

ISSN 0024 4155

ДЕКАБРЬ 1990

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

12

ЛАУРЕАТЫ-90:
РАДИОН ГАТАУЛЛИН,
СТИВ БАКЛИ

**КАШПИРОВСКИЙ
ГОВОРИТ
НАЧИСТОТУ**

**ДОПИНГУ
НЕТ ОПРАВДАНИЯ**

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



■ Мужской прыжок в высоту продолжает молодеть. Чемпионом Европы стал 19-летний югослав Драгутин Топич. Незадолго до этого он установил юниорский мировой рекорд и победил на чемпионате мира среди своих сверстников. Его прыжок на 2,37 — второй в сезоне в мире после достижения румынского атлета Сорина Матея (2,40). Топич только в этом году обратил на себя всеобщее внимание. В сезоне 1989 г. он прыгнул только на 2,23 и выглядел довольно заурядным атлетом. Вот поэтому многие с удивлением восприняли его победу над самыми знаменитыми и опытными прыгунами континента на чемпионате Европы в Сплите.

На 1-ой странице обложки:

Чемпион Европы, победитель Игр доброй воли Радисон Гатауллини завоевал в минувшем сезоне свои первые большие титулы. Фото Р. Максимова.

■ Бегунья из Чувашии Валентина Егорова стала первой за последние годы спортсменкой, которая сумела поставить под угрозу лидерство португалки Розы Мота на марафонской дистанции. Мало кто в Сплите сомневался в том, что первой все же придет к финишу олимпийская чемпионка. Однако никогда еще победа не давалась ей так трудно, как на этом европейском первенстве. Несколько раз пришлось оглянуться Моте назад на заключительных сотнях метров дорожки стадиона. Впервые в жизни Егорова заняла столь высокое 2-е место на крупных международных состязаниях по марафону. Тренеры считают, что ей еще явно не хватает опыта и расчетливости в беге.

■ Победительница «Гранпри» и Игр доброй воли на дистанции 3000 м американская бегунья ПэттиСью Пламер блистательно завершила соревновательный сезон победой в Нью-Йорке под названием «Миля Пятой авеню». Этот бег по шоссе привлек сильнейших атлетов мира. За лидерство Пламер боролась с ведущей советской спортсменкой Натальей Артемовой, которая, кстати, опередила в Сиэтле Пэтти-Сью на дистанции 1500 м.

■ Британский барьерист Колин Джексон, несмотря на свой высокий личный результат, с огромным трудом выиграл звание чемпиона Европы. Рекордсмен континента на дистанции 110 м с/б успел на финише наклониться вперед и вырвать победу. Вот почему он не выглядел слишком счастливым после этого бега. «Я уже долгое время испытываю боль в колене, — объяснял случившееся Джексон, — я ведь хотел в этом сезоне бежать быстрее 13 секунд, а сейчас не исключено, что придется при лечении травмы прибегнуть к помощи хирурга».



Ежемесячный
спортивно-методический журнал
Государственного комитета СССР
по физической культуре и спорту
Издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Чернов Е. Хроника одного дня	2
Лауреаты-90	4
Николай Чернецкий: Фрунзе—Москва—Ливорно	6
Локтев С. Кто на смену	9
Бег и здоровье (журнал в журнале)	11
«Гран-при» подводит итоги	15
Бернштейн Н. «О ловкости и ее развитии»	16
Иванов Н. Печальный рекорд	18
Лучшие легкоатлеты СССР и мира	20
«Легкая атлетика» в 1990 году	30

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор **Е. Б. ЧЕН**

Г. П. БУХАРИНА, Л. В. ВОЛОШИНА
[редактор отдела «Техника и методика»],
Е. Б. ГОЛОВКИН, В. Б. ПОПОВ,
Н. И. ПУДОВ, В. Д. САМОТЕСОВ,
Ф. П. СУСЛОВ, И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН,
Л. С. ХОМЕНКОВ, Ю. Н. ЧИСТЯКОВ,
А. К. ШЕДЧЕНКО
[заместитель главного редактора]

Редакторы отделов:
Б. И. Валиев, Н. Д. Иванов,
С. А. Тихонов

Художественное оформление
Н. Н. Кубаревой

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ГОД «КОРОЛЕВЫ»



■ Наступающий год по праву можно будет назвать годом «королевы спорта». Состоится и чемпионат мира в Токио, и зимний чемпионат мира в Севилье, пройдет юниорское европейское первенство в Салониках, будет разыгран Кубок Европы во Франкфурте-на-Майне. Словом, журналистам единственного в стране специализированного журнала предстоит в этом году большая работа, чтобы рассказать читателям обо всех этих событиях.

Зарубежный отдел, на наш взгляд, один из самых популярных в журнале, это можно судить по читательской почте, и мы вполне сознательно отдадим ему одно из первых мест по объему. Читателей ждет много интересных встреч на страницах «Легкой атлетики».

Карл Льюис и Лерой Баррелл — сильнейшие в мире спринтеры расскажут о соперничестве друг с другом, о своей подготовке и о многом другом. Будут опубликованы рассказ о знаменитой бегунье из США Пэтти-Сью Пламер, беседы с руководителем и менеджером сильнейших марокканских бегунов, возглавляемых Саидом Ауитой, с рекордсменкой мира Джеки Джойнер и с известным в прошлом бегуном Хосе Абаскалом.

Существует ли альтернатива стероидам? Ответ на этот вопрос дадут руководители фирмы по производству чистых биологических препаратов из натуральных растительных компонентов.

Нас прежде всего заботит состояние легкой атлетики в республиках, в спортивных обществах, работа спортивных школ и центров. Предстоит большой разговор о новых отношениях республиканских федераций и центра, и уже в первом номере свою обширную программу изложит новый президент И. Тер-Ованесян.

Во все времена журнал выполнял функцию аккумулятора всего самого нового в методике легкой атлетики. Мы всегда привлекали к сотрудничеству известных тренеров и лучших специалистов. Не собираемся менять традиции и в будущем. Из наших публикаций вы узнаете, как тренируются чемпионы, как они пришли в большой спорт. А юным легкоатлетам журнал даст советы об организации тренировок, расскажет, как готовиться к соревнованиям.

Редакция продолжит публикацию материалов, затрагивающих проблемы социальной незащищенности спортсменов. Широко на страницах будет представлена рубрика «Судьба», рассказывающая о послеспортивных судьбах известных атлетов.

Много места будет уделено статистике: спискам лучших легкоатлетов мира и СССР, результатам всех крупных соревнований сезона, в том числе и подробные результаты зимнего и летнего чемпионата мира, персоналиям ведущих спортсменов СССР и мира, рекордам мира, Европы, СССР в помещениях и на открытом воздухе, взрослых и юниоров, а также рекордам республик. Будут продолжены публикации по истории российской легкой атлетики.

Постоянным остается интерес наших читателей к оздоровительному бегу, популярность которого растет.

Главное направление — методические вопросы занятий бегом для любителей бега различного возраста, пола, уровня подготовленности и интересов. Продолжит работу созданный при журнале клуб «Марафон», где мы расскажем о сильнейших марафонцах и крупнейших марафонах мира, опубликуем серию материалов об особенностях занятий марафоном, о секретах этой дистанции.

Будет продолжен рассказ о лучших клубах страны, особенностях их работы, консультации по организационным вопросам создания клубов дадут председатели ведущих КЛБ страны. Ознакомим мы наших читателей и с календарем всесоюзных пробегов, с проектом беговой классификации, разработанной Всесоюзным советом КЛБ.

Найдут отражение на страницах «журнала в журнале» самые различные аспекты оздоровительного бега: бег и секс, бег и йога, бег и нетрадиционные формы оздоровления, бег и закалывание, сверхмарафон. Мы продолжим публикацию материалов о зарубежном опыте, будем знакомить читателей с наиболее интересными статьями из зарубежных беговых журналов.

Неожиданным сюрпризом для подписчиков станут главы из новой книги С. Шенкмана «Кашпировский говорит начистоту», которые автор любезно предложил нашему журналу.

Е. ЧЕН,
главный редактор

ХРОНИКА ОДНОГО ДНЯ

РАССКАЗ
ОБ ОТЧЕТНО-ВЫБОРНОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ ФЕДЕРАЦИИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР
С ПОЯСНЕНИЯМИ
И НЕОБХОДИМЫМИ
КОММЕНТАРИЯМИ

■ 29 сентября 1990 года, Москва, конференц-зал Госкомспорта СССР.

9.00—9.45. Регистрация делегатов.

Всего было выдано 197 мандатов. Среди делегатов — представители всех союзных республик, однако мандаты, заготовленные для участников конференции от Литвы, востребованы не были. Председатель литовской федерации В. Вилимас и его товарищи остались на конференции в роли наблюдателей. Присутствующие отнеслись к этому с пониманием.

10.00. Открытие конференции. Утверждение повестки дня и регламента конференции. Повестка дня: отчет о работе президиума за период с декабря 1987 по сентябрь 1990 г.; выборы председателя, заместителей председателя, ответственного секретаря, президиума Федерации; утверждение положения о контрольно-ревизионной комиссии.

Первая, правда небольшая, заминка произошла при выборах рабочего президиума конференции. Открывший конференцию председатель Федерации Л. Хоменков внес предложение об избрании президиума, который с полным правом можно было бы назвать не рабочим, а почетным. Однако присутствующие напомнили, что 28 сентября на собрании представителей делегаций было принято предложение именно о рабочем президиуме из трех человек. После недолгого голосования, которое явилось первой проверкой для счетной комиссии, за столом президиума расположились: председатель Федерации Л. Хоменков, ответственный секретарь Г. Байков и представитель Госкомспорта — организации, регистрирующей устав Федерации — А. Колесов.

