В беге на 400 м среди женщин Марилейди Паулино обыграла четырехкратную обладательницу «бриллиантового» трофея Шону Миллер-Уибо с Багамских островов. Гренадец Андерсон Петерс установил новый рекорд Северной и Центральной Америки в метании копья – 93.07.

БИРМИНГЕМ | 21 МАЯ

Домашние победы одержали Лора Мюр (1500 м), Кили Ходжкинсон (800 м) и Дина Ашер-Смит (100 м). Блеснул словенский метатель диска Кристиан Чех, установивший рекорд Бриллиантовой лиги – 71.27. Чех признался, что не ожидал, что выиграет. Но, однако, стал лучшим во всех пяти соревнованиях, в которых участвовал. И в итоге, конечно, завоевал свой первый главный трофей Лиги.

ЮДЖИН | 28 МАЯ

К третьему этапу спортсмены готовились по-особенному: через шесть недель на этом же стадионе им предстояло состязаться на чемпионате мира. Будущая чемпионка планеты кенийка Фейт Кипьегон с рекордом соревнований выиграла бег на 1500 м –

3:52.59. Пали рекордные достижения и на дистанции 5000 м у мужчин и женщин. Отличились представители Эфиопии – Бериху Арегави и Эджгайеху Тайе.

Кульминацией соревнований стало выступление американца Майкла Нормана. В беге на 400 м он показал 43.60, опередив Кири Джеймса из Гренады. На чемпионате мира они финишировали

уступив в итоге титулы чемпиона мира и победителя Бриллиантовой лиги бразильцу Элисону Дос Сантосу. Настоящей звездой в Рабате стал марокканец Суфиан Эль Баккали. В беге на 3000 м с препятствиями он опередил Ламечу Гирму, установил рекорд соревнований (7:58.28) и занял первую строчку в мировом топ-листе.

РЕКОРДЫ БРИЛЛИАНТОВОЙ ЛИГИ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В 2022 ГОДУ

МУЖЧИНЫ

400 м | **43.60** | Майкл Норман (США) | Юджин
Миля | **3:46.46** | Якоб Ингебригтсен (Норвегия) | Осло
3000 м | **7:25.93** | Тьерри Ндикумвенayo (Бурунди) | Монако
Прыжок с шестом | **6.16** | Арман Дюплантис (Швеция) | Стокгольм
Толкание ядра | **23.23** | Джо Ковач (США) | Цюрих
Метание диска | **71.27** | Кристиан Чех (Словения) | Бирмингем
Метание молота | **81.27** | Павел Файдек (Польша) | Хожув

ЖЕНЩИНЫ

400 м с/б | **52.27** | Фемке Бол (Нидерланды) | Стокгольм
2 мили | **8:59.08** | Фрэнсин Ньонсаба (Бурунди) | Юджин
4x400 м | **3:28.57** | Великобритания | Осло

в той же последовательности. Но главный «бриллиант» сезона достался Джеймсу. В предыдущий раз Кири это удалось сделать 11 лет назад.

РАБАТ | 15 ИЮНЯ

Во время соревнований серьезно травмировал подколенное сухожилие рекордсмен мира в беге на 400 м с/б Карстен Вархольм. Он пропустил большую часть сезона,

РИМ | 9 ИЮНЯ

Кениец Николас Кипкорир Кимели возглавил мировой рейтинг и установил рекорд соревнований в беге на 5000 м – 12:46.33.

В мужском толкании ядра американец Джо Ковач начал серию из пяти побед (21.85), которую завершил в Цюрихе рекордом соревнований, личным достижением и лучшим результатом сезона в мире (23.23).

Рекордсменкой соревнований в беге на 100 м с/б стала пуэрториканка Жасмин Камачо-Куинн – 12.37. Шерика Джексон с Ямайки с рекордом турнира выиграла бег на 200 м (21.91). Это была первая из четырех «бриллиантовых» побед Шерики в этом блистательном сезоне. По его итогам она выиграла титул в Лиге и на чемпионате мира.

ОСЛО | 16 ИЮНЯ

22-летний олимпийский чемпион Якоб Ингебригтсен на знаменитой «Миле мечты» порадовал болельщиков победой с результатом 3:46.46. Это рекорд Бриллиантовой лиги, Норвегии и лучший результат сезона в мире.

Свой статус подтвердили звезда из Нидерландов Фемке Бол (400 м с/б) и феноменальный прыгун с шестом швед Арман Дюплантис. Они обновили рекорды Лиги. 52.61 и 6.02 соответственно.

ПАРИЖ | 18 ИЮНЯ

Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс повторила лучший результат сезона в мире. Она пронеслась 100 м за 10.67.

В женском метании диска Валери Оллман взяла реванш у Сандры Перкович за проигрыш в Осло. Она победила с рекордом соревнований – 68.68. Правда, на чемпионате мира обе оказались в тени китаянки Фэн Бинь.

А вот нигерийка Тоби Амусан свою форму в Юджине реализовала, победив с мировым рекордом в беге на 100 м с барьерами. Свои возможности она продемонстрировала уже в Париже, где выиграла с рекордом Африки – 12.41.

СТОКГОЛЬМ | 30 ИЮНЯ

Фемке Бол призналась в любви DN Galan, после чего побила рекорд Бриллиантовой лиги в беге на 400 метров с барьерами (52.27).

БРИЛЛИАНТОВАЯ ДЕСЯТКА – 2022. ВЕРСИЯ «ЛА»

1. Арман Дюплантис (Швеция)
прыжок с шестом – **6.16**, Стокгольм
2. Ноа Лайлз (США) 200 м – **19.46**, Монако
3. Джо Ковач (США)
толкание ядра – **23.23**, Цюрих
4. Фэйт Кипьегон 1500 м – **3:50.37**, Монако
5. Райан Кроузер (США)
толкание ядра – **23.04**, Юджин
6. Элисон Дос Сантос (Бразилия) 400 м с/б – **46.80**, Стокгольм
7. Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс (Ямайка) 100 м – **10.62**, Монако
8. Ярослава Магучих (Украина)
прыжок в высоту – **2.05**, Брюссель.
9. Майкл Норман (США) 400 м – **43.60**, Юджин
10. Андерсон Петерс (Гренада)
метание копья – **93.07**, Доха

Продолжил побеждать и Элисон Дос Сантос. На этот раз с лучшим результатом сезона в мире и рекордом соревнований – 46.80. Арман Дюплантис перед своей публикой побил свой же летний мировой рекорд в прыжке с шестом – 6.16 м. Предыдущее достижение, установленное в Риме, продержалось два года.

СИЛЕЗИЯ | 6 АВГУСТА

Фемке Бол с рекордом соревнований выиграла необычную для себя дистанцию 400 м – 49.75. Рекорд Мемориала Камиллы Сколимовской установила и чемпионка мира Шерика Джексон, которая была лучшей на 200 м – 21.84. А на стометровке триумфатором стала Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс – 10.66.

МОНАКО | 10 АВГУСТА

Соревнования в Монако были отмечены несколькими рекордами турнира. В беге на 200 м первенствовал Ноа Лайлз – 19.45. Чемпион мира на дистанции 1500 м британец Джейк Вайтман выиграл бег на 1000 м – 2:18.33. Очередное феноменальное выступление на стометровке Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс – 10.62. Бурундиец Тьерри Ндикумвенayo несомненно вошел в историю своей страны, установив национальный рекорд и рекорд Бриллиантовой лиги в беге на 3000 м – 7:25.93. На дистанции 1500 м кенийка Фэйт Кипьегон была близка к установлению мирового рекорда, но ей не хватило 0.3 секунды. Результат Кипьегон – 3:50.37 – второй в истории легкой атлетики и национальное достижение.

ЛОЗАННА | 26 АВГУСТА

Якоб Ингебригтсен пришел в себя после серебра мирового первенства на дистанции 1500 м и выиграл с лучшим результатом сезона

РОССИЯНЕ – ОБЛАДАТЕЛИ ТРОФЕЕВ БРИЛЛИАНТОВОЙ ЛИГИ

в мире – 3:29.05. Рекорды соревнований установили: Франсин Нионсаба (3000 м), Жасмин Камачо-Куинн (100 м с/б) и Фемке Бол (400 м с/б). Арман Дюплантис взял 6.10 м. Но самым ярким было выступление индийского метателя копья Нираджа Чопры – 89.08. Он стал первым индийцем, выигравшим этап Лиги.

БРЮССЕЛЬ | 2 СЕНТЯБРЯ

Бронзовый призер чемпионата мира в беге на 100 м с барьерами Жасмин Камачо-Куинн установила рекорд соревнований (12.27) и одержала шестую победу в сезоне, а американка Кара Уингер побила национальный рекорд в метании копья – 68.11. Это ее первая победа в Бриллиантовой лиге. Лучшие результаты сезона в мире показал кенийец Джейкоб Кроп, пробежавший 5000 м за 12:45.71, и украинская прыгунья

1. МАРИЯ ЛАСИЦКЕНЕ

прыжок в высоту –
2014, 2017, 2018, 2019, 2021

2. АЛЕКСАНДР МЕНЬКОВ

прыжок в длину – 2012, 2013

3. СЕРГЕЙ ШУБЕНКОВ

110 метров с барьерами –
2017, 2018

4. ИВАН УХОВ

прыжок в высоту – 2010

5. ЕЛЕНА СОКОЛОВА

прыжок в длину – 2012

6. ТИМУР МОРГУНОВ

прыжок с шестом – 2018

7. АНЖЕЛИКА СИДОРОВА

прыжок с шестом – 2021



в высоту Ярослава Магучих – 2.05. Она штурмовала 2.10, но неудачно.

ЦЮРИХ | 8 СЕНТЯБРЯ (ФИНАЛ)

Шелли-Энн Фрэйзер-Прайс повторила рекорд соревнований в беге на 100 м – 10.65. Она пятый раз в карьере выиграла общий зачет Бриллиантовой лиги. Ноа Лайлз побил державшийся 10 лет рекорд Weltklasse Усейна Болта на дистанции 200 м (19.52).

Не устоял и рекорд цюрихского турнира в женском барьерном спринте, установленный американкой Гейл Диверс 22 года назад. Чемпионка и рекордсменка мира на дистанции 100 м с/б Тоби Амусан показала 12.29. Шерика Джексон повторила сценарий чемпионата мира в Юджине: второе место в беге на 100 м, лучшая – на 200-метровке – 21.80. Серебряный призер Олимпийских игр и чемпионата мира в беге на 400 м Марилейди Паулино единственная в сезоне разменяла 49 секунд – 48.99.

Якоб Ингебригтсен показал отличный результат в беге на 1500 м – 3:29.02. Первые 800 м – за 1:51. Он опередил четырехкратного победителя Бриллиантовой лиги кенийца Тимоти Черуйота. Элисон Дос Сантос в Цюрихе финишировал с результатом 46.98. Он выиграл все десять стартов на 400 м с/б, в которых участвовал в этом году. Американец Джо Ковач поставил победную точку в Лиге, возглавив мировой рейтинг с результатом 23.23 м. Ярослава Магучих снова оказалась на высоте – 2:03. Рекорд соревнований, установленный Арманом Дюплантисом в прыжке с шестом (6.07), окончательно оформил шведу статус главного претендента на звание лучшего легкоатлета мира 2022 года.

30 лет.
Личный рекорд 21.31
(на открытом воздухе),
21.39 (в помещении).