По поводу повестки дня разногласий не было, а что касается регламента конференции, то предложение делегата В. Самотесова о про-

длинии заседаний еще на день поддержки не встретило.

10.40—11.10. Доклад Л. Хоменкова о работе президиума за отчетный период.

Доклад был выслушан присутствующими с вниманием, но, признаться, без особых эмоций. Все-таки все понимали, что то, о чем говорилось в докладе, — это прошлое, а волновало — будущее. Именно поэтому было решено: прений по докладу не проводить, принять его к сведению и незамедлительно приступить к выборам нового председателя Федерации. Нового, потому что заранее было известно, что Л. Хоменков свою кандидатуру не выставляет.

11.20—11.30. Выдвижение кандидатов на пост председателя Федерации.

Круг соискателей высшей должности в Федерации определился еще до начала конференции: заслуженный мастер спорта Валерий Брумель, руководитель спортклуба «Десна» (Брянск) Вячеслав Самотесов, начальник управления Госкомспорта СССР Леван Санадзе, главный тренер сборной команды СССР Игорь Тер-Ованесян, начальник управления Госкомспорта РСФСР Юрий Чистяков. Поскольку в ходе конференции других кандидатов названо не было, претенденты в уже перечисленном (алфавитном) порядке приступили к изложению программ и ответам на вопросы (10 + 20 мин).

11.30. Выступление Валерия Брумеля.

Основные тезисы своего выступления Валерий Николаевич изложил в распечатанной и розданной программе. Поэтому с трибуны он говорил лишь о некоторых направлениях (в случае избрания) своей будущей деятельности. По мысли олимпийского чемпиона Федерации должна была стать отдельной, принципиально независимой во всех отношениях от Госкомспорта и НОКА

СССР структурной формой. При этом особо подчеркивалось, что в состав президиума Федерации не должны входить работники аппарата спортивных организаций, не имеющие особых заслуг в развитии легкой атлетики. Для перехода на полную самостоятельность претендент предлагал найти спонсоров в СССР и за рубежом и войти в правительства СССР и республик с просьбой о целевом финансировании Федерации, а также создать валютный и рублевый фонды для поощрения тренеров, готовящих атлетов высокого класса. Брумель допускал также возможность взимания платы со взрослых людей за пользование спортооружениями. В случае избрания претендент считал своим долгом решить проблему увеличения пенсий заслуженным спортсменам и тренерам до возможного максимума.

В целом, судя по реакции делегатов и их последующим вопросам, программа Брумеля выглядела во многом декларативной или, как модно сейчас говорить, «лозунговой».

12.00. Выступление Вячеслава Самотесова.

Вячеслав Дмитриевич тоже заблаговременно позаботился о распространении своей программы среди делегатов и гостей конференции. При этом пункты программы были изложены в форме изменений и дополнений к Уставу Федерации. В предлагаемых изменениях особенно подчеркнуты: самостоятельность Федерации и получение ею основных фондов от Госкомспорта СССР (штаты, помещение, имущество, оборудование и т. п.); договорные отношения между коллективными членами Федерации и самой Федерацией и такие же отношения в структуре сборной команды СССР.

Вопросы делегатов главным образом ставили целью выявление новых механизмов взаимодействия Федерации

и ее членов, а также конкретных средств функционирования этих структур. И нужно отметить, что ответы Самотесова на целый ряд вопросов были весьма туманными, можно сказать скрытыми. Это вызвало недовольство некоторых из присутствующих, справедливо считавших, что предвыборная речь требует показа «товара лицом».

12.30. Выступление Левана Санадзе.

Если попытаться коротко изложить суть программы очередного претендента, то ее можно выразить в трех словах: «Нужно укреплять дисциплину!» Нужно отдать должное Левану Георгиевичу. Проработав много лет в достаточно хорошо отлаженном аппарате Госкомспорта, он искренне болезненно воспринимает те негативные явления, которые неизбежно сопровождают любую перестройку. И, вспоминая, что раньше того или иного «негатива» (например, выезда за границу без разрешения соответствующей инстанции) просто не могло быть, он инстинктивно отдает предпочтение тому, что было «раньше». Отсюда и программа Санадзе, по меткому выражению одного из делегатов, несла в себе отпечаток отчетного доклада на конференции прошлых лет.

13.00. Выступление Игоря Тер-Ованесяна.

Программу Игоря Арамовича условно можно разделить на две части. В первой претендент довольно четко выразил сферы деятельности и полномочия всесоюзной Федерации и ее коллективных членов — федераций республик и всесоюзных спортивных организаций. Основой для такого разделения служили, во-первых, правила ИААФ и Устав Федерации (опубликованный в «Легкой атлетике» № 6, с. г.), а во-вторых, те пожелания, которые высказывали представители территориальных и ведомственных федераций в процессе подготовки к кон-

ПРЕЗИДИУМ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

ТЕР-ОВАНЕСЯН И. А. президент
ХОМЕНКОВ Л. С. почетный президент
ЗЕЛИЧЕНОВ В. Б. заместитель председателя
БАЙКОВ Г. С. ответственный секретарь

ЧЛЕНЫ ПРЕЗИДИУМА:

Делегированные постоянные представители федераций союзных республик, г. Москвы, Ленинграда, всесоюзных ведомственных физкультурно-спортивных организаций

АЛИМОВ У. Б. председатель Федерации Таджикской ССР
БАЛАХНИЧЕВ В. В. председатель Федерации РСФСР
БОРЗОВ В. Ф. председатель Госкомитета Украинской ССР по делам молодежи и спорта
ГОДЛЕВСКИЙ Е. В. главный специалист Госкомспорта Узбекской ССР
ГЛАДКОВИЦЕР А. М. начальник отдела ЦС ВДСО «Трудовые резервы»
ЗЫКОВ В. Н. тренер сборной команды СССР по Казахской ССР
ИССУРИН А. И. зав. отделом городского спортклуба «Спартак», г. Ленинград
КУЗЬМИН В. М. заместитель председателя Федерации Азербайджанской ССР
МДИНАРАДЗЕ Т. И. председатель Федерации Грузинской ССР
МИКАЭЛЯН С. Г. заместитель председателя Федерации Армянской ССР
НЕВЕРОВ Н. Н. тренер сборной команды СССР по Туркменской ССР
ПРУСИС А. Р. председатель Федерации Латвийской ССР
ПУДОВ Н. И. председатель Федерации Москвы
РУДСКИХ А. Г. председатель Федерации Белорусской ССР
СЕРЕДА А. П. председатель комитета президиума ЦС «Динамо»
СТУКАЛОВ Д. П. главный тренер СА и ВМФ
ТРИБОВ В. Ю. начальник отдела Госкомспорта ССР Молдова
ЩЕРБАКОВ И. З. тренер Госкомспорта Киргизской ССР
ЭНТИН З. Н. начальник отдела ЦСК ВС ВДФСО профсоюзоз
ЮРГЕНСТЕЙН Я. Т. заслуженный тренер СССР, Эстонская ССР

Избранные на отчетно-выборной конференции 29.10.90 г.:

БРУМЕЛЬ В. Н. заслуженный мастер спорта СССР
БАРАНОВ В. Н. зам. начальника управления кадров Госкомспорта СССР
БУБКА С. Н. заслуженный мастер спорта СССР
БЕСКРОВНЫЙ А. И. председатель Ассоциации армейских спортсменов
ВАСИЛЬЕВ А. А. заведующий отделом ВНИИФК
КАРПИЮК Ю. И. председатель Федерации Украинской ССР
КУРАШОВ А. А. комментатор Гостелерадио СССР
МАРШЕВ В. И. доктор экономических наук, МГУ
МАЦУР В. В. главный тренер ЦС «Динамо»
ПОПОВ В. Б. доцент кафедры ГЦОЛИФК, председатель календарного комитета Федерации

ференции, иными словами, в предвыборной деятельности претендента. Вторая часть программы содержала конкретные шаги по активизации деятельности Федерации, особенно в плане ее перехода на самофинансирование.

13.30. Выступление Юрия Чистякова.

Как справедливо отметил сам Юрий Николаевич, положение человека, выступающего последним, имеет свои положительные и отрицательные стороны. С одной стороны, есть возможность сказать то, о чем умолчали предшественники, с другой — неизбежны повторения (ведь речь идет об одной и той же должности), снижающие эффект от выступления. Этой опасности и не сумел избежать претендент, честно отмечавший те положения, которые уже прозвучали ранее с трибуны. Из-за этого, как показалось, изложение программы Чистяковым потеряло необходимую стройность, что невыгодно отличало ее от предыдущего выступления.

14.00—14.15. Обсуждение программ.

В этот момент в регламент конференции были внесены непредусмотренные изменения. По предложению одного из делегатов присутствующие решили отказаться от обсуждения программ и достоинств и недостатков претендентов. Однако перед тем, как перейти к тайному голосованию, один за другим слова попросили Леван Санадзе и Юрий Чистяков, и оба для самоотвода. Конференция удовлетворила их просьбы и таким образом в списке для голосования были внесены кандидатуры Валерия Брумеля, Вячеслава Самотесова и Игоря Тер-Ованесяна.

15.00. Подведение итогов голосования.

Председатель счетной комиссии Наталья Петухова оглашает протокол. В признанных действительными 192 бюллетенях голоса распределились следующим образом: Валерий Брумель — 10 — за, 182 — против; Вячеслав Самотесов — 37 — за, 155 — против; Игорь Тер-Ованесян — 145 — за, 47 — против.

Таким образом, председателем Федерации легкой атлетики СССР избран заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук

Игорь Тер-Ованесян. Он занимает место за столом президиума, а Л. Хоменков присутствует теперь уже в качестве почетного президента. Это звание было присвоено нашему многолетнему председателю по предложению одного из делегатов, единодушно поддержанному участниками конференции.