Многократный чемпион России в толкании ядра, серебряный призер зимнего Кубка Европы по метаниям Максим Афонин подвел итоги сезона, рассказал о своей самой нелепой травме, тренере-американце, прыжке в длину и маминых мантах.

ПРОРЫВ АФОНИНА

СТАРТЫ СЕЗОНА-2022

24 АПРЕЛЯ АДЛЕР

Всероссийский турнир
по метаниям на призы
А. А. Низамутдинова
19.50 (2)

29 МАЯ АДЛЕР

Командный чемпионат
России
20.37 (2)

12 ИЮНЯ МОСКВА

Всероссийский турнир
«Праздник силы»
20.42 (1)

18 ИЮНЯ ЧЕБОКСАРЫ

Мемориал А. В. Игнатьева
20.45 (1)

24 ИЮНЯ. ЧЕЛЯБИНСК

Всероссийские соревнования
памяти Георгия Нечехина
20.57 (1)

1 ИЮЛЯ БРЯНСК

Кубок России
20.23 (2)

14 ИЮЛЯ ЕРИНО

Гран-при Московской области
20.51 (1)

5 АВГУСТА ЧЕБОКСАРЫ

Чемпионат России
20.63 (1)

8 АВГУСТА БРЯНСК

Мемориал Е. П. Синяева
20.62 (1)

18 АВГУСТА Москва

Мемориал В. П. Куца
20.95 (1)

27 АВГУСТА ЧЕЛЯБИНСК

Спартакиада
21.32 (1)

Максим, вы завершили сезон красивой победой на спартакиаде с личным рекордом. Причем предыдущее ваше достижение держалось пять лет. Наступил прорыв в результатах?

Думаю, да. Очень доволен тем, как сложился сезон. Толкнул по лично-му, а еще стартовал везде, где мы планировали с тренером. И на всех соревнованиях, кроме чемпионата страны, выступал под нагрузкой, но толкал хорошо. Пик формы мы планировали как раз на Чебоксары. Кстати, после этой победы мы с тренером решили провести эксперимент – делать всего одну тренировку в день. И один выходной в неделю – воскресенье. Но выяснилось, что я вообще не готов к такому графику. У меня привычка: с утра толкать, вечером – штанга, бега и все в этом же духе. А когда все сдвинулось, я заскучал. Утром завтракаешь и заваливаешься в кровать. Лежишь и думаешь: как-то день тухло проходит, скучно. Но в итоге мне понравилось. (Смеется.) Эксперимент оказался удачным, это подтверждает результат на спартакиаде.

Практику одной тренировки в день сохраните?

Это возможно, но только после того как будет база. Я ее закладывал с апреля по август. Мы отлично поработали. У меня есть четыре упражнения, по которым я определяю степень своей готовности. Самое главное – взятие штанги на грудь в стойку. Это максимально приближено по амплитуде, по движению к толканию ядра. Начальная стадия разгона и взрыв с ног – то, что нужно в моем виде. Личный рекорд у меня был 170 кг. Я его еще в 2016 году установил. В этом сезоне у меня было 180 кг. Это серьезно. Второе – жим лежа. Мой результат – 200 кг три раза пожал чисто. Тре-

тье – приседание с рывком. 250 кг на три раза. И последнее – прыжок в длину с места. Лучший результат – 3.30. В этом сезоне – 3.16.

Вы в прошлом прыгун в длину. Делали когда-то многоборье, бегали эстафету. Поэтому такая любовь к бегу и прыжкам?

Бегать и прыгать надо, чтобы в овощ не превратиться, чтобы телом своим хорошо управлять и к бетону в секторе не прилипать, чтобы стопы были заряжены, а ноги – быстрые и взрывные. От этого и в секторе результаты растут. И когда я в порядке, эта сила даже внешне заметна. Ярослав Ткалич (чемпион России в беге на 100 м) мимо пробежал на стадионе и заметил: «Ты идешь по дорожке, ощущение, что она под тобой прогибается». А вот подтягиваться я не люблю. Я тяжелый, так что подтягиваюсь плохо и криво. Понимаю, что надо делать это упражнение, чтобы спина была сильная здоровая, но не люблю.

А следите, как изменяются ваши мышечные объемы?

Нет. Замечаю, что прибавил, когда в вещи обычные перестаю влезать. Особенно проблематично в разгар сезона. Тогда выясняется, что у меня нет ни одной приличной рубашки, чтобы с девушкой в ресторан сходить. (Смеется.)

Когда начинаете тренировочные объемы набирать, сложно втягиваться?

Поначалу болит и ломит все. Главная задача – выжить, дотерпеть, трансформировать всю работу в хорошую спортивную форму. И обязательно нужно помогать себе в восстановлении: массажи, бани, хорошее спортивное питание, медицинское сопровождение. В подготовительный период мы толкаем ядро

8 кг, потому что этот снаряд ставит технику, не дает раньше времени форсировать скорость. Личный рекорд таким ядром у меня 19.70. За тренировку рекорд по попыткам – около 80. Это было, когда выступал еще по молодежи и первые сезоны по взрослым. Тогда я толкал со скачка. Сейчас от количества отказались в пользу качества. Получается 20–30 попыток. Но они должны быть не формальными, а очень качественными: пришел, взорвался, толкнул и отправился отдыхать.

Смена техники со скачка на поворотный мах была вынужденной?

Да, я сорвал спину. Два года не мог нормально выступать, вообще не знал, что мне делать. Потому мы с тренером решили, что я буду использовать менее травматичную технику. Поначалу было тяжело. Я даже не понимал, как в кругу удержаться. Но в итоге справился. К таким переменам подтолкнуло не только здоровье, но и моя антропометрия. Со своим ростом 1.90 я считаю не слишком большим, так что мне лучше использовать поворотную технику. Хотя зря я здесь о своем росте вспомнил. (Смеется.) Тот же Джо

Ковач (двукратный чемпион мира, призер Олимпийских игр. – Прим. ред.), который в Цюрихе толкнул на 23.23, ростом всего 1.83. Я, когда его первый раз вживую увидел, очень удивился. Я-то думал, что это я карлик. Сейчас со скачка мало кто толкает. У нас – Александр Лесной, у иностранцев – немец Давид Шторль. Это стиль для крупных ребят. Хотя и у «поворотников» есть свои гиганты. Например, американец Райан Краузер (рекордсмен

мира, двукратный олимпийский чемпион. – Прим. ред.) Он очень большой, выше двух метров.

Толкатели обязательно должны быть габаритными?

Чем больше вес и чем он качественней, тем лучше взаимодействие со снарядом. У нас он все-таки не 600 граммов весит, а 7.260 кг. Мой боевой вес в этом сезоне – 135 килограммов. Но это вариативно. Было и 137–138. Потом решил похудеть до 128. И выиграл зимнюю «Россию», толкнул 20.70. Это было вообще время экспериментов. После чемпионата мира в Дохе (не выполнил квалификацию и не попал в финал. – Прим. ред.)



я стал разбираться, что у меня не так. Но в итоге понял, что дело не в весе, не в том, насколько тяжелую штангу я поднимаю, а в технике. И в потолок я уперся именно в техническом плане. А если ты делаешь все правильно, то можно хоть 140 кг набрать. При этом, как ни странно, скорость не теряется. В толкании ядра главное – не быстрое вращение, а разгон снаряда. Если ты вращаешься, успеваешь натянуться, и ядро у тебя вылетает с хорошим ускорением, вот это правильно. Основную работу выполняют ноги, таз, спина включается. В финале метания самое важное – соблюсти все углы, растянуться левой рукой и правой выпустить ядро, как из катапульти.

Чтобы поддерживать большой вес, нужно не только тренироваться много, но и питаться хорошо и правильно. Что и как едите вы?

Ем то же, что и обычные люди. Шашлычок уважаю, бургеры. Манты – любимая еда, я же из Киргизии. За раз могу больше двадцати штук съесть. Особенно, если мама делает. Залетают, как к себе домой. Единственное, стараюсь, чтобы все было по графику. Даже близких своих иногда раздражаю этим. Завтрак у меня с 8 до 9 часов, обед – с часу до двух, но если тренировка в Сокольниках и домой не доехать, то получается поесть позже. Это плохо, потому что ужин тоже переносится. А если на ночь наедаюсь, то плохо сплю.

Смотрите свои тренировки на видео?

Обязательно, потому что иногда ощущения и реальность не совпадают. Кажется, что все классно, ядро летит, а по-

КРУГОВОЙ МАХ,

который сейчас используют практически все толкатели ядра, изобрел легендарный ленинградский тренер Виктор Ильич Алексеев. Он еще в 1950 году начал работать над тем, чтобы удлинить путь разгона ядра и увеличить ускорение, которое придается этому снаряду при выталкивании. Технически это было сложно, так что результатов пришлось ждать долго. Первым, кто доказал эффективность кругового маха, стал ученик Алексеева Александр Барышников. В 1972 году на матчевой встрече СССР – ФРГ он установил рекорд СССР (20.54) и произвел очень сильное впечатление на иностранных специалистов. За две недели до открытия Олимпиады в Монреале Барышников стал мировым рекордсменом (22.00 м) и нарушил гегемонию американцев в этом виде легкой атлетики. Александр – неоднократный призер Олимпийских игр, чемпионатов Европы, победитель чемпионатов СССР.

том помотришь, а там ошибка на ошибке. Пытаюсь это на следующей тренировке исправлять. Стараюсь, чтобы и техника была на высоте, и дальность попыток не страдала.

В этом сезоне вы показали удивительную стабильность в результатах. Почему ее не было раньше?

Это все технические огрехи. Они давали большой разброс в результатах. А еще эта нестабильность объясняется чрезмерным желанием толкнуть далеко. Представьте себе, я приезжаю на соревнования, а там ребята, у которых результаты 22 метра. И еще квалификацию объявляют 21 метр. А у меня личный



рекорд на метр меньше. И ты начинаешь зажиматься, передавливать, пытаешься сделать больше, чем можешь. А это неправильно. Надо просто показывать то, на что ты готов.

У первой десятки результатов мирового сезона всего два автора – американцы Джо Ковач и Райан Краузер. Только они толкали в этом году за 23 метра. Почему они настолько обогнали своих конкурентов?

Они и технически очень хороши, и сильны невероятно. У Ковача личный рекорд в приседании со штангой – 320 кг на 10 раз. Не только я, а те, кто пауэрлиф-

тингом, тяжелой атлетикой занимаются, просто в шоке. И мой тренер потом интересовался у своего коллеги, который работает с Ковачем, сколько ему потребовалось, чтобы восстановиться после таких подвигов. Тот сказал, что Джо потом толкал очень плохо. Через день вышел и показал 20.50! Вот это уровень! А без такой нагрузки там и 23 метра летит. Для меня большая загадка, как эти ребята восстанавливаются. Я могу присесть с 250 кг на три раза и потом три-четыре дня с кровати не встану. Хотя и бани, и массажи регулярно у меня.

А технически кто для вас представляет интерес?

После неудачного чемпионата мира в Дохе я решил купить онлайн-курсы Райана Уайтинга (двукратный чемпион мира в помещении, личный рекорд 22.28). Два месяца он меня консультировал. Я отправлял ему видео своих тренировок, он делал разбор ошибок. Направление он мне показал, но потом я понял, что этот формат себя исчерпал, нужно работать вживую.