16.00—19.00. Выборы заместителей председателя президиума Федерации и ответственного секретаря.

В ходе дебатов, порой довольно острых, порядок выбора был несколько изменен. Учитывая, что на пост ответственного секретаря Федерации (должность, по меткому замечанию делегатов, «рабочей лошади») была выдвинута только кандидатура Григория Байкова, конференция решила провести эти выборы открытым голосованием. Оно не заняло много времени, и участники форума поздравили Григория Семеновича с назначением.

Затем было решено провести (опять-таки с помощью тайного голосования) выборы нового состава президиума. Часть кандидатов была предложена председателем Федерации, а затем своих выдвиженцев представили делегации. В итоге в список для голосования были внесены более 20 кандидатур, в том числе и бывшие претенденты на должность председателя. Однако успех сопутствовал не всем...

В результате тайного голосования в состав президиума вошли (включая 20 членов прямо делегированных в президиум от федераций союзных республик, г. Москвы и Ленинграда и всесоюзных ведомственных физкультурно-спортивных организаций) 45 человек. И в заключение был избран один заместитель председателя — Вадим Зеличенко. В полном составе новый президиум собрался 26—30 ноября в Москве во время традиционной Всесоюзной конференции тренеров. Но об этой встрече мы расскажем уже в новом году.

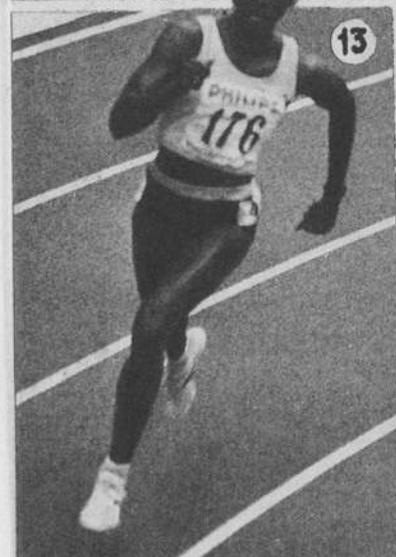
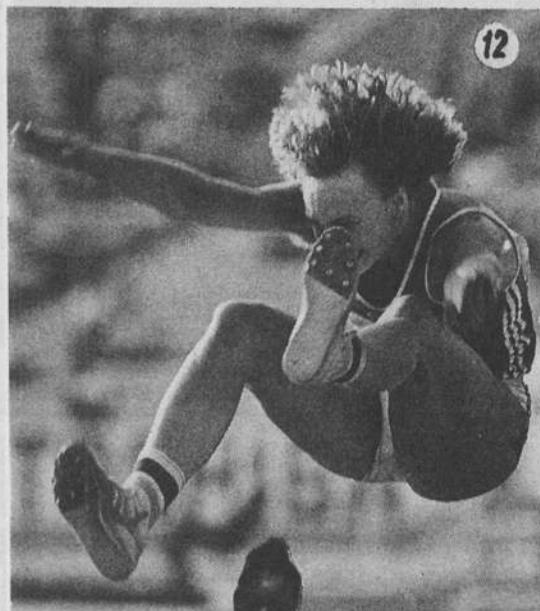
Е. ЧЕРНОВ





ЛАУРЕАТЫ 90





■ По традиции «Легкая атлетика» называет лауреатов прошедшего сезона.

■ Лучшим легкоатлетом СССР 1990 г. признан Радион ГАТАУЛЛИН (его фото на обложке этого номера). Далее (по алфавиту): Игорь АСТАПКОВИЧ (фото № 5), Леонид ВОЛОШИН (№ 14), Елена ЕЛЕСИНА (№ 4), Валентина ЕГОРОВА, Виктор ЗАЙЦЕВ, Татьяна ЛЕДОВСКАЯ (№ 1), Наталья ЛИСОВСКАЯ (№ 15), Андрей ПЕРЛОВ (№ 16) и Елена РОМАНОВА (№ 7).

■ Лучший легкоатлет мира — Стив БАКЛИ (Великобритания, фото № 11). Далее (по алфавиту): Лерой БАРЕЛЛ (США, № 6), Джелиндо БОРДИН (Италия, № 3), немка Илке ВИЛЛУДА (№ 10), итальянец Сальваторе АНТИБО (№ 8), Радион ГАТАУЛЛИН, Хайке ДРЕХСЛЕР (ГДР, № 12), Катрин КРАББЕ (ГДР, № 9), Мерлин ОТТИ (Ямайка, № 13) и французенка Моник ЭВАНЖ-ЭПЕ (№ 2).

НИКОЛАЙ ЧЕРНЕЦКИЙ: ФРУНЗЕ-МОСКВА-ЛИВОРНО

По разным путям-дорогам развела жизнь участников эстафетной команды, выигравшей в 1980 г. в олимпийской Москве золотую медаль в беге 4×400 м. Мы уже рассказали о том, как сложилась судьба

после завершения карьеры у М. Линге (№ 6, 1990 г.), у Р. Валулиса (№ 9, 1990 г.) у В. Маркина (№ 10, 1990 г.). Сегодня материал о Н. Чернецком завершает эту серию публикаций.

■ Еще каких-то семь лет назад я, по сути, начинающий журналист, чуть было не схлопотал выговор, наивно рассудив, что не будет ничего страшного, если напишу о том, что советские легкоатлеты провели учебно-тренировочный сбор в Италии. От крупных неприятностей меня спасла бдительность редактора отдела, который по-



просил меня раз и навсегда запомнить, что «данный факт не для печати». А вот сегодня, пожалуйста,— не только о каких-то там сборах, даже о советских спортсменах, покинувших родное отечество в поисках счастья, никто не запрещает писать. Ради бога, не взирая на имена и титулы...

После такого вступления читатели, видимо, ждут эдакого удовлетворенного вывода: вот, мол, как времена меняются, какого уровня достигла сегодня гласность. Но, если честно, что-то не поднимается рука такое написать, поскольку, как правильно заметил один наш читатель, перестройка действительно течет, но вот каких-то благих существенных изменений вокруг нас пока немного. Особенно по части реализации собственных прав, как чисто человеческих, так и профессиональных. Увы, пришлось, в этом вновь убедиться...

Читатели, может быть, помнят, что, открывая рубрику «Судьба», мы обещали разыскать всех советских участников олимпийского финала 1980 г. в беге 4×400 м и, естественно, поговорить с каждым из них. Теперь можно уверенно сказать, что с М. Линге, Р. Валулисисом и В. Маркниным, как говорится, проблем не было, а вот с Н. Чернецким вышла небольшая загвоздка, поскольку уже два года Николай проживает на берегу Лигурийского моря, в родном городе знаменитого итальянского киноактера Марчелло Мاستрояни — Ливорно. А, попросту говоря, за «бугром», где, как известно, нас не очень-то ждут и куда с еще большей неохотой отпускают. Словом, прав был сатирик, перестройка перестройкой, а мы по-прежнему вынуждены смотреть на мир глазами Сенкевича, знакомиться с заморскими городами по Большой Советской Энциклопедии и узнавать о судьбах выехавших соотечественников с чужих слов. Как было, например, в случае с Чернецким. Так что, уважаемые читатели, не обессудьте, если не найдете в этом материале интересующих вас подробностей: в гости к Чернецкому автор этих строк не добрался...

В свое время я звал одного новосибирского тренера, отличного в прошлом спортсмена, неплохого специалиста, который, будучи однажды уличенным в использовании допинга в работе с ученицей, был навсегда отлучен от любимого тренерского дела. Куда только потом не обращался бедолага за помощью, говорил о том, что наказан сполна, готов был искупить вину (и искупил, кстати работая ежедневно на общественных началах), но его просто не слышали... Наконец, отчаявшись, написал письмо в Верховный Совет СССР с просьбой разрешить ему выехать работать за границу, поскольку в Советском Союзе он как специалист уже никому не нужен. Сейчас этот человек живет и работает в США...

А кто не знает нашего великого байдарочника В. Парфеновича! Это

целая эпоха в советском и мировом спорте. Но вот недавно в печати промелькнуло сообщение, что Владимир уехал в США работать тренером. Уехал озлобленным, предельно уставшим, по его собственному признанию, от своей ненужности дома...

К чему я привел эти примеры? Просто они оба дают обильную пищу для размышлений, и выводы, которые из этого следуют, предельно просты: мы продолжаем с удивительной безалаберностью разбрасываться собственными кадрами, с настойчивостью, достойной лучшего применения, занимаемся национальным самоворозовством, а потом все дружно об этом жалеем. С Чернецким совсем другой случай, тут все гораздо сложнее. Дома его никто не притеснял, никто не лишал права на труд, напротив, в московской ШВСМ «Трудовые резервы», где Николай работал играющим тренером после завершения активной спортивной карьеры, его ценили как перспективного молодого специалиста. Работая в группе заслуженного тренера СССР Галины Петровны Бухариной, Чернецкий немало сделал для подготовки таких высококлассных бегунов, как А. Курочкин, В. Кочерягин, О. Назарова, Л. Кондратьева. Последнюю даже какое-то время тренировал индивидуально.

Вообще, те, кто знает Николая, думаю, согласятся, что в жизни он очень удачлив. Не в том смысле, что ему все дается легко, а в том, что, как правило, всегда добивается желаемого. Как сказала о нем Бухарина, Николай из тех людей, про которых говорят, что для них «на миру и смерть красна». Если он оказывается в ситуации, когда нужно прыгнуть выше себя, когда на него обращено внимание, когда от него ждут и на него надеются, здесь он готов вывернуться наизнанку, но оправдать доверие (учитывая, что младшая сестра Николая Татьяна также стала чемпионкой мира, правда, по современному пятиборью, видимо, это у них семейное). Именно благодаря этим качествам тренеры сборной команды СССР доверили Чернецкому право бежать в олимпийском финале 1980 г. даже после его неудачного выступления в личных состязаниях...