А тренер ваш был не против?

А он и не знал. Да и до сих пор не знает, наверное. Это была моя инициатива. Я очень хотел сам разобраться в том, что со мной происходит. И Уайтинг с его результатами был для меня авторитетом. Тогда на фоне этих технических метаний у меня



с тренером возникали трения на тренировках, но сейчас наш тандем работает очень дружно. Форму свою на чемпионате России мог бы и лучше реализовать, но все равно очень рад, что победил. Я давно шел к этой победе. Может, для кого-то это легко, как первенство двора выиграть, а для меня этот успех много значит.

К тому же на чемпионате России летом мне так часто просто не везло. То флюс вылезет, то икроножную мышцу оторву. В этом году вот колени болели, к счастью, толкать это не мешало.

Вы снова травмировались перед главным стартом сезона?

Переработал. Перед Гран-при Московской области у меня два дня была тяжелая штанга. Когда на соревнованиях толкнул 20.51, тренер просто не поверил. Потом были еще два тяжелых тренировочных дня. И все. Ни сесть, ни охнуть. Колени отказали. Полтора месяца на обезболивающих тренировался и выступал.

У вас ведь есть еще история из разряда «нарочно не придумаешь», когда вы получили травму на ровном месте.

Да, сейчас об этом вспоминаю с улыбкой, а тогда плакал от обиды. Дело было на сборе. Форму набрал отличную, «восьмерку» толкнул на 19.30. И вот звонит мой менеджер (Павел Воронков. – Прим. ред.) и говорит, что я поеду выступать на Бриллиантовую лигу. Я так обрадовался. Головой уже улетел на эти соревнования. Пришел в зал делать легкую тренировку, а сам мечтаю о том, как буду выступать в Стокгольме. Разминаюсь, поднимаю гриф и потом бросаю его вниз, себе на ногу. Трещина, кровь, ходить не могу, толкать не могу. Весь сезон насмарку.

Ваш основной и постоянный конкурент – Александр Лесной. Что вам дает это соперничество?

У меня от него иногда мозги кипят. (Смеется.) Саня никогда не дает мне расслабиться. Даже если он из-за травмы не тренировался 2–3 месяца, может выйти и толкнуть 20 метров. А мне после такого перерыва надо сильно постараться, чтобы показать 18–19 м. А еще адреналина добавляют Паша с Константином (Деркач и Лядусов – Прим. ред.). На первом старте в сезоне они мне ясно дали понять, что серьезно заряжены на борьбу.

Какую тактику используете на соревнованиях?

Стараюсь сделать первую попытку хорошую заявочную. А дальше начинаю рисковать. Но бывает, как на Гран-при Московской области. У меня в пяти попытках вообще ничего не получалось, ноги просто отказывали из-за перегрузки. Собрался и на характере толкнул 20.51. Вторая по дальности попытка была 19.70. Но победителей не судят. (Смеется.) На соперников своих я не смотрю, за их результатами не слежу. Главное – показать то, на что ты способен. Вот так, как я это сделал на спартакиаде.

Там собрались все сильнейшие. К тому же были объявлены хорошие призовые. Они добавили этим соревнованиям накала?

Конечно! Более того, некоторые ради победы даже на стадионе появляться начали, решили потренироваться. С начала сезона их не видно было, а тут появились. (Смеется.)

Вы собираетесь выступать зимой?

Тренер предлагает отдыхать. Но даже не представляю, как это смогу пережить. Когда у меня одна тренировка в день была, я не знал, чем себя занять, а здесь вся зима свободная! Если колени позволят, буду выступать. Прошедший сезон придал мне большую уверенность в своих силах. Потенциал есть. Буду реализовывать!



МЫ НЕ ДОГОНЯЕМ И НЕ ОГЛЯДЫВАЕМСЯ

Заслуженный тренер России Геннадий Габрилян
о пользе стресса и неуверенности, запрете думать,
психологическом барьере и тренировках в обход сознания



Наставника трехкратной чемпионки мира и победительницы Олимпийских игр в прыжке в высоту Марии Ласицкене смело можно назвать уникальным специалистом. Со стороны многим кажется, что он работает по наитию. Но результат этой работы говорит сам за себя и поддерживает уверенность тренера и его ученицы в авторском методе подготовки атлетов высочайшего уровня. Хотя, конечно, и сомнения в конечном успехе, и даже страх ошибки у Геннадия Габриляна есть. О том, что остается за кадром, с Геннадием Габриловичем поговорила Елена Вайцеховская.

На соревнованиях вы обычно очень спокойно, даже отрешенно наблюдаете, как прыгает Мария. А Олимпиада эмоционально вам тяжело далась?

Да. Я ведь в Олимпийской деревне в Токио три ночи накануне старта вообще не мог заснуть. Пытался, ворочался, но в итоге одевался и шел на улицу. Гулял по городку в наушниках, слушал музыку, пытался отвлечься. По двадцать с чем-то километров накручивал каждую ночь. Прокручивал в голове все установки, медитировал по-своему. Но чем больше старался отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, тем хуже получалось. День до соревнований вообще для тренера очень сложен. Мысленно ты как будто переживаешь все, что должно случиться, но выбрасываешь из головы все фантазии, все мысли о соревнованиях, все предположения. Хотя сейчас

могу признаться, что сомнений перед Играми в Токио было много: Маша за два месяца до Олимпиады травмировалась, потеряла форму, столько пропустила соревнований.

А Мария боялась не реализовать себя?

Маша вообще боится этого в гораздо большей степени, чем кто-либо, но это совершенно другой страх. Дело в том, что в стрессовой ситуации в кровь поступает адреналин и норадреналин. От их количества и соотношения зависит поведение спортсмена. При сильном стрессе включаются механизмы самозащиты, это заложено в нас природой. Но когда адреналиновый баланс меняется, тот же самый человек начинает творить чудеса. Может одним прыжком перемахнуть через высоченный забор, залезть на отвесную стену.

Моя задача – воссоздать этот процесс в условиях соревнований. Условно говоря, я должен дать своей спортсменке умение перепрыгнуть забор, вообще не задумываясь о его высоте, а не остановиться в оцепенении. Поэтому я и стараюсь выстраивать весь тренировочный процесс в обход сознания.

Вы так говорите, словно речь идет о том, чтобы переставить мебель в комнате.

Так и есть. Нужно просто найти способ войти в эту «комнату». Это сложно, когда руководишь традиционным пониманием тех принципов и той сознательной психологии, в которой живет и существует человек. У нас же все по-другому. Я, например, полностью исключил из нашего с Марией тренировочного рациона идеомоторику, то есть запретил ей даже думать о движениях.

А как можно запретить человеку думать?

Элементарно. Я строю тренировку таким образом, чтобы Маша выполняла только образные установки, которые на первый взгляд вообще никак не связаны с движением. Но в результате получается именно тот результат, который мне нужен. Получается вне желаний спортсменки, вне ее сознания. Маша, например, вообще не думает в процессе прыжка о том, как пройти через маховую ногу, хотя проходит через нее идеально. А это – основа прыж-

ка в высоту. Здесь я стучу по дереву, поскольку понимаю: как только моя спортсменка начнет думать о том, как прыгает, она перестанет это делать.

Как хрестоматийная сороконожка, которая не смогла сдвинуться с места, задумавшись, с какой ноги начинает движение?

Абсолютно точно. Как только включается сознание, действие стопорится. А вот если стресс вытаскивает из человека то, что лежит у него в подкорке, все рабо-

тает более чем эффективно. У нас был период, когда Маша постоянно была недовольна интенсивностью разбега, переходом через планку, какими-то внутренними ощущениями. Я тут же совершенно спонтанно придумал установку: когда приземляешься на мат, представь, что над тобой переворачивается огромный ковш с ледяной водой. Ты должна это ощутить. Таким образом я отвлек ее от всех негативных мыслей, полностью переключил сознание. А все, что нужно, продолжало закладываться в подсознание.





Мягко говоря, не очень традиционный прием.

Моя методика вообще строится не на общепринятых вещах, а на том, чтобы заложить в подсознание спортсмена правильную модель движения. Это совершенно другая работа, которая строится по принципу «чем слабее, тем сильнее». Иначе говоря, чем больше человек напрягается, тем меньше его КПД. Не случайно же еще древние китайцы говорили: «Расслабленное тело – сильное тело». Можно просто поднять руку, приложив к этому определенное усилие, а можно подчиниться воображаемому ветру, представив руку пушинкой. Эффект будет тем же самым, но в работу в этом случае включаются совершенно другие механизмы. Движение как бы ложится в подсознание, и в стрессовой ситуации сознание не станет для спортсмена тормозящим фактором. Я пришел к этому чисто практическим способом, когда начал работать с Машей. Понял: когда она чувствует себя слабой, делает достаточно сильные штуки. Ведь на самом деле на тренировках Маша обычно прыгает не выше 1.85. И каждый раз приезжает на соревнования с огромнейшим сомнением внутри: а вдруг не получится. Но это сомнение тоже является частью нашей психологической работы.

Маша никогда не пересматривает собственные выступления. Почему?

Потому что иначе произойдет сбой: человеку, как правило, не нравится смотреть на себя со стороны, слышать свой голос, потому что изнутри каждый видит себя совершенно иначе. Если перестраивать себя, чтобы нравиться себе со стороны, неизбежно начинается ломка. А я стараюсь, чтобы внутренний мир Маши оставался таким, каким она его ощущает. У нас был случай в 2014 году в Осло. Там Маша вы-

играла соревнования, впервые соревнуясь с Аней Чичеровой и Бланкой Влашич. Последний прыжок, кстати, она выдала просто классный. Когда уже после соревнований мы шли через разминочный зал, там на огромном экране показывали этот прыжок в записи. Я остановился и безо всякой задней мысли сказал: «Смотри, Манюня, как раз ты прыгаешь». И вдруг Маша мне выдает: «Фу-у, как же все плохо! Как медленно, оказывается, я бегу». Там мы и договорились, что она немедленно выбрасывает все увиденное из головы и больше никогда свои выступления не смотрит.

Насколько серьезной была проблема отсутствия в подготовке Марии крупных стартов?

У нас все соревнования условно делятся на технические и психологические. Психологические – это те, где серьезные соперницы, с которыми нужно бороться, высоты, взять которые атлет может, только максимально раскрывая свои внутренние резервы в предельно стрессовом состоянии. Чтобы подвести Машу к Олимпийским играм в Токио в максимальной форме, нам нужно было набрать определенное количество как психологических, так и технических стартов, чередуя их в определенной последовательности в зависимости от текущего состояния спортсменки. Но из-за пандемии мы оказались лишены главной составляющей – психологических стартов. И два сезона соревновались на площадке, где высота 1.90 стала восприниматься как очень серьезная. Хотя до начала изоляции я всерьез думал о том, что пора бы нам перейти на нее как на начальную.

Психологически тяжело поднять планку начальной высоты с 1.85 на 1.90?

Дело не в психологии. Просто в этом случае Маше пришлось бы слишком долго ждать начала своих выступлений, пока другие девочки соревнуются на более низких высотах. Вот и ломал голову, какой должна быть система разминки, чтобы не остыть и сразу начать прыгать в полную силу. Но после перерыва в серьезных выступлениях, лишившись привычного уровня конкуренции и привычной борьбы на высоком уровне результатов, мы столкнулись с тем, что высота 1.90 начинает становиться в неко-



тором смысле критической. В связи с этим у Маши начал появляться своего рода психологический барьер. И это привело к тому, что стала разваливаться техника прыжка. Так происходило не всегда, но я видел, что привычный ход подготовки нарушен.

Имеете в виду тот период, когда Мария, выступая в Германии в мае 2020 года, заняла 7-е место?

Все это было уже следствием. И Германия, и неудачный для нас этап Бриллиантовой лиги. Лишившись психологических стартов, Маша

потеряла способность выполнять некоторые мои установки. Мы всеми силами пытались выбраться из этой ямы, но сделать это без психологических стартов было очень сложно.

Остается вспомнить ваши слова о том, что Маша особенно хорошо умеет концентрироваться, когда ей тяжело и страшно. И вы совсем не сомневались, что она преодолет кризис в олимпийской квалификации, возьмет высоту с третьей попытки и пройдет в финал?

Во-первых, я никогда в Маше не сомневался, как не сомневался и в нашей системе подготовки. Те старты, что были у нас уже после травмы перед Олимпийскими играми, сильно обнадеживали в этом плане. Маша уже и бежала хорошо, и прыгала без ошибок, и психологически была готова ко всему. Я видел, что ее можно выпускать на серьезные старты и она непременно совершит там чудо. Так и получилось.

После олимпийской победы вы сказали, что сейчас Мария просто прыгает для души, вероятно, первый раз в жизни. Сейчас это возможно?

Психология нашей подготовки устроена таким образом, что мы не догоняем и не оглядываемся назад. А как бы находимся в центре процесса. У нас нет установки «исправить ошибку», если таковая случилась, а есть установка «сделай так, как нужно». Это позволяет находиться в центре событий сегодняшнего дня, жить этим днем, наслаждаться им. Если встречаются какие-то барьеры, негатив, стараемся это с достоинством пережить. А если вдруг откроется возможность соревноваться на крупных турнирах, наша с Машей задача подойти к этому в состоянии полной готовности.

УМНЫЙ И ГОРЫ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ



Каковы плюсы и минусы среднегорной подготовки? Почему надо есть, даже если не хочется? И сколько пить, чтобы избежать обезвоживания? Как поддержать иммунитет и не дать мышцам «сгореть»? Нужно ли принимать препараты железа и можно ли избежать травм на непривычных покрытиях? На эти и другие вопросы отвечает заслуженный тренер России Михаил Виноградов.

Для тренировочного процесса во многих видах спорта (особенно в видах на выносливость) среднегорная подготовка позволяет достичь нескольких важных адаптаций. В частности, добиться улучшения кислородной и буферной емкости крови, роста капиллярной сети, улучшения экономичности соревновательного передвижения, повышения буферной емкости скелетных мышц и т. д. Однако есть и негативные эффекты пребывания в условиях гипоксии. Продуманные вопросы восстановительных интервенций, рациональная организация питания позволяют облегчить адаптационные перестройки и сгладить негативные эффекты пребывания на высоте.

ЧТО ДЕЛАТЬ С РОСТОМ ЭНЕРГОЗАТРАТ В СРЕДНЕГОРЬЕ?

Для условий среднегорья характерен рост величины основного обмена в состоянии покоя. Это означает, что для поддержания сбалансированного состава тела требуется повысить калораж питания. В книге Eberle,

S. G. (2013). Endurance Sports Nutrition, 3E, Human Kinetics дается рекомендация по потреблению 65–75 ккал на килограмм тела в день для поддержания тощей массы (массы за минусом жирового компонента) и общей массы тела. Но эта оценка по высотам выше 2700 м. Хотя такие высоты и используются в гипоксических тентах и иногда на сборах, но для легкой атлетики характерно использование высот 1600–2500 м. Чем ниже высота, тем менее выражен данный негативный эффект, однако это не отменяет необходимости повысить калорийность дневного рациона. Проблема заключается и в том, что в горах, особенно на фазе острой акклиматизации, как правило, ухудшается аппетит. Между тем энергетический дефицит угнетает эритропоэз. Поэтому важно принимать пищу, игнорируя отсутствие аппетита. Дробный частый прием пищи также позволяет решить данную проблему.

КАК БЫТЬ С ИСТОЩЕНИЕМ ЗАПАСОВ ГЛИКОГЕНА В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА?

Гипоксические условия способствуют повышению расхода углеводов во время тренировок. Иными словами, растет вклад углеводов при том же уровне энергообеспечения тренировок. Подобный сдвиг в сторону углеводного метаболизма приводит к быстрому истощению концентрации глюкозы в крови. А это, в свою очередь, влечет за собой существенный обвал работоспособности. Чтобы избежать этого, в продолжительных тренировочных сессиях требуется прием гелей, спортивных напитков, энергетических батончиков (60–90 г углеводов в час). Это позволяет избежать коллапса и полноценно выполнить спланированные тренировки. Повышенный расход углеводов и сниженное поступление кислорода замедляет ресинтез гликогена после тренировок. Поэтому потребление углеводов сразу после завершения развивающих тренировок (1 г на килограмм массы спортсмена) является важной частью стратегии восстановления. Наконец, рекомендуется (Kechijian,

2011) поддерживать высокую долю углеводов (50–60% или больше) в суточном потреблении калорий.

НУЖНО ЛИ ЗАБОТИТЬСЯ О ГИДРАТАЦИИ В ГОРАХ?

Сочетание разреженного сухого воздуха с ростом частоты дыхания в среднегорных условиях способствует большему уровню потери жидкости организмом, поэтому требуется контроль гидратации спортсменом. Как понять, что происходит обезвоживание? В распоряжении спортсмена есть два простых инструмента. Во-первых, это контроль массы тела (стремительное уменьшение в течение нескольких дней – однозначно негативный сигнал). Во-вторых, темный цвет мочи и резкий ее запах ассоциируется с обезвоживанием организма. Но, разумеется, лучше не дожидаться выраженной степени обезвоживания. Специалисты сформулировали следующие рекомендации. Во-первых, важно повысить объем приема жидкости по сравнению с привычным в условиях нормоксии (на равнине). Общая закономерность: чем выше высота над уровнем моря, тем больше должен быть объем потребляемой жидкости. На основе опубликованных исследований можно дать ориентир в ~3–5 литров

в день для среднегорных условий. Во-вторых, регулярно принимать жидкость в течение дня. Особенно важно помнить о гидратации во время и после тренировок (лучше использовать спортивные напитки, в которых содержатся электролиты в нужной концентрации и углеводы).

МОЖНО ЛИ ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ УХУДШЕНИЮ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ?

Гипоксические условия, резкая перемена погоды, когда тепло «сдувает» пронизывающий ветер с ледников, являются стрессорами для организма спортсмена. Кроме того, для среднегорных условий характерно повышение проницаемости стенок кишечника, что приводит к снижению иммунных функций. Ведь кишечник выполняет важную роль в функционировании иммунной системы. Можно ли избежать данного негативного эффекта? Есть вариант приема глютамина в объеме 5–10 граммов, чтобы снизить выраженность данного эффекта. Кроме того, рекомендуется прием пробиотиков – дозировки *Lactobacillus casei* и *Lactobacillus fermentum* по $1,3 \times 10^{11}$ и $1,0 \times 10^9$ соответственно. Повышение в рационе доли продуктов питания, богатых клетчаткой, также будет противодействовать ухудшению функционирования иммунной системы в условиях среднегорья. Наконец, полноценное, сбалансированное питание без энергетического дефицита позволяет более успешно противостоять инфекциям.

ЧТО НУЖНО ПРОТИВОПОСТАВИТЬ РИСКАМ СНИЖЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В ГОРАХ?

Гипоксические условия способствуют росту мышечного катаболизма. То есть мышцы начинают «гореть»

на высоте. Данный эффект особенно выражен для высот более 4000 м. Но и в среднегорье наблюдаются определенные негативные тенденции. Есть два пути противодействия этим процессам. Во-первых, требуется выполнять регулярные силовые тренировки. Во-вторых, нужен прием белка после тренировки в дозировке 0,3 г/кг тела. Подобная нутритивная интервенция также полезна и для увеличения объема плазмы крови (Moore, D. R., et al., 2014).

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ СНИЖЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК В СРЕДНЕГОРЬЕ?

В условиях гипоксии снижается доставка кислорода к работающим мышцам. Это приводит к падению спортивной работоспособности, в частности, гораздо сложнее поддерживать интенсивность тренировок. Чтобы уменьшить этот негативный эффект, возможны два пути. Первый – спуститься вниз. Например, при сборах в Терсколе на высоте 2200 м для высокоинтенсивных тренировок спускаться на стадион в Тырнаузе на высоте 1300 м. Или же использовать дополнительный кислород, о чем речь шла в первой части статьи, опубликованной в предыдущем выпуске журнала. Второй путь – использование донаторов оксида азота (L-аргинин, свекольный сок, цитруллин малат, нитратные шоты и т. д.). В исследовании (Vanhatalo et al., 2011) было показано, что донаторы оксида азота обеспечивают рост доступности кислорода в мышцах, увеличивают на 17–20% время в тестах до отказа в условиях гипоксии (моделировалась гипоксия с 14% концентрацией кислорода), а также было отмечено улучшение окислительных функций мышц в условиях гипоксии. Однако важно понимать, что при постоянном приеме донаторов оксида азота

будет происходить снижение выраженности гипоксического стресса. По сути, тренер должен для себя решить, что важнее: обеспечить нужную эффективность тренировок в среднегорье за счет приема донаторов оксида азота (и улучшить разнообразные адаптации, прежде всего нейромышечные, которые с этим связаны) или же сохранить действие гипоксических условий на организм спортсмена.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИРОСТ ГЕМОГЛОБИНОВОЙ МАССЫ?

Для правильного протекания процессов кроветворения (которые усиливаются при пребывании на высоте) нужен прием препаратов железа и/или потребление продуктов питания, богатых железом.

В недавней статье (Stellingwerff, T., et al., 2019) были сформулированы следующие рекомендации.

ЗА ~4–6 НЕДЕЛЬ ДО СБОРОВ СДЕЛАТЬ АНАЛИЗЫ:

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- Общий анализ крови, включая концентрацию гемоглобина, MVC (средний объем эритроцитов), МСНС (среднее количество гемоглобина в эритроците).
- Обмен железа, включая сывороточный ферритин, сывороточное железо, железосвязывающая способность сыворотки, коэффициент насыщения трансферрина.

ЖЕЛАТЕЛЬНО:

- Гемоглобиновая масса.
- С-реактивный белок.

Анализ следует сдавать в восстановленном состоянии (хотя бы 24 часа после жесткой работы) и без признаков каких-либо заболеваний. После приема препаратов железа до сдачи анализов – минимум 24 часа.

ЕСЛИ ФЕРРИТИН <35 НГ/МЛ:

- Проконсультироваться со спортивным врачом, физиологом или нутрициологом.
- Рассмотреть прием препаратов железа немедленно в дозе 100 мг элементарного железа 1 раз в день.

ЕСЛИ ФЕРРИТИН <15 НГ/МЛ:

- Проконсультироваться со спортивным врачом или гематологом, возможно, нужен инъекционный прием железа.