Кстати, и на I чемпионате мира в 1983 г. далеко не все верили в успех Николая, ведь предыдущий 1982 г. сложился для него из-за травм крайне неудачно. Однако на отборочных соревнованиях в Ленинграде он вновь удивил, далеко опередив всех соперников. А затем, уже в Хельсинки, подтвердил свою репутацию человека, умеющего в нужный момент прыгнуть выше собственной головы...

Да и в жизни (а у Николая, обладающего очень непростым характером, бывало всякое) он порой выкручивался из таких ситуаций (кстати, довольно частенько попадал в них по доброй воле), где другой бы попросту опустил руки. Был здесь и элемент везения, и заслуга самого Николая. Мне кажется, что Чернецкому никогда не

хотелось быть таким, как все (в душе он, видимо, верит в свою исключительность), и эта черта характера во многом определяла его поступки. Например, на учебно-тренировочных сборах, не соглашаясь с условиями проживания, предоставляемыми администрацией местных гостиниц, он нередко доплачивал из собственного кармана, чтобы жить в «люксе». Чаще всего в команде такой жест воспринимался очень уж однозначно: Чернецкий, мол, опять выпендривается... За эти качества многие Николая недолюбливали, а кое-кто попросту завидовал.

Кстати, в спорте у Чернецкого практически не было друзей, даже с ребятами, с которыми добывал трудное «золото» сначала в олимпийской Москве, а потом на чемпионате мира в Хельсинки, у Николая в обычной жизни как-то не сложилось (к слову, он единственный из той «золотой» олимпийской команды, кто до сих пор остается холостяком). Так что любимые нашим братом-журналистом броские заголовки, типа «Четверо в одной связке» — это не про Чернецкого и его партнеров по эстафетным командам. Более того, с Линге, например, они до сих пор ничего слышать друг о друге не хотят...

Словом, Николай — личность неординарная, неуступчивая, с острыми углами. Интересно, что, уже будучи тренером (Николай окончил ГЦОЛИФК), он даже без серьезной подготовки выигрывал практически все тесты у своих более молодых учеников. А в 1988 г. на спор обыграл всех их на чемпионате СССР в Таллинне, финишировав третьим, что, между прочим, если строго следовать спортивному принципу отбора в сборную команду, давало ему право на место в олимпийском составе. Однако Сеула в его биографии не было, мало того, старт в Таллинне стал последним в жизни Чернецкого-спортсмена. На дорожку после этого он больше уже не выходил...

Человек, как известно, сам кует свое счастье. Уроженец далекого Фрунзе, Николай Чернецкий сделал себя сам: в спорте достиг вершин, о которых мечтает каждый, и в быту обиход не был — имел квартиру в Москве, получал приличную стипендию, сменил несколько автомобилей, располагал неплохими перспективами получить относительно престижную должность если не в столице, то в родной Киргизии — несомненно. И... все-таки уехал. Там, на чужбине, спрятав поглубже гордыню, согласился поначалу на работу, которая ничего общего ни с легкой атлетикой, ни со спортом вообще не имела (блага руки у него золотые). А сейчас, получив вид на жительство в Италии, планирует заняться своим непосредственным делом, а идеальной считает для себя должность спортивного менеджера. Что ж, зная характер Николая (помните его умение в экстремальной ситуации прыгнуть выше головы), можно не

сомневаться, что ему и здесь будет сопутствовать удача...

И все же обидно. Обидно, что наш олимпийский чемпион, чемпион мира ищет применение своим знаниям, умениям, опыту не в родной стране. Но я не спешу оголтело обвинять Чернецкого в непатриотизме, призывать его вернуться, поскольку, как тут ни верти, а с трудом отбитые заграничные крохи, сегодня все-таки весомее наших домашних сотенных (где их еще тут заработать?). Идеалы — идеалами, патриотизм — патриотизмом, а жить ведь на что-то нужно. Жить, естественно, по-человечески. Против этого аргумента ныне поспорят считанные единицы. И если я сейчас напишу: оставь, мол, Николай ненавистную чужбину, плюнь на твердый заработок в конвертируемой валюте, откажись от «мерседеса», который успел уже заработать, возвращайся домой на 200-рублевый тренерский оклад и туманную жизненную перспективу, меня попросту не поймут, а то и вовсе засмеют. Я не буду к этому призывать еще и потому, что сам бы, не хочу лукавить, с удовольствием поехал бы в Италию, хотя бы для того, чтобы сделать полноценный материал о Чернецком. И не о нравственном падении Николая, каждого из нас тут надо говорить, не об отсутствии патриотических чувств, а о тяжелой (будем надеяться, что излечимой) болезни всей нашей общественно-политической системы, в которой ныне напрочь утрачена способность по достоинству оценивать и беречь то, что в ней уже есть. В какие же условия надо было ухитриться поставить молодых (да и не только молодых) людей, чтобы единственным их упованием и спасением оставалось подрабатывание вдали от родимых берегов?!

Более чем уверен, что мысль покинуть страну пришла к Николаю (по крайней мере, сформировалась окончательно) не в те счастливые дни, когда его спортивная слава достигла апогея, а уже потом, после завершения карьеры, когда Чернецкий-тренер понял, что его безбедному образу жизни, помогающему ему сохранять индивидуальность, пришел конец. Он вновь не захотел, как все, предпочел по-прежнему — в «люксе», пусть и чужом. Привычки в тридцать лет, видимо, уже не меняют...

Трудно, очень трудно происходят вокруг перемены, но как все-таки хочется дожить до тех времен, чтобы за свою собственную жизнь ты мог отвечать сам, чтобы некого было бы обвинять, кроме самого себя, если бы в ней вдруг что-то не сложилось.

Б. ВАЛИЕВ

ДИАЛОГ



■ БЫТЬ ЛИ КУБКУ МИРА ПО МНОГОБОРЬЯМ!

УВАЖАЕМАЯ РЕДАКЦИЯ!

■ В 1989 г. состоялись розыгрыши Кубка мира по всем видам легкой атлетики, кроме многоборья. Почему бы Федерации легкой атлетики СССР не выйти с предложением в ИААФ проводить такие соревнования! В них могут участвовать три первые команды Европы (по итогам Кубка Европы), сборные Европы, США, Америки, Африки, Азии и Океании. Зачет — по результатам трех спортсменов. Проводить эти соревнования только по четным годам (1990, 1992, 1994...), так как в год чемпионата Европы или Олимпийских игр многие сильные спортсмены, не вошедшие в национальные команды, не имеют стимула для выступлений.

Казань

А. БУГАРЧЕВ

■ Прокомментировать это письмо редакция попросила старшего тренера сборной СССР по многоборью К. Буханцова.

Я полностью поддерживаю предложение А. Бугарчева о проведении Кубка мира по многоборьям.

На мой взгляд, было бы целесообразно для дальнейшего развития многоборья в СССР и в мире включить в программу Кубка мира два вида легкой атлетики: семиборье и десятиборье. Проводить эти соревнования за 2 дня до начала общей программы Кубка мира по легкой атлетике. Зачет по результатам трех человек в семиборье и десятиборье от

каждой страны оставить в связи с большой трудоёмкостью и травматичностью многоборий.

Проводить Кубок мира по многоборьям по четным годам нецелесообразно, поскольку Кубок мира по своему рангу и престижу требует участия сильнейших многоборцев мира, а не второго эшелона, как предлагает Бугарчев. К тому же, если проводить Кубок мира по четным годам, это будет противопоставлением крупнейшим международным соревнованиям, каковыми являются Олимпийские игры и чемпионаты Европы. Наконец, надо бороться с политической отделенностью многоборий от остальных видов. Участие многоборцев вместе с другими лучшими легкоатлетами мира в таких престижных соревнованиях, как Кубок мира, несомненно, станет хорошим подспорьем для дальнейшего прогресса как многоборий в целом, так и отдельных многоборцев всех стран.

В заключение хотелось бы тоже внести предложение. Видимо, есть смысл Федерации легкой атлетики СССР просить ИААФ и ЕАА о включении в программу чемпионатов мира и Европы (в закрытом помещении) пятиборья (для женщин) и восьмиборья (для мужчин), по которым уже многие годы регистрируются высшие достижения. Ведь участие в зимних состязаниях значительно ускоряет темпы подготовки высококлассных спортсменов.

К. БУХАНЦОВ,
заслуженный
тренер СССР

КТО НА СМЕНУ?

ИЛИ ЕЩЕ РАЗ
О РЕЗЕРВЕ В БЕГЕ
НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ
ДИСТАНЦИИ

■ Вот уже в течение почти 20 лет на страницах журнала «Легкая атлетика» обсуждаются вопросы о воспитании и сохранении перспективного резерва в беге на средние и длинные дистанции. Но положение с каждым годом становится все более тревожным. Об этом достаточно убедительно свидетельствует проведенный нами анализ динамики «попадания» юношей (из 10 лучших) в сильнейшую взрослую десятку страны. Например, если в 1978 г. в сильнейшую взрослую десятку на дистанции 800 м попали 3 спортсмена, на 1500 м — 1 и на 5000 м — 2, то в 1988 и 1989 гг. на этих дистанциях не было ни одного из тех, кто был в десятке лучших среди юношей.

Учитывая, что одна из возможных причин сложившегося положения — неправильная организация работы на начальном этапе подготовки, в частности ранняя специализация, Госкомспорт СССР в 1989 г. принял новое постановление о квалификационных категориях тренеров-преподавателей по легкой атлетике, согласно которому детские тренеры должны получать категорию не за подготовку разрядников и юных чемпионов, а за систематическую планомерную работу по укреплению состояния здоровья детей, развитию у них двигательных навыков, физических качеств и т. д.