ЗА ~2 НЕДЕЛИ ДО СБОРОВ И ВО ВРЕМЯ СБОРОВ:

ЕСЛИ ФЕРРИТИН БЫЛ <100 НГ/МЛ:

- Начать прием в дозе 100 мг элементарного железа 1 раз в день (оральный прием) в течение периода 7–14 дней до начала сборов.
- Поднять дозировку до 200 мг элементарного железа 1 раз в день (пероральный прием) в течение последней недели до сборов и непосредственно на сборах.
- Если расстройства пищеварения (побочный эффект приема препаратов железа) присутствуют больше 7 дней, то снизить дозу до 100–150 мг и проконсультироваться с нутрициологом по возможным альтернативам.

ЕСЛИ ФЕРРИТИН БЫЛ 100–130 НГ/МЛ:

- Прием в дозе 100 мг элементарного железа 1 раз в день (пероральный прием) за две недели до сборов и во время сборов.

ЕСЛИ ФЕРРИТИН БЫЛ > 130 НГ/МЛ:

- Проконсультироваться со спортивным врачом, нутрициологом или физиологом. Прием препаратов железа отменить или оставить в низкой дозе (<50 мг элементарного железа в день).

НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ/НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ СБОРОВ:

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- Общий анализ крови, включая концентрацию гемоглобина; MVC (средний объем эритроцитов), МСНС (среднее количество гемоглобина в эритроците).
- Обмен железа, включая сывороточный ферритин, сывороточное железо, железосвязывающая способность сыворотки, коэффициент насыщения трансферрина.

ЖЕЛАТЕЛЬНО:

- Гемоглобиновая масса.
- С-реактивный белок.

Прием препаратов железа надо скорректировать в соответствии с результатами анализов и советами спортивного врача.

! Биодоступность железа возрастает при употреблении с витамином С (учтено в некоторых железосодержащих комплексах);

! Во время месячных теряется незначительная часть гемоглобиновой массы, а изменение гормональной активности приводит к тому, что больше железа может быть усвоено.

! Важно принимать препараты железа одной дозой!

Биодоступность железа снижает одновременный прием препаратов кальция, танинов в черном чае/красном вине, полифенолов в кофе, витамина Е, антацидов, тетрациклина. Нужно избегать их употребления (хотя бы несколько часов).

Высокоинтенсивные/продолжительные тренировки блокируют усвоение железа. Это связано с выработкой гормона гепсидина, который блокирует всасывание железа.

! Поэтому прием препаратов железа следует «разводить» с развивающимися тренировками на 4–6 часов после и хотя бы за 2 часа до.

Бег по твердой поверхности приводит к гемолизу (из-за ударной

нагрузки) и снижению запасов железа в организме. По возможности старайтесь использовать бег по мягким покрытиям и в обуви, которая не выработала свой ресурс.

Достоверно выявлено, что **травмы и инфекционные заболевания** приводят к существенному замедлению или блокированию прироста гемоглобиновой массы на высоте. Ехать травмированным или заболевшим на среднегорные сборы – плохая идея и по причине того, что излечение в условиях гипоксии затягивается. И последнее важное замечание. Препараты железа относятся к лекарственным средствам. Бесконтрольное их применение связано с рисками нанести существенный вред организму (особенно при инъекционном введении!). Назначение препаратов железа – прерогатива спортивного врача.

Традиционно в России для спортсменов, отправляющихся на среднегорные сборы, назначают прием витаминов группы В (В6, В9, В12). Однако с позиций доказательного знания пока остается открытым вопрос о пользе их приема для соответствующих адаптаций.

НУЖНО ЛИ ПРОДУМЫВАТЬ ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ С ПОЗИЦИЙ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА?

В тренировочном процессе в беге на выносливость нужны определенные модификации, связанные с худшим восстановлением в среднегорье. В частности, важно проконтролировать, что восстановительные кроссы выполняются на очень-очень низкой интенсивности (это куда более значимо, чем для тренировок на равнине). Между высокоинтенсивными сессиями важно дать хороший отдых минимум 2–3 дня. А для интервальных тренировок время интервалов

отдыха должно быть увеличено в два раза по сравнению с тренировками внизу (см. подробности в первой части статьи). Что касается работы над максимальной силой, максимальной скоростью, анаэробной емкостью, то здесь паузы отды-

ха для тренировок в среднегорье не отличаются от равнинных.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРОБЛЕМОЙ ПЛОХОГО СНА НА ВЫСОТЕ?

Пребывание в условиях гипоксии и среднегорья связано с дефицитом и сниженным качеством сна. Он фрагментируется, продолжительность фазы глубокого сна (важного для выработки анаболических гормонов) уменьшается. И хотя с постепенной адаптацией к высоте выраженность данной проблемы уменьшается, все же от тренера и спортсмена требуется уделять внимание этому вопросу в связи с ключевой ролью сна в процессах восстановления.

НЕОБХОДИМО:

- Стабильное расписание сна. По пробуждении нужно получать максимум света. Все это важно для правильной работы биологических часов.

- Минимизировать шум, при необходимости использовать беруши во время сна.
- Максимально затемнить помещение (или надевать маску для сна).
- Поддерживать прохладную температуру (~18°C) в спальном помещении. Это позволит увеличить время в фазе глубокого сна.
- Принять теплый душ перед сном. А легкие носочки облегчат засыпание.
- Есть пищу, богатую мелатонином и триптофаном. Они помогают заснуть быстрее. А вот напитки, содержащие кофеин и алкоголь, усугубляют проблемы со сном.
- Учиться управлять стрессом и волнением.

НУЖНО ЛИ ВЕСТИ С СОБОЙ НА СРЕДНЕГОРЬЕ ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖЕР, ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ШТАНЫ И ПРОЧЕЕ?

Пребывание и тренировки в условиях среднегорья связаны с повышенной утомляемостью. Возрастает и риск травматизма в связи со сложной поверхностью и более сложными профилями беговых трасс. Эти обстоятельства побуждают использовать разнообразные техники восстановления. С другой стороны, интенсивная эксплуатация дополнительных восстановительных интервенций снижает силу биологического сигнала, который несет в себе среднегорная подготовка. На мой взгляд, должен быть разумный компромисс: мы стараемся минимизировать риски перетренированности и травматизма, но не ценой блокады адаптационных перестроек в организме на высоте. Таким образом, при наличии места в сумке можно положить привычные устройства (массажные роллы, перкуссионные массажеры и т. п.), но при их использовании исходить из соображений рациональности.

УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ



Спортивный психолог и призер двух Олимпиад в лыжном фристайле Елизавета Кожевникова о мотивации, страхах, неопределенности и рецептах борьбы с неблагоприятными обстоятельствами.

Самая большая опасность, с которой может столкнуться спортсмен, – это неопределенность. Сейчас это актуально невероятно. Никто не может сориентироваться, что делать, как долго продлится отстранение, на какое время перенесут соревнования. Все это вызывает страх. А когда человеку страшно, он регрессирует: начинает действовать быстро, судорожно, автоматически, лишь бы переработать текущий момент, не принимая в расчет будущее. А надо успокоиться, замедлиться, включить мозг, начать соображать рационально. В состоянии повышенного стресса кто-то начинает много есть, пить, на кого-то нападает спячка или, напротив, человек по любому поводу срывается на

**ВАЖНО ПОМНИТЬ,
ЧТО ЖИЗНЬ – ЭТО
НЕ ТОЛЬКО СПОРТ**

крик. Очень важно сначала снизить уровень тревоги: сократить количество поступающих новостей, сократить время в социальных сетях. Обычный человек в сложной ситуации может остановиться и задуматься, как стратегически перепланировать собственное будущее. Спортсменам останавливаться нежелательно, потому что все они очень уязвимы эмоционально. Как только люди останавливают тренировочный процесс, они сталкиваются с серьезным дискомфортом,

который нужно как-то переварить. Проблема еще в том, что большинство атлетов и тренеров привыкли поддерживать свой эмоциональный аппарат через постоянную высокую нагрузку. И когда она в привычном объеме исчезает, накатывает волна мощнейших эмоций: страх, злость, растерянность. А как переварить их – нет навыка. Представим, что чувствует человек, которого лишили возможности выступать на привычном уровне. Он переполнен тревогой. Надо вроде бы спокойно тренироваться, учиться в институте, сдавать сессии, заниматься чем-то еще. А между тем со всех сторон несет, что российский спорт закроют и что

же тогда будет. Не думать об этом становится невозможно. Поэтому важно, во-первых, продолжать тренироваться, во-вторых, обязательно подкреплять себя дополнительными техниками выживания. Разучить медитацию, техники релаксации, которые снимают физическое напряжение. Обязательно найти поддержку у рассудительных взрослых людей, с которыми ты можешь просто проговаривать свои эмоции и как бы смывать их. Еще круче, если рядом будет профессионал, способный разложить все страхи по полочкам: ты боишься, потому что это реальная угроза, или ты просто никогда раньше не сталкивался ни с чем подобным. Как только спортсмен начинает понимать, что ничего реально ужасного с ним не происходит, все становится значительно проще. Всем бывает страшно браться за что-то новое. Спортсмены профессионально приучены делать то, что хорошо получается, и избегать того, что не получается совсем. В своем профессиональном мире человек чувствует себя великим, у него все легко получается, а тут нужно окунуться в совсем новый мир и все начать с нуля. Хотя это очень полезно – получить какой-то навык, пройти обучение, показать себе, что ты это можешь. Не говорю уже о том, что все это сразу резко снижает состояние тревоги.

Многие наши атлеты – это люди, несущие черты психологической травмы. Особенно это касается тех, кто в значительной степени был выхолощен детским и юниорским спортом. Когда ресурс ребенка, физический и психический, недостаточно велик, тренировочная травма навсегда прописывается в психике. И всегда имеет отсроченное действие. Психологически травмированных спортсменов, как правило, отличает невысокая способность

выдерживать стресс. Соревновательный, тренировочный. Иначе говоря, человек все время пребывает в состоянии внутренней тревоги: он боится ошибиться, боится осуждения, боится, что его выгонят, избегает трудных задач, много болеет, критичен к себе, плохо спит. Таких практически невозможно привести к высокому результату, не создав вокруг них защиту, не свив гнездо, не создав мощный защитный кокон. И создает его тренер, берущий на себя функции папы-мамы. В психологии на этот счет существует даже специальный термин – ограниченное родительство. Давно доказано: эмоциональная связь между людьми, работающими вместе, – это очень мощное антистрессовое оружие. Хотя для тренера такой статус энергетически затратен. То, что сейчас происходит, скорее разделит тренеров, спортсменов да и управленцев на две группы: либо я научусь выдерживать вот такие перемены и испытания, либо буду их отрицать. Отрицающие с большой вероятностью впадут в депрессию. Им тяжело спуститься с Олимпа и начать смиренно ежедневно возделывать делянку. Эти страдания съедают ресурс и не дают выхода из ситуации. И люди просто ложатся ковриком со словами «я ничего не хочу». Не стоит обличать или обвинять таких людей. Со своими внутренними ресурсами атлету, попавшему в такое состояние, разобраться крайне трудно, ему с детства в голову вбито, что со своими проблемами

он должен справляться сам. Большинство таких спортсменов и сейчас будут молчать, чтобы не показаться слабыми. А им просто нужна помощь. Те, кто склонен бравировать, утверждая, что им все равно, на самом деле бессознательно включают отрицающие и диссоциативные механизмы, которые им позволяют

ДЛЯ СПОРТСМЕНА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ – САМАЯ БОЛЬШАЯ ОПАСНОСТЬ

защищаться. Это свидетельствует о том, что люди внутри переживают стресс в полной мере, делая вид, что спокойны. Важно помнить, что жизнь состоит не только из спорта. Есть близкие и родные люди, есть образование, какие-то другие дела и стратегии. Здесь очень важно планирование, но для того чтобы начать этот процесс, нужно первым делом задать себе вопрос. Что я хочу? Остаться в спорте? Тогда я продолжаю тренироваться и использовать те возможности, которые есть, пусть не в зале, так на улице, не на улице, так в квартире. Хочу поехать на следующую Олимпиаду? Тогда беру на себя ответственность за этот выбор, и, если он окажется неудачным, по крайней мере будет не жалко, потому что я сам принял такое решение. Подобные планы позволяют потихоньку переводить свое внимание с тревожного «сейчас» на какие-то рациональные действия, направленные в будущее.

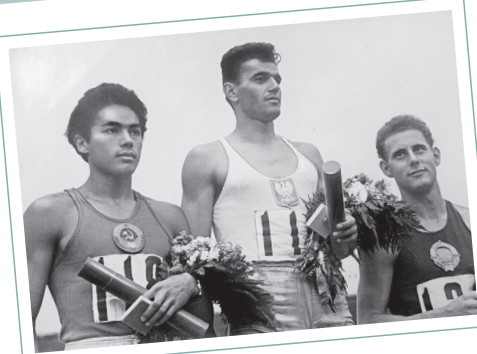
ДОСЬЕ «ЛА»

ЕВГЕНИЙ БЕРНАРДОВИЧ ЧЕН

- Мастер спорта по легкой атлетике
- Призер чемпионатов СССР (1953, 1957, 1960) в прыжке в длину и в тройном прыжке
- Победитель матчевой встречи СССР – Великобритания (1957) в тройном прыжке и прыжке в длину

С 1954 по 1962 год входил в сборную СССР, член олимпийской сборной СССР 1956 года.

В легкую атлетику пришел в 14 лет. На первых соревнованиях прыгнул в длину 4.63 и пробежал 60 м за 8.6. В 1952 году стал рекордсменом СССР среди юношей 17–18 лет в прыжке в длину (7.20). В 1958 году установил мировое достижение в помещении в тройном прыжке – 15.66. После завершения карьеры начал работать спортивным журналистом. С 1965 по 1994 год трудился в журнале «Легкая атлетика», где долгое время был главным редактором.



«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ЧЕНА

**И в легкую атлетику,
и в журналистику
он ворвался
стремительно.**

**И сразу стало
понятно: этот
амбициозный и талантливый человек готов много трудиться,
чтобы стать лучшим. Бывший главный редактор журнала «Легкая
атлетика» Евгений Чен – о спортивной карьере, «личной»
обложке, партийной борьбе и выживании в период перестройки.**

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

О существовании журнала «Легкая атлетика» я узнал, как только в продаже появился первый номер, то есть в июне 1955 года. Этот журнал я просмотрел, особенно он меня не впечатлил: черно-белый, фотографий мало. Второй номер я уже прочитал внимательно, там был материал о соревнованиях, на которых я выступил очень успешно. Это был первый в сезоне международный турнир на московском стадионе «Динамо». На трибунах – аншлаг.

Участвовали около 250 спортсменов. Среди них – чемпионы и рекордсмены мира, Европы, Советского Союза и других стран. К нам приехали сильнейшие атлеты из Болгарии, Венгрии, ГДР, Дании, Румынии, Польши, Италии, Франции, Финляндии, Норвегии, Швеции. И, конечно, выступали все наши. Я выиграл тройной прыжок – 15.85. Тогда это был третий или четвертый результат сезона в мире. Особенный вес этой победе придавало то, что я обошел призера Олимпийских игр – 1952 двукратного чемпиона Европы Леонида Щербакова (15.74). А еще я дважды по ходу соревнований

выполнил норму мастера спорта. У меня был еще прыжок на 15.50. Это сейчас выглядит не много смешно, такие результаты доступны и женщинам. Пусть и самым сильным. А тогда, 67 лет назад, я был очень доволен собой. И серебряный квадратный значок, на котором было на-



1955

писано «Мастер спорта СССР», до сих пор на пиджаке с гордостью ношу. А какая гордость меня охватила, когда я увидел себя в третьем номере «Легкой атлетики»! За мои спортивные достижения редакция всесоюзного журнала решила поместить мое фото на обложке.

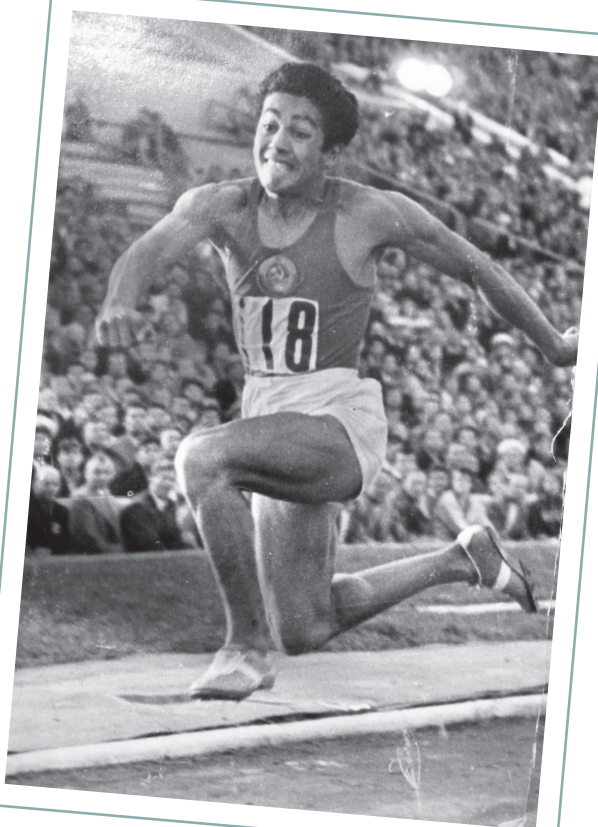
ЖУРНАЛ

Когда я выступал, у меня не было мысли, что я когда-то буду работать в «Легкой атлетики». Но спортивная жизнь довольно быстро закончилась. Меня не взяли на Олимпиаду в Риме (1960), хотя я был третьим призером чемпионата СССР в прыжке в длину. Но раньше считали, что спортсмены после 25 лет уже на сходе, а к 30 годам всех записывали в ветераны и отправляли на пенсию, то есть в обычную жизнь. Вместо меня в Рим взяли парня помоложе, правда, на Играх он провалился, но это уже совсем другая история. В 1965 году я демобилизовался, поскольку был военнотрудовым, и пошел в родную московскую школу физруком. Я же окончил военный институт физкультуры в Ленинграде, так что профессия у меня была. Параллельно работал в спортивном обществе «Труд». И в этом

же году старший тренер по прыжкам в сборной СССР Владимир Попов предложил мне пойти в «Легкую атлетику», рекомендовал

меня главному редактору журнала. Меня взяли на должность младшего научного сотрудника. Зарплата была скромной, и я решил, что должен до конца года научиться писать так,

чтобы заслужить оклад побольше. Первым моим заданием было сделать материал о матчевой встрече Москва – Ленинград – Украина – РСФСР. Что можно сказать о стиле и содержании моей первой статьи? Читали у Марка Твена в «Янки при дворе короля Артура», как американец, попавший в Средневековье из 19 века, рассказывал о рыцарском турнире? Сэр Ланцелот выехал и победил сэра такого-то. А другой сэр выехал и победил такого-то сэра. Примерно в таком стиле я и описал происходящее на соревнованиях. Впрочем, это было не так уж и плохо, материал опубликовали. И я получил первый в жизни гонорар. А к Новому году уже почувствовал себя в журнале своим.



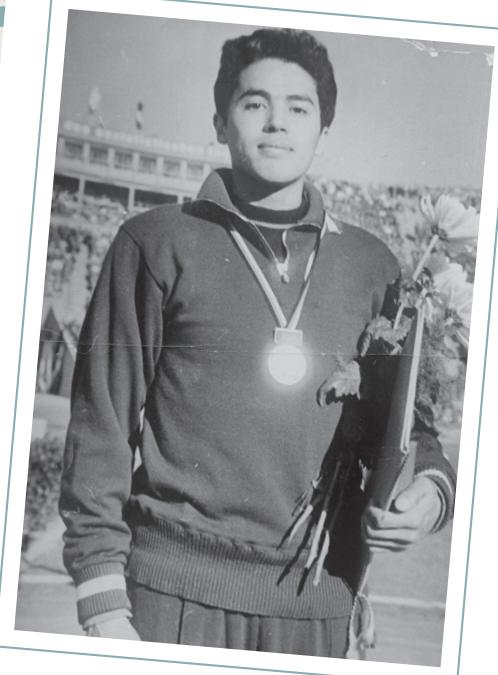
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

За все в журнале отвечал главный редактор. Как показывала практика, это мог быть человек, который не имел никакого отношения ни к легкой атлетике, ни к журналистике. Но он был идеологически правильным товарищем, который не допускал появления на страницах издания чуждых нам тем или героев. Я с точки зрения идеологии был с «изъяном». В 1953 году, в день смерти Сталина, мою маму арестовали как агента иностранной

родиной, и я его очень любил. Я стал работать в журнале, когда его возглавлял Анатолий Михайлович Абдуллаев. Ответственным секретарем был Владимир Отколенко – муж рекордсменки мира в беге на 800 м Нины Отколенко. Владимир Павлович Теннов вел методический отдел. Международными делами занимался Стив Борисович Шенкман.

И еще в журнале работал известный комментатор Ростислав Васильевич Орлов. Золотой век «Легкой атлетики», я считаю, наступил при Владимире Сергеевиче Родиченко. Он был журналистом, предмет знал хорошо, к тому же долго работал в Спорткомитете СССР, был хорошим аппаратчиком. Это очень помогало журналу.

Во времена Родиченко тираж был 140 тысяч экземпляров! В 80-е годы «Легкую атлетику» возглавлял Владимир Сергеевич Каюров. После того как он собрался уйти на покой, я и решил, что смогу стать главным редактором. По знанию легкой атлетики тогда со мной мало кто мог сравниться, журна-



листом был приличным, журнальную специфику понимал хорошо. Но тут помешал один, точнее, два фактора. Я был беспартийным и не собирался это менять. А еще я китаец. И с этим сделать было совсем ничего нельзя. Беспартийный китаец выглядел менее привлекательно, чем партийный русский, поэтому кресло главреда долго было недоступно. Но в стране уже наступала перестройка, и многое стало возможным. Мою кандидатуру поддержали в Спорткомитете СССР, и я стал главным редактором журнала, в котором к тому моменту отработал 34 года.

разведки. Дали ей 25 лет с конфискацией имущества. К счастью, уже в 1956 году она была реабилитирована и освобождена. Так что про Сталина и коммунистов я знал много. Но Советский Союз был моей

ЭПОХА ПЕРЕМЕН

Да, я, все мы, журнал, спорт, вся страна – вляпались в эпоху перемен. Это были страшные 90-е годы. Мы раньше отлично жили под крылом издательства, а теперь вне-

запно выяснилось, что для журнала надо купить бумагу, ехать в Чехов и договариваться в типографии о печати, искать деньги на зарплаты и гонорары. Рубль стремительно дешевел, народ нищал, стоимость годовой подписки на «Легкую атлетику» оказалась просто смешной. На эти деньги нельзя было даже спички купить. Но мы справились.