Изменение принципов тарификации детских тренеров, введение балльной системы оценки развития у учащихся ДЮСШ отдельных физических качеств, вполне реальные рекомендации по объему тренировочных нагрузок и динамике роста спортивного мастерства со временем, надо думать, окажут свое позитивное влияние.

Но все ли разделы новой программы полностью продуманы? Прежде всего, вызывает сомнение целесообразность столь раннего набора в легкую атлетику — в 9 (вместо 12, как это было раньше) лет. С одной стороны, учитывая, что в наших школах проводятся только двухразовые занятия физической культурой и большинство детей, особенно городских, страдают от гиподинамии, это, конечно, прекрасно. А с другой, не послужит ли это толчком к еще более ранней специализации?

Если ребенок начнет заниматься в ДЮСШ с 9 лет, не посчитает ли тренер, что, потратив 2 года на общефизическую подготовку, он может с чистой совестью приступить к специализированной работе (то есть уже с 11 лет)?

Чтобы избежать этого, необходимо, прежде всего, иметь четкие представления о возрастной физиологии, согласно которой в период с 7 до 9 лет формируются координационные способности организма, в 10—12 — качество быстроты, в 13—14 — способность к скоростно-силовой работе и только в 15—16 — к развитию выносливости. В связи с этим в возрасте с 9 до 13 лет упражнения должны быть максимально разносторонними, преимущественно скоростными, с частыми переключениями и игровой направленностью; противопоказаны длительные статические усилия и большие односторонние нагрузки на определенные группы мышц.

И здесь возникает вопрос: а сможет ли выполнить все эти требования хоть и детский, но тренер, то есть специалист в определенном виде спорта, который подсознательно видит перед собой будущий результат только в своей специализации? Наверное, нет. Вот почему мы считаем, что начальную подготовку должны осуществлять (возможно, на договорных началах) преподаватели физической культуры, работающие в общеобразовательных школах, или тренеры по общефизической подготовке (из недавних выпускников вузов), над которыми не довлеют избранная специализация и накатанные в ней схемы подготовки юных призеров.

И далее. Целесообразно ли, начиная уже с 11 лет, распределять детей по видам легкой атлетики. На наш взгляд, рано, поскольку к этому возрасту ребенок не успевает развиваться и сформироваться, а следовательно, очень сложно предсказать, в каком именно виде он сможет преуспеть в дальнейшем. Да и столь раннее распределение, безусловно, повлечет за собой и вкрапление элементов ранней специализации, что особенно нежелательно, когда речь идет о среднем и длинном беге. Было бы правильной с 11 до 15 лет на фоне продолжающейся общефизической подготовки знакомить подростков со всеми видами легкой атлетики, чтобы установить индивидуальные склонности ребенка к тому или иному виду, избежать односторонней подготовки, максимально развить двигательные навыки и необходимые физические качества. И только с 15—16 лет, когда появляется функциональная база для развития выносливости, приступать к специализированной беговой подготовке. Ведь и большинство ведущих отечественных и зарубежных бегунов на средние и длинные дистанции начали

заниматься избранным видом спорта не раньше, чем с 15 лет, а иногда и значительно позже.

Проведенный нами анализ средних (из 10 лучших в СССР) результатов в беге на 800—5000 м у юношей за последний год каждого из пяти олимпийских циклов, то есть с 1968 по 1988 г., показал, что за 20-летний период (несмотря на все усиливающуюся тенденцию к ранней специализации, использование в подготовке детей дополнительных факторов адаптации типа среднегорья и, что греха таить, различных фармакологических средств) ни на одной из дистанций достоверного улучшения показателей не произошло, причем, мало того, достижения в беге на 5000 м в 1988 г. по сравнению с 1972 г. ухудшились.

О чем это говорит? Скорее всего о том, что в среднем и длинном беге подобный уровень результатов, видимо, близок к предельному для данного возраста, а следовательно, существенно изменить его вряд ли возможно. Но здесь важно еще и другое: оказывается, достичь этого уровня вполне реально и без ранней специализации (за счет планомерного развития физических качеств, как это делалось два десятилетия назад). На наш взгляд, именно данный путь наиболее оправдан, физиологичен и имеет будущее, ибо поступать наоборот это все равно что возводить дом, а потом пытаться подвести под него фундамент. Но смогут ли тренеры прiderдерживаться этого пути, если в вопросах, касающихся оценки работы ДЮСШ, в частности отчетной документации, не произошло практически никаких изменений: работа как оценивалась, так и оценивается по количеству разрядников и призеров, причем ДЮСШ, подготовившим наибольшее количество спортсменов-разрядников и юных чемпионов, присваивается название ШОР, что, кстати, влечет за собой 15 %-ную надбавку к заработной плате. На фоне подобной отчетности, предусматривающей к тому же и материальное стимулирование форсированной подготовки, сводятся на нет все позитивные начинания, предпринятые новой программой. А следовательно, чтобы не на бумаге, а не деле реализовать ее, необходимо прежде всего изменить критерии оценки деятельности ДЮСШ.

И наконец, о системе соревнований. Согласно результатам проведенного нами опроса, подростки в возрасте от 14 до 15 лет принимают участие в 15—19 соревнованиях (учитывая вы-

ступления на смежных дистанциях, это 24—32 старта в год). При этом основная тяжесть ложится на плечи наиболее одаренных из них, которые, став чемпионами ДЮСШ, вынуждены защищать в последующем честь района, города, республики и т. д. Попав же в «мясорубку» жесткой соревновательной конкуренции, и ученик, и тренер, как правило, забывают да и просто не находят времени для дальнейшего планомерного развития необходимых бегуну физических качеств и становятся на путь интенсификации специальных нагрузок. Это, естественно, приводит к очень быстрому истощению функциональных резервов ведущих систем организма, и в первую очередь нейроэндокринной системы. На наш взгляд, для того чтобы избежать этого, сохранить молодые таланты, обеспечить прогрессирующий рост их спортивного мастерства, содействовать переходу во «взрослый» спорт, необходима новая система соревнований, существенно отличающаяся от взрослого варианта. Ее предварительную схему мы и предлагаем на ваш суд.

Младшая возрастная группа. Уровень соревнований не выше первенства района, города. Дисциплины программы соревнований: бег на 60, 300, 600 м, кросс 1000 м, прыжки в длину и высоту, метание теннисного мяча. Соревнования по многоборной системе. Например, бег на 60, 600 м, прыжки в длину, метание мяча или пионерское четырехборье.

Средняя возрастная группа. Уровень соревнований не выше областных. Дисциплины программы соревнований: бег на 60, 100, 300, 600, 1000 м, 60 м с/б, 100—110 м с/б, спортивная ходьба, кросс 2000 м, прыжки в длину, высоту, с шестом, метание диска, копья, молота, толкание ядра. Соревнования по многоборной системе.

Старшая возрастная группа. Уровень соревнований не выше зоны республики. Дисциплины: бег на 60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 м, 100—110 м с/б, 300 м с/б, 1500 м с/п, спортивная ходьба, кросс 3000 м, прыжки, метания и многоборья.

Масса снарядов у юношей: диск 1,5 кг, ядро и молот по 6 кг.

Данная программа соревнований, на наш взгляд, позволит избежать чрезмерного количества стартов, особенно крупного (учитывая возраст) масштаба. А нестандартность предлагаемых дистанций исключит ненужное и столь пагубное сопоставление детских и взрослых результатов. И, наконец, многоборность соревнований даст возможность оценить в действительности уровень развития отдельных физических качеств, а также определить индивидуальную склонность к тому или иному виду спорта.

Краснодар

С. ЛОКТЕВ,
доцент
А. МИХОВИЧ

РОДИЧЕНКО В. С.	заместитель председателя Федерации РСФСР
РЯХОВСКИЙ О. А.	председатель Всесоюзной коллегии судей
СЕМИН-ВАДОВ Г. М.	председатель Федерации ВДФСО профсоюзов
САМОТЕСОВ В. Д.	заслуженный тренер РСФСР
СУСЛОВ Ф. П.	председатель комитета олимпийского резерва Федерации
ФАДЕЕВ Б. Г.	председатель комитета развития Федерации
ЧЕН Е. Б.	главный редактор журнала «Легкая атлетика»
ЧЕНЧИК Т. Ф.	председатель комитета женской легкой атлетики Федерации
ЧУРАКОВ В. Н.	член исполкома Конфедерации физической культуры и спорта инвалидов СССР
ШАШКОВ В. Л.	ответственный секретарь Всесоюзной коллегии судей
ШВЕЦ Г. В.	зав. отделом редакции «Комсомольская правда»

В президиуме зарезервированы: по одному месту для представителей Федерации Литвы и Всесоюзного совета КЛБ.

■ В ходе конференции были проведены выборы контрольно-ревизионной комиссии Федерации легкой атлетики СССР. Председателем избран Бальсевич В. К. В состав комиссии вошли:

Арзуманов Г. Г.	Узбекская ССР
Брагина Л. И.	РСФСР
Вайвадс В. Л.	Москва
Гагуа Е. Д.	Грузинская ССР
Гусев М. А.	СА и ВМФ
Каюров В. С.	Москва
Конин А. Н.	Ленинград
Малюков А.	«Динамо»
Некрасов Д. Н.	профсоюзы РСФСР
Сидоров Н. А.	СА и ВМФ
Усачев В. В.	РСФСР
Уткин А. Я.	Украинская ССР
Хохлов В. Г.	РСФСР
Штанова О. К.	Москва
Шилин В. М.	ВДФСО профсоюзов

ПРИЗЫ ОБРЕЛИ ХОЗЯЕВ

■ В ноябрьском номере журнала за 1990 г. опубликовано выступление победительницы Международного московского марафона мира-90 Зои Гаврилюк, которая, в частности заявила, что не получила те 10 тысяч долларов, которые были обещаны за победу в этом соревновании. Подобные же претензии в адрес оргкомитета марафона высказали в своих письмах в редакцию и другие участники пробега, претендовавшие на приз. За разъяснением мы обратились к заместителю генерального директора советско-американского совместного предприятия «Международный московский марафон мира» Б. Самойленко.