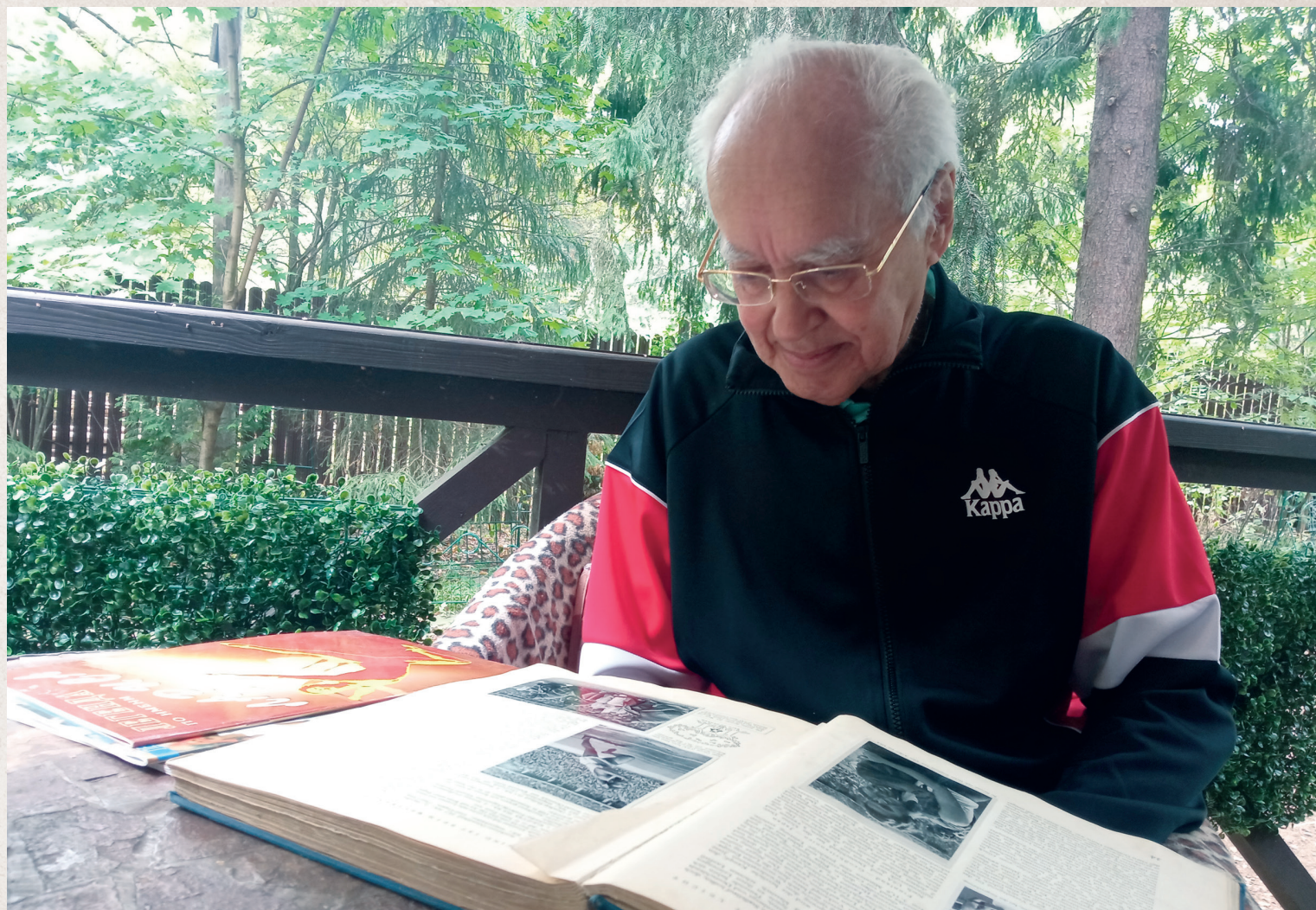
И из пяти журналов издательства «Физкультура и спорт» выжила только «Легкая атлетика». Я договорился с авторами, которые у нас публиковались, что не мы им будем платить за статьи, а они нам. Тренеры, ушедшие в бизнес, давали в журнал рекламу. Тогдашний президент федерации легкой атлетики Игорь Арамович Тер-Ованесян выделил нам 5000 долларов. На эти деньги мы печатались, причем журнал выходил на дешевой газетной бумаге. А еще я обратился к легкоатлетам. Они прошлись с шапкой, собрали денег. В первый кризисный год мы выпустили шесть номеров вместо



двенадцати, потом вернулись в привычное русло. В 1994 году я ушел со своего поста, но остался в легкой атлетике, мне по-прежнему интересно все, что происходит

в моем любимом виде спорта. Смотрю все соревнования и в России, и за ее пределами. Очень переживаю за наших легкоатлетов, желаю им мужества и здоровья. А еще я советую всем спортсменам, тренерам, судьям, врачам, организаторам соревнований – не относитесь к тому, чем вы занимаетесь, как к работе. В легкой атлетике невозможно стать лучшим, если в вас нет внутренней эмоции и страсти.

Фото из архива Евгения Чена.



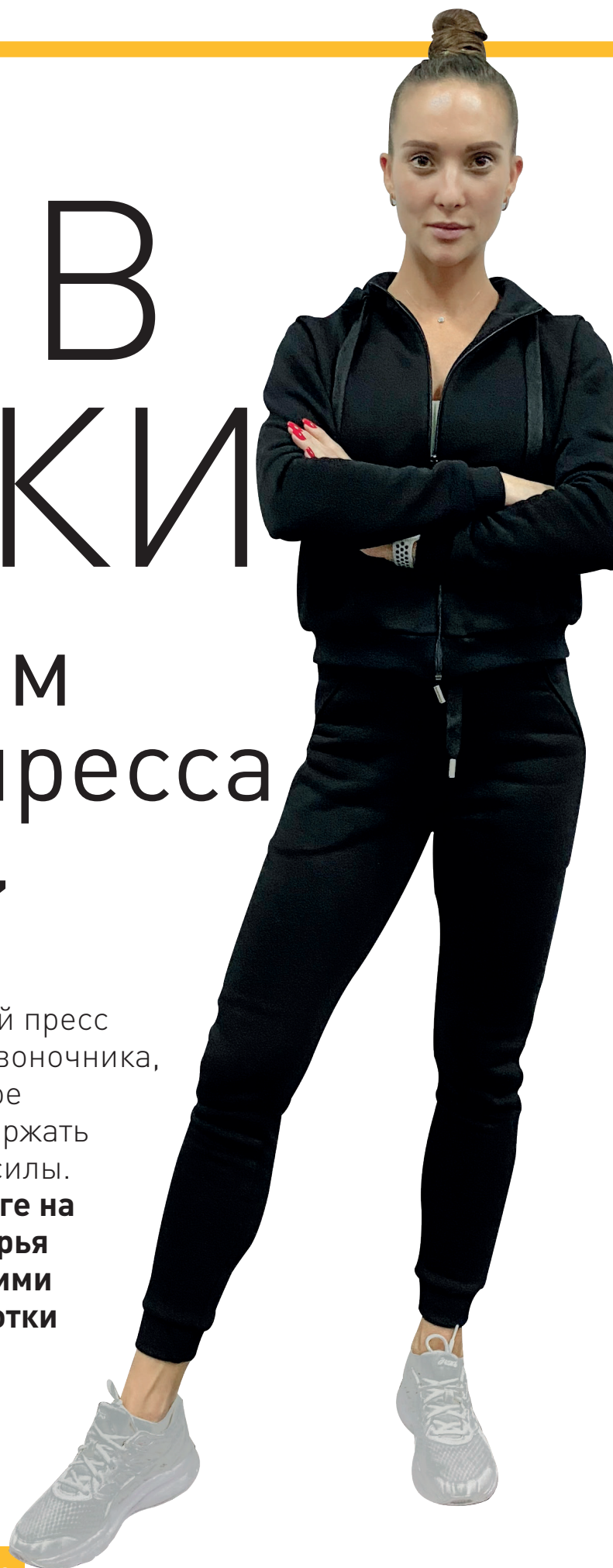
ИГРА В КУБИКИ

Тренируем мышцы пресса

Зачем нужен плоский, подтянутый живот?

Во-первых, это красиво.
А если серьезно, то брюшной пресс
сохраняет стабильность позвоночника,
контролирует внутрибрюшное
давление, позволяет телу держать
баланс и просто добавляет силы.

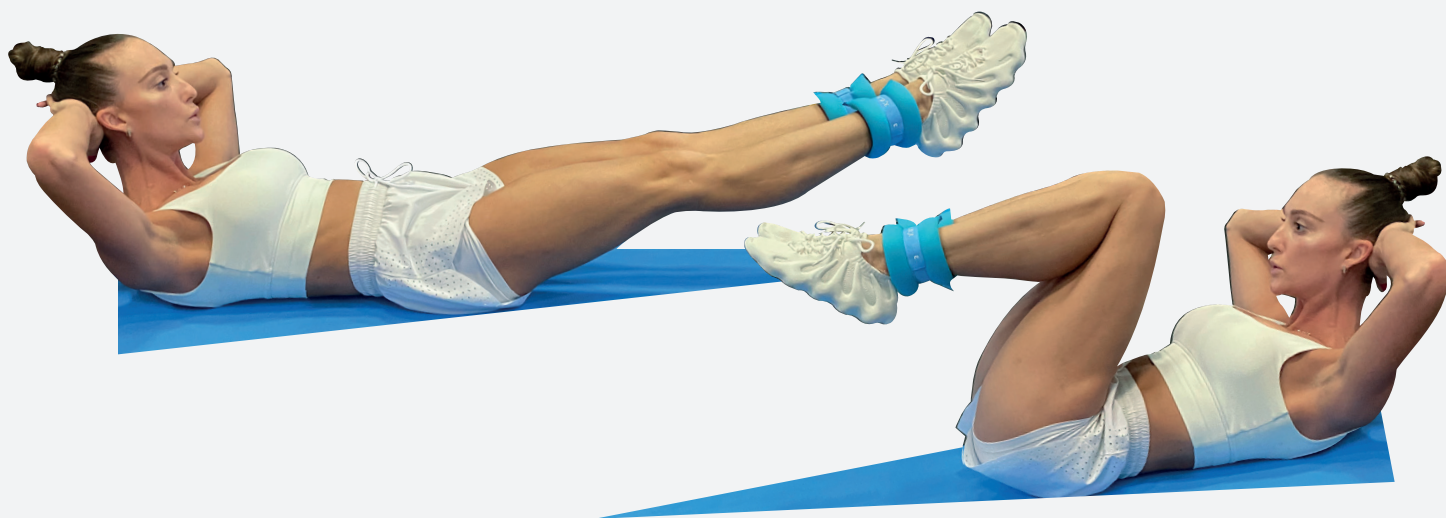
**Экс-чемпионка России в беге на
400 метров с барьерами Дарья
Кораблёва поделилась своими
упражнениями для проработки
брюшного пресса.**



САМЫМИ ЭФФЕКТИВНЫМИ БУДУТ ТРЕНИРОВКИ, В КОТОРЫХ ПРЕСС ЗАДЕЙСТВОВАН В МАКСИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ДВИЖЕНИЙ С ПОДКЛЮЧЕНИЕМ МЫШЦ КОРА

Упражнение 1

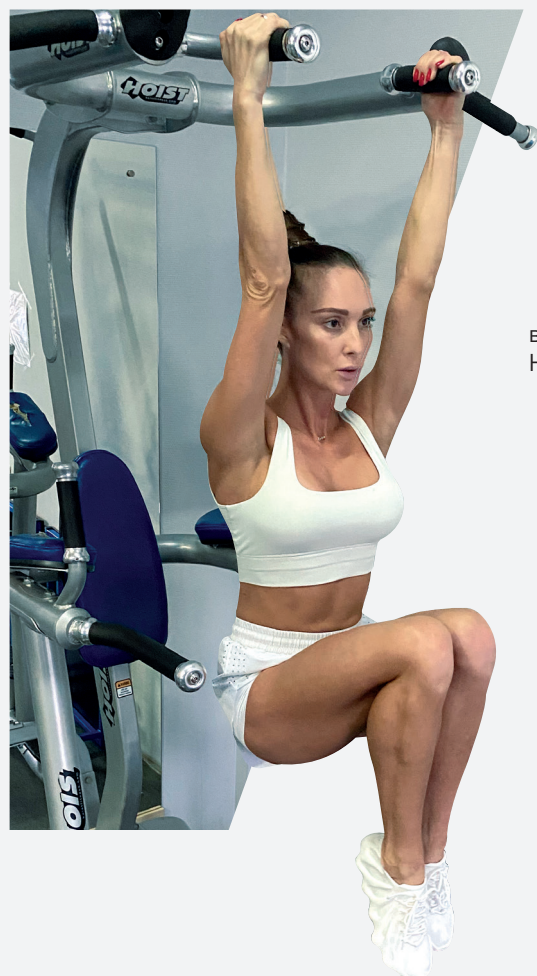
Лежа на спине, руки за головой, корпус слегка приподнят для предупреждения нежелательного прогиба в поясничном отделе, ноги согнуты. На выдохе выпрямляем ноги в коленях вдоль пола, не касаясь земли, на вдохе возвращаем ноги в исходное положение. Повторяем 15 раз.



Упражнение 2

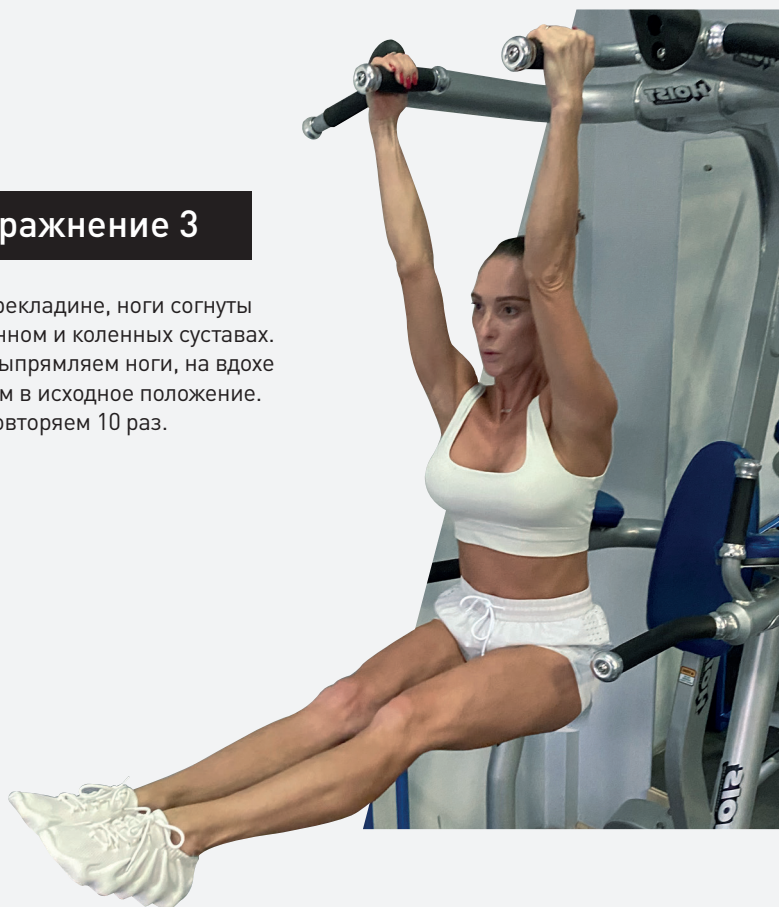
Упор в две руки (ладони под плечами), прямая опорная нога давит на фитбол, вторая нога в свободном положении. На выдохе сгибаем опорную ногу в коленном суставе, перемещая мяч вперед, на вдохе возвращаем в исходное положение. Повторяем по 10 раз для каждой ноги. Также можно работать с двух опорных ног одновременно.





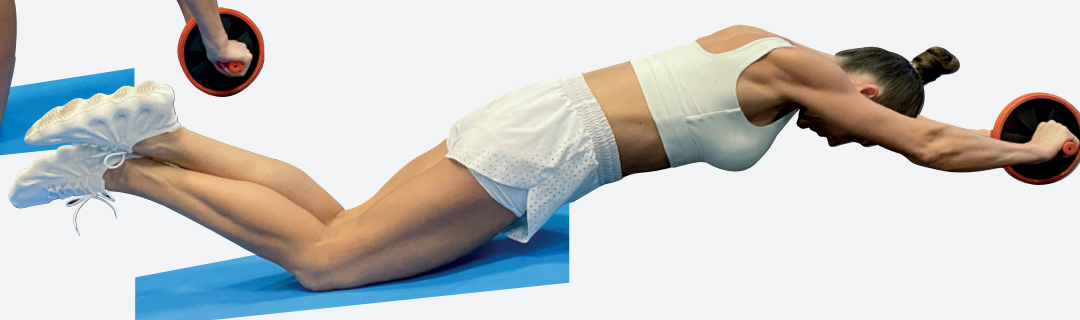
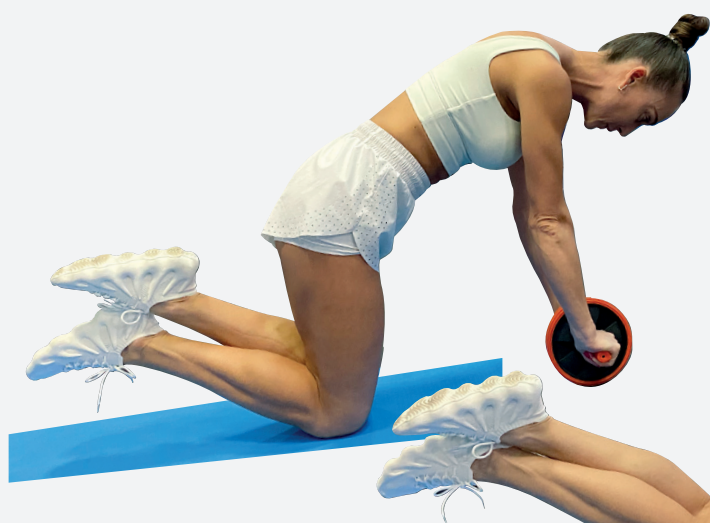
Упражнение 3

Вис на перекладине, ноги согнуты в тазобедренном и коленных суставах. На выдохе выпрямляем ноги, на вдохе возвращаем в исходное положение. Повторяем 10 раз.



Упражнение 4

Исходное положение на коленях, упор двумя руками в ролик, спина округлена. На выдохе катимся на колесе вперед, избегая прогиба в поясничном отделе. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10 раз.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

Плоского, красивого живота с кубиками пресса нельзя добиться только тренировками. В первую очередь надо правильно питаться. Худеть только в области талии не получится, так что снизить толщину жировой прослойки придется во всем теле.

Делюсь своим любимым блюдом – салатом с сыром буррата



ИНГРЕДИЕНТЫ:



буррата



помидор



авокадо



красный
лук



оливковое
масло



соус песто



зелень



сок лимона

Очищаем и режем авокадо, нарезаем помидор, лук. Выкладываем на тарелку. Буррату используем целиком. Сбрызгиваем маслом и лимонным соком, украшаем зеленью. Приятного аппетита!

БАД is БАД

РУСАДА
НЕ РЕКОМЕНДУЕТ

БАДы – биологически активные пищевые добавки. Никакими лекарственными или лечебными свойствами они не обладают. Позиционируются как дополнительный источник витаминов, минеральных веществ. А еще, как заявляют производители, БАДы способны снабжать атлета дополнительной энергией, а также ускорять процесс восстановления после нагрузок. К данной категории относится и так называемое спортивное питание. Но зачастую эти добавки приносят больше проблем, чем пользы.

НИ ВСЕМИРНОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНТСТВО (WADA), НИ РУСАДА НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИМЕНЕНИЕ БАДОВ

Поскольку БАДы относятся к пищевым продуктам, то их производство и распространение регламентировано, конечно, не так строго, как, например, лекарственных препаратов. Так что одна и та же добавка может отличаться по качеству и составу в зависимости от партии

Если спортсмен по каким-то причинам не готов отказываться от употребления БАДов и сознательно идет на риск, то советуем соблюдать следующие рекомендации:

- перед сдачей допинг-пробы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** укажите **ВСЕ** БАДы, которые употребляете;
- сохраняйте все чеки о приобретении продукта;
- не используйте БАД до конца, оставляйте немного в упаковке;
- купите еще одну упаковку из этой же партии и оставьте ее запечатанной;
- старайтесь использовать продукт одного производителя (*частая смена увеличивает риск положительной пробы*), желательно того, который долго находится на рынке.

товара. Кроме того, нередко случаи, когда БАДы изготавливают на тех же производственных мощностях, что и лекарственные препараты, содержащие запрещенные в спорте субстанции. И это одна из основных причин, по которым продукт может оказаться загрязненным. Отдельная тема – качество сырья и соответствие состава продукта заявленному на упаковке.

Используя такие «добавки», спортсмены попадают в группу риска. Положительная допинг-проба атлета может на несколько лет исключить спортсмена из тренировочной и соревновательной деятельности, а также нанести непоправимый урон его репутации. Дело в том, что положительная проба в результате приема БАДа в любом случае приведет к санкции за нарушение п. 4.1 Общероссийских антидопинговых правил («Наличие в пробе запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров»). А тяжесть наказания будет определяться только степенью вины спортсмена: насколько

ответственно он подходил к выбору БАДа и старался ли минимизировать риски приобретения некачественной продукции.

Не будем забывать главный антидопинговый принцип: спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Сегодня гарантированно защитить себя от риска нарушения антидопинговых правил спортсмен может только одним способом – исключить спортивное питание и прочие БАДы из своего рациона.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Если производитель БАДов утверждает, что у него есть документ от антидопинговой организации, например РУСАДА, подтверждающий качество продукции, то перед вами стопроцентный кандидат в черный список. Ни одна антидопинговая организация не выдает подобных документов. А если вы столкнулись с такими производителями, рекомендуем сообщать о них на горячую линию РУСАДА.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



ВСЕ НОВОСТИ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ВФЛА,
А ТАКЖЕ В НАШИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.