— Задержка с выплатой премиальных произошла не по нашей вине, — сказал Борис Захарович. — Дело в том, что американские спонсоры перевели деньги в Москву лишь в конце года. После этого всех, кому был положен приз, мы пригласили в Москву. Каждый из них должен явиться в Московский городской спорткомитет, в СП «МММ» и написать заявление во Внешторгбанк СССР с просьбой открыть там личный валютный счет. Затем отправить во Внешторгбанк вместе с бухгалтером нашего предприятия и получить там заслуженные деньги. В будущем такая процедура станет традиционной.

В НОМЕРЕ:

НЕОБЫЧНЫЙ ГОСТЬ

СЕКРЕТЫ
АМЕРИКАНСКИХ БЕГУНОВ

ЗА РУБЕЖОМ

ГОТОВИТСЯ К ИЗДАНИЮ



БЕГ И ЗДОРОВЬЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА
СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

ЛАТВИЯ
№ 12 '90 (89)



КАШПИРОВСКИЙ ГОВОРИТ НАЧИСТОТУ

Так начинается книга известного журналиста Стива Шенкмана, которая написана им на материале многих и продолжительных бесед с Анатолием Кашпировским и выйдет в свет в 1991 г. Мы же, учитывая интерес наших читателей к этой теме, решили опубликовать главы из этой книги в первых номерах «Легкой атлетики» будущего года.

В собеседнике привлекает откровенность. Хуже нет, когда он говорит одно, а в мозгу прокручивает совсем иное. Или как-то еще вуалирует свои мысли и поступки. Много общаясь с Кашпировским, я в каждом новом разговоре с удовольствием убеждался в его полной открытости, абсолютной готовности рассказать совершенно все, что он знает и думает о предмете беседы. Эта почти детская распахнутость и откровенность столь доминантна в его поведении, что при обстоятельствах современного московского политекса, когда приходится о чем-то умолчать, недоговорить или схитрить, нечастое лукавство Кашпи-

ровского видно невооруженным взглядом. Это не его стихия.

Так что Кашпировский — привлекательный собеседник. Эта привлекательность возрастает, когда убеждаешься в том, сколь точно он умеет выразить свою мысль, сколь богата и образна его речь. Впрочем, на это мог обратить внимание каждый, кто внимательно слушал на его сеансах. Но одно дело сеансы, особенно телесансы, обращенные к миллионам, и совсем иное — беседы с глазу на глаз.

Анатолий Михайлович не возражал, если во время таких бесед я включал диктофон, немого свидетеля наших бесед. Порой трудно было проложить грань между дружескими разговорами и журналистскими интервью — заготовками для этой книги. Трудно, потому что Кашпировский был одинаково откровенен в обеих своих ипостасях. Случалось, что, не желая спугнуть предельную откровенность собеседника, я предлагал выключить диктофон. «Зачем? — удивлялся Кашпировский. — Если вы сочтете нужным, можете вставить в книгу абсолютно все, о чем мы с вами говорим».

Я решил воспользоваться этим разрешением и опубликовать наиболее важные и интересные, на мой взгляд, фрагменты наших бесед. Те, которые как мне кажется, хоть в малой степени приоткрывают завесу над тайной, загадкой, проблемой, которую можно было бы назвать феноменом Кашпировского.

СТИВ ШЕНКМАН



ТЕСТ ДЛЯ МУЖЧИН

1. Возраст. Каждый год дает одно очко. Если вам 40 лет — 40 очков.
2. Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляйте 5 очков, выше — вычитайте 5 очков. Например, при росте 176 см и весе 85 кг $(176 - 100 = 76, 85 - 76 = 9 \times 5)$ вы должны вычесть 45 очков.
3. Курение. Вы не курите — получаете 30 очков. За каждую выкуренную сигарету (папиросу) — минус одно очко. За 20 сигарет в день — минус 20 очков.
4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение 12 минут и дольше бегаєте (плаваете, гребете, катаетесь на лыжах, велосипеде и т. п.), получаете 30 очков. При частоте занятий 4 раза в неделю — 25 очков, 3 раза — 20, 2 раза — 10, 1 раз — 5, ни разу — минус 10 очков (если у вас еще и сидячая работа — минус 20 очков).
5. Пульс в покое. Если число сердечных сокращений в покое у вас меньше 90 в минуту, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 в минуту $(90 - 72) = 18$ очков.
6. Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните лежа в течение 4 минут. Если после этого частота пульса будет выше исходной цифры всего на 10 ударов (за минуту), вы получаете 30 очков, если на 15—15 очков, на 20 и более — ни одного очка.

Теперь подсчитайте общую сумму по всем шести показателям. Если сумма не превышает 20 очков, то вам необходимо срочно обратиться к врачу для выяснения причин слабого здоровья.

При сумме от 21 до 60 очков срочно начинайте борьбу с факторами риска: лишним весом, курением, мало-подвижным образом жизни.

При сумме более 60 очков — вы на среднем мужском уровне. При сумме более 100 очков — у вас перебор мужской энергии, срочно займитесь ремонтом своей квартиры, садоводством, шефской помощью селу.



Продолжаем публикацию
путевых заметок
старшего тренера
сборной СССР
по бегу на длинные
дистанции А. Полунина,
побывавшего в гостях
в нью-йоркском
беговом клубе

■ В беговых классах нью-йоркского клуба бегунов по шоссе, которыми руководит Р. Гловер, используют 2 группы беговых средств: беговые средства, развивающие выносливость; беговые средства скоростной направленности.

Беговые средства, развивающие выносливость, используются бегунами разного пола, возраста и квалификации круглогодично и выполняются с использованием непрерывных методов. Эти беговые средства превалируют в общем объеме тренировочных нагрузок. Темп бега — «разговорный», пульс — тренировочный, т. е. не превышает значений 75—80 % от максимального пульса. Интенсивность бега не очень напряженная, поскольку при беге не образуется кислородный долг. Беговые средства, развивающие выносливость, должны выполняться в аэробном режиме, но достаточно быстро, чтобы давать тренировочный эффект. Хорошо подготовленные бегуны способны выполнять в быстром темпе весьма длительные пробежки, не превышая аэробную границу. Р. Гловер считает, что элитные бегуны могут тренироваться в аэробном режиме, пробегая каждую милю за 5.00—5.15. Основная масса бегунов, выполняющая непрерывный бег на развитие выносливости, пробегает каждую милю за 7—9 мин. Вот как выглядят три основных типа беговых средств, развивающих выносливость.

Аэробный бег на длинных тренировочных дистанциях (длина тренировочных дистанций в милях — 10—23).

Аэробный бег на средних тренировочных дистанциях (4—15).

Аэробный бег на коротких тренировочных дистанциях — (2—10).

ЦЕЛЬ — ВЫНОСЛИВОСТЬ

Минимальные значения — для бегунов, готовящихся к соревнованиям в беге на дистанциях от 1 мили до 5 км (4 мили); максимальные значения — для подготовки к бегу от 30 км до марафона.

Беговые средства, развивающие выносливость, способствуют: повышению эффективности работы сердца; увеличению снабжения кровью работающих мышц; увеличению потребления кислорода организмом; улучшению дыхательных возможностей; повышению общей и локальной выносливости; укреплению мышечных групп опорно-двигательного аппарата; улучшению регуляции нервной мышечной системы.

Аэробный бег на длинных тренировочных дистанциях является трудной тренировкой и широко используется в подготовке бегунов. Это средство предьявляет значительные требования опорно-двигательному аппарату и приводит к истощению резервов гликогена, утомлению психики и значительной общей усталости. По времени такой бег занимает от 1,5 до 3,5 ч. Более положительные нагрузки нецелесообразны (особенно для бегунов среднего уровня подготовленности). Идеально, если временные затраты не будут превышать две трети того времени, которое бегуну требуется в соревнованиях (речь идет о дистанциях длиннее полумарафона). В нашем примере «чужая» граница равна 10 милям. Следует заметить: специализирующиеся на дистанциях до 10 км это средство не применяют. Элитные марафонцы при подготовке к главным соревнованиям включают в свои программы пробежки на 20—23 мили в тренировочном темпе. Особенно трудной такая тренировка является для опорно-двигательного аппарата: «простоять» (как выражаются марафонцы) около трех часов — дело не шуточное. Тренировочные нагрузки такого рода вызывают в организме энергетические процессы, которые схожи с теми, которые происходят во время соревновательной деятельности. Тренировочный эффект от аэробного бега на длинных тренировочных дистанциях очень высок. К тому же бегун приобретает психологическую уверенность в собственных силах. При выполнении таких тренировок имеется риск (причем огромный!) «перебрать», т. е. выполнить неадекватную нагрузку, которая пагубно скажется на физическом и психологическом состоянии бегуна.

Неадекватность нагрузки может быть из-за непосильного темпа или длины пробежки (и уж совсем плохо — из-за того и другого одновременно). Перегрузки могут привести бегуна в такое плачевное состояние, из которого ему придется выходить несколько месяцев. Р. Гловер рекомендует не увлекаться предельными (как по темпу, так и продолжительности) нагрузками, а советует опытным бегунам ограничиваться пробежками на 15—20 миль. К слову сказать, ветераны ультрамарафонов совершают тренировочные пробежки до 30 и даже 50 миль.

В беговых классах есть правило, что длинные тренировочные пробежки не должны превышать трети недельного мильжа и не могут выполняться более одного раза в неделю. Это средство используется 2 раза в месяц, а лучше — 1 раз в 3—4 недели. Особенно это касается бегунов, которые еще не имеют достаточной квалификации. Длинные аэробные пробежки должны отстоять от соревнования на 3—4 недели. Опытные бегуны-марафонцы используют тренировочные пробежки длиной 15—20 миль каждую вторую неделю (или 1 раз в 3 недели) в темпе несколько ниже соревновательного. Как правило, такие нагрузки выполняются в воскресенье, когда тренировка не мешает работе и личной жизни и может быть проведена в светлое время суток.

Бегун, который вышел на трассу, чтобы выполнить длительный аэробный бег, должен начинать медленно, чтобы постепенно довести темп до планируемого. Следует стараться сохранять по дистанции равномерный темп. Последние мили можно пробежать с легким ускорением, что помогает снизить мышечное утомление от однообразной работы. Если на дистанции бегуна остаются силы, то следует снизить темп (при необходимости перейти на ходьбу), но ни в коем случае не пытаться «превзойти себя». Такое насилие над организмом ничего хорошего не принесет и не будет способствовать подготовке к соревнованию. Не следует спешить прекращать движение. Перейдя на ходьбу, нужно несколько раз поочередно встряхнуть расслабленными ногами, на ходу растереть мышцы задней поверхности бедра и голени и не торопясь выпить воды, сока или напитка. Судороги, которые могут случиться во время продолжительной аэробной пробежки, усиливаются, если спортсмен останавливается. Боль-

шая вероятность судорог в жаркую погоду, что также следует учитывать, планируя раскладку бега по дистанции. В таких неблагоприятных погодных условиях вообще нужно исключить аэробный бег на длинных тренировочных дистанциях. Многие считают, что если предстоят соревнования при жаркой погоде, то и тренироваться следует в жару. Этого мнения не придерживается Р. Гловер, который, критикуя такой подход, приводит довод о том, что изнуренный организм не способен бороться с таким стрессом, как жара.

До и после длительных аэробных пробежек важно выполнить простые, но обязательные вещи. А именно: размяться (растянув хорошо разогретые мышцы и проработав все суставы), замять (мягко размять и растянуть затвердевшие мышцы), принять теплую (но не горячую!) ванну или поплавать в бассейне, употребляя много жидкости (минеральная вода, соки, напитки). Упражнения на растяжение, ванну, бассейн нужно использовать и в последующие 2—3 дня. Некоторые бегуны на сверхдлинных дистанциях после таких нагрузок много танцуют под быструю музыку.

Р. Гловер дает несколько рекомендаций для бегунов, которые еще не имеют личного опыта в длительных аэробных тренировках:

БЕГ по ровной или малопересеченной местности предохраняет от перетренировки, поэтому не нужно искать холмистую трассу для длительных аэробных пробежек.

ЕСЛИ длина тренировочной дистанции еще не стала привычной, то на трассе следует несколько раз перейти на ходьбу, чтобы собраться с силами. В последующих пробежках доля ходьбы постепенно сокращается, а некоторое время спустя бегун должен преодолеть дистанцию без пауз, заполненных ходьбой.

Опытные бегуны в конце дистанции могут пробежать в соревновательном темпе 3—5 миль, чтобы получить чувство «финишной силы».

ПО ХОДУ дистанции нужно сделать несколько переключений темпа. Легкие «набегаания» позволят перераспределить мышечные усилия, что положительно скажется на общем состоянии опорно-двигательного аппарата. Особенно это важно, если трасса абсолютно ровная.

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ можно вместо тренировочного длительного аэробного бега использовать соревнования на укороченной дистанции, выполнив более энергичную разминку и более продолжительную заминку. Например, в разминке перед соревнованием невысокой напряженности на 4 мили бегун пробегает 3—4 мили в разминке, а после финиша добавляет еще 8—12 миль, что в сумме составит 15—20 миль. Даже в день соревнований на 10 миль можно набрать 15 миль непрерывного бега. После «комбинированного» длительного

аэробного бега 2 дня должны проводиться облегченные тренировки. Такой подход позволяет поддерживать милаж на высоком уровне: лучше в день соревнований «добрать» нужный милаж, чем искать место для длительного аэробного бега среди недели.

Совет по предосторожности: недопустимо выполнять длительные аэробные пробежки незадолго до соревнований и напряженных скоростных тренировок. Это опасно даже для элитных бегунов, умеющих «слушать» свой организм и которым привычны высокие объемы беговых средств. Нецелесообразно также включать в тренировочные планы длительные пробежки ранее чем через неделю после соревнований. Перед каждой продолжительной аэробной пробежкой необходимо предусмотреть несколько легких тренировочных дней (для новичков и бегунов средней квалификации) и не менее одного дня для высококвалифицированных бегунов.

Вполне возможно использовать в качестве тренировки аэробных возможностей соревнования на удлиненных дистанциях.

Только не следует бежать в таких соревнованиях быстро. Например, некий бегун, имея результат в марафоне на уровне 3:00 пробегает в соревновании каждую милю в среднем по 7 мин. В 20-мильной тренировочной пробежке 8-минутный темп для такого бегуна будет оптимальным. Однако в условиях тренировок ему будет трудно сдержать себя, чтобы не бежать с соревновательной скоростью. Кроме того, нужно обладать высокой самодисциплиной, чтобы, пробежав в тренировочном темпе 20 миль, оставить трассу. Даже опытные бегуны могут легко поддаться соревновательной эйфории и пробежать мимо отметки 20 миль, утешая себя мыслью, что оставшаяся часть дистанции — сущий пустяк (марафонская трасса — 26 миль 219 ярдов). 30 с лишним минут, которые понадобятся для того, чтобы добежать до финиша, зачеркнут месяцы тренировочной работы. Чтобы избежать соблазна и строго выполнить намеченный план, Р. Гловер рекомендует найти одного или нескольких партнеров, которые бегут в соревнованиях с целью тренировки (следует заметить, что в США так много соревнований, что любители бега легко найдут в радиусе 50 миль пробег по шоссе в любой уик-энд). В компании единомышленников легче выполнить поставленную задачу. Если группа, через 8—10 миль «рассыплется» — не беда: рядом найдутся бегуны, которые бегут в нужном темпе (более сильные бегуны уже далеко впереди).

Чтобы легче было выполнить длительную аэробную тренировочную пробежку, нужно выбрать такую трассу, которая не пролегает мимо дома (или того места, где оставлена одеж-

да), когда до финиша еще 5—10 миль. Лучше первую половину тренировочной дистанции пробежать в одну сторону, а вторую — в обратную. В этом случае ничто не будет понуждать бегуна покинуть трассу раньше времени. (Когда в рукописи эту рекомендацию Р. Гловера прочитал заслуженный тренер РСФСР С. В. Ионов, который работает с мужской сборной командой страны по бегу на длинные дистанции, то сразу же добавил: «Трасса не должна пролегать и мимо автобусных остановок, откуда можно уехать домой без пересадок — в моей тренерской практике есть подобные факты.»)

Готовясь к соревнованиям на марафонской дистанции, молодые бегуны порой пытаются проверить свои силы на тренировке и включают в программы подготовки пробежание 26 миль 219 ярдов. Этот подход не оправдан даже для высококвалифицированных бегунов, не говоря уже о новичках, которые готовятся к первому в своей жизни марафону. Будет вполне достаточно, если бегун «освоит» в тренировке 18—20 миль. В день соревнований в конкуренции с соперниками и при поддержке болельщиков он найдет в себе силы пробежать 6—8 «неосвоенных» в тренировках миль.

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСИТ БЕГУНУ АЭРОБНЫЙ БЕГ НА ДЛИННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ?

Под воздействием длительных аэробных пробежек в системах организма происходит сдвиги, которые способствуют подготовленности бегуна к предстоящей соревновательной деятельности:

РЕГУЛИРУЕТСЯ использование различных источников энергии: гликогена (запасы которых более существенны, а энергообеспечение более эффективно). Регулярные длительные аэробные пробежки приучают организм быстрее разворачивать процессы энергообеспечения за счет жиров.

УКРЕПЛЯЮТСЯ опорно-двигательный аппарат и мышечная система, что дает возможность бегуну более эффективно осуществлять тренировочную и соревновательную деятельность.

СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ аэробные возможности, что отодвигает наступление утомления и увеличивает скорость бега (и длину соревновательной дистанции) без образования кислородного долга.

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ капилляризация мышечных волокон: обогащенная кислородом и энергетическими субстратами кровь, более эффективно обеспечивает мышцы «топливом».

«СЖИГАЕТСЯ» много жиров, что

способствует, кроме всего прочего, уменьшению веса.

Длительные аэробные пробежки полезны еще и потому, что:

— помогают поддерживать миляж на более высоком уровне;

— «превращают» средние и короткие тренировочные пробежки и другие тренировки в «легкое занятие»; вырабатывают психологическую уверенность в собственных силах. (Некоторые специалисты считают, что длительные аэробные пробежки более полезны психологически, чем физиологически);

— дисциплинируют бегуна, заставляя его продумывать до мелочей все нюансы тренировки, чтобы избежать неприятных последствий перетренировки и травм;

— приучают придерживаться основных принципов тренировки;

— составляют фундамент тренировочного процесса и позволяют удерживать спортивную форму более длительное время.

В заключение следует добавить, что медленный аэробный бег на длинных тренировочных дистанциях эффективно готовит организм к любым стрессам, которые ожидают любителя бега в тренировочной и соревновательной деятельности и в повседневной жизни.

Аэробный бег на средних тренировочных дистанциях является беговым средством, развивающим выносливость. По своему воздействию на организм бегунов это средство «мягче», чем аэробный бег на длинных тренировочных дистанциях. В зависимости от квалификации, пола и специализации, продолжительность пробежек от 30 мин до 1,5 ч. Длина используемых тренировочных дистанций от 4 миль (для новичков) до 15 миль (для элитных бегунов). Каждая пробежка не превышает по своей длине величину, равную 15% от недельного миляжа. Не следует ежедневно делать аэробные пробежки средней продолжительности. В сочетании с длинными и короткими аэробными пробежками их можно использовать до 4 раз в неделю, выполняя на ровной и умеренно пересеченной местности. Основная цель аэробного бега на средних тренировочных дистанциях заключается в том, что, используя это средство, бегун набирает миляж без значительных физических и психологических напряжений.

Аэробный бег на коротких тренировочных дистанциях — незаменимое

средство в дни облегченных тренировок. Бегун испытывает радость, когда ему предстоит выполнить бег, который продолжается от 20 мин до 1 ч. Объем в одном тренировочном занятии от 2 миль (для новичков) до 10 миль (для элитных бегунов). Длина тренировочных пробежек составляет 5—10% от величины недельного миляжа. Аэробный бег на коротких тренировочных дистанциях включается в программу подготовки 1—2 раза в неделю (при одноразовых тренировках в день). Такой бег лучше выполнять по слабопересеченной местности. Использование непродолжительного аэробного бега способствует накоплению сил. Выполняя такие пробежки с друзьями, бегун восстанавливается от тяжелых тренировок, которые проходили в одиночестве.

Если аэробный бег на длинных и средних тренировочных дистанциях нечем заменить, то вместо непродолжительных аэробных пробежек (при необходимости и без малейшего колебания) можно использовать такие циклические упражнения, как плавание, езда на велосипеде, прогулочная ходьба.

И последнее: аэробный бег на коротких тренировочных дистанциях, используемый как восстановительный бег или как облегченная тренировка, обычно предшествует напряженным тренировкам или соревнованиям и используется после них.

Нью-Йорк — Москва

А. ПОЛУНИН,
старший тренер
сборной команды СССР



КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПРИБОРОВ

Сколько приходилось видеть, как бегуны или ходоки покупают различные приборы — пульсометры, кардиолидеры, шагомеры, которые затем выбрасывают из-за их непригодности к практическому применению: малая надежность, продолжительное время вхождения в режим, неудобства в эксплуатации.

В нашем клубе вошел в практику

простой, надежный способ контроля ЧСС и скорости бега — так называемый «палец — стрелка». Что это означает? «Палец» — это любой палец руки, которым вам удобно «отбивать» при беге или ходьбе каждую пару шагов. У меня это большой палец правой руки. «Стрелка» — это обычная секундная стрелка ваших наручных часов. Для лучшей видимости желательно, чтобы она была окрашена в черный цвет, а циферблат был белый. А теперь о методике. Она элементарна. Во время бега одну минуту «отбиваю» большим пальцем руки в такт приземления одноименной ноги и в уме считаю двоянные шаги. Их, например, у меня получилось 85. Это означает, что я бегу со скоростью 7,5 мин/км (8 км/час), а мой пульс равен 100 уд/мин. Это легкий восстановительный режим. Прибавляю скорость до 92 шагов в минуту. Теперь я знаю, что она будет равна 6 мин/км (10 км/ч), а частота пульса увеличится до 132 уд/мин. В таком режиме я бегу на длинные дистанции, в том числе марафон.

Если еще прибавлю, то могу получить 100 шагов в минуту. А это — 5 мин/км (15 км/ч) и пульс 150—155 уд/мин. Для меня это форсированный режим, на котором могу продержаться не более 10—15 км.

Таким образом, запомнив всего три цифры (для меня это 85—92—100) пар шагов в минуту, я спокойно на бегу определяю с высокой точностью свой беговой режим по скорости (8—10—15 км/ч) и ЧСС (100—132—150 уд/мин). Удобно, быстро и надежно! А главное — на ходу, без остановки на подсчет пульса или на работу с приборами.

Осталось ответить на вопрос: а кто скажет, чему соответствуют ваши подсчитанные за минуту двоянные шаги? Это просто, вы сами это и сделаете. Только предварительно нужно выйти на размеченную дорожку, например, на стадионе, где, как известно, длина по кругу 400 м. Пробежите по пять кругов (2 км) в трех различных режимах. Просчитайте для каждого режима двоянные шаги и соответствующие этому режиму ЧСС, скорость. Запомните и пользуйтесь на здоровье!

Новосибирск

А. ХАБАС,
председатель КЛБ
«Мустанг»

«ГРАН-ПРИ» ПОДВОДИТ ИТОГИ

КУБОК СССР

Волгоград (15—16 сентября)
Главный судья—
А. Кореньков, ВК

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

СКА (Ленинград 421,5 очка; «Профсоюзы» (Москва) — 412; Минск — 382,5; УзССР — 226; Пермская обл. — 225,5; КазССР — 198; ССР Молдова — 161; Челябинская обл. — 125.

МУЖЧИНЫ. 100 м. (15.8) (— 2.5) А. Федорив (М, П) 10, 71; 200 м. (16.8) А. Федорив (М, П) 21.25. 400 м. (15.8) А. Судник (Мн, П) 47, 72. 800 м. (16.8) А. Судник (Мн, П) 1.48, 95. 1500 м. (15.8) С. Солоницын (Чл, П) 3.46, 63. 5000 м. (16.8) О. Стрижаков (Тб, Д) 14.11, 36; Л. Тихонов (Л, СА) 14.12, 32. 10 000 м. (15.8) О. Стрижаков (Тб, Д) 29.38, 91. 110 м с/б. (15.8) (— 0.9) И. Борисов (Мн, Д) 13.99. 400 м с/б. (16.8) С. Кибакин (Ул, П) 51,45; С. Печерский (Чрч, П) 51.94. 3000 м с/п. (15.8) В. Коромыслов (Прм. о., П) 8.46, 96. **Высота.** (16.8) Г. Федорков (М, П) 2.31. **Шест.** (15.8) А. Сковрцов (Сч, П) 5.50. **Дляна.** (15.8) (0.9) О. Гроховский (А-А, ТР) 7.77. **Тройной.** (16.8) (— 1.7) Д. Ташпулатов (Тш, СА) 16.65. **Ядро.** (15.8) В. Ярышкин (М, П) 19.42. **Диск.** (15.8) С. Лукашюк (Мн, Д) 62.58. **Молот.** (15.8) И. Никулин (Л, СА) 81.34. **Копье.** (15.8) Д. Полонин (Тш, СА) 82.12; В. Овчинников (Влг, ТР) 81.64.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. (15.8) И. Сергеева (Москва, Профс) 11.61. 200 м. (16.8) И. Сергеева (Москва, Профс) 23.49. 400 м. (15.8) Е. Костюкова (Мн, П) 54.62. 800 м. (16.8) В. Чувашова (Крг, Д) 2.02, 75. 1500 м. (15.8) В. Чувашова (Крг, Д) 4.15, 55. 3000 м. (15.8) Н. Корнева (Х, П) 9.23, 69. 5000 м. (16.8) Н. Едовина (Арх, СА) 16.24, 08. 100 м с/б. (15.8) Л. Олиар (Р, СА) 13.71. 400 м с/б. (16.8) В. Ордина (Л, СА) 56.88. **Высота.** (15.8) Е. Топчина (Л, СА) 1.86. **Дляна.** (15.8) Е. Першина (А-А, СА) 6.50. **Ядро.** (16.8) М. Антоноук (Прм, П) 19.01. **Диск.** (15.8) О. Бурова (Влг, П) 65.38. **Копье.** (16.8) Н. Черниенко (Х, П) 60.74.

Сразу же после чемпионата Европы был проведен финал ставшего уже традиционным розыгрыша «Гран-при» в Афинах, в котором участвовали 182 атлетов (105 мужчин и 77 женщин) из 33 стран. В 1990 г. призы разыгрывались в 18 видах.

Напомним, как начислялись очки: за первое место 9 очков, за второе — 7 и за каждое последующее — на очко меньше. За побитие мирового рекорда добавляются дополнительные 6 очков, за повторение — 3. Но в этом году в розыгрыше не было установлено ни одного мирового рекорда...

В финале, в котором очки были двойные, получили возможность участвовать от 8 спортсменов (в спринтерских видах) и до 12, которые набрали наибольшее количество очков в пяти лучших выступлениях. Таким образом, все первые места могут дать максимальную сумму в 63 очка, которую и набрали 7 спортсменов. За первое место в индивидуальном зачете победители получали 10 тыс. долларов, а в общем зачете — 25 тыс.

Единственным советским спортсменом, кому удалось победить в этом году, оказался метатель молота Ю. Седых. Это великий спортсмен, и поэтому его победа воспринимается достаточно обыденно. Но от этого она не становится менее почетной.

Остальные наши метатели не выступили и в пяти соревнованиях серии.

Только прыгуны участвовали в розыгрыше достаточно планомерно, но лишь в лице О. Проценко и В. Иноземцева в тройном и С. Мальченко и А. Емелина в прыжке в высоту.

У О. Проценко начало сезона было прекрасным — с личным рекордом 17,75 и двумя победами в Москве и в Сан-Паулу, но финиш ему явно не удался: он уступил даже второе место. У В. Иноземцева после суперпрыжка на 17,90 в Братиславе в оста-

льных соревнованиях результаты были на 1 м (!) хуже.

Чемпион Европы Л. Волошин, хотя и победил в финале, не мог конкурировать с другими, поскольку это был его первый старт в «Гран-при»...

Сергей Мальченко великолепной победой со своим лучшим результатом сезона 2,34 в Афинах «перепрыгнул» с шестого на третье место, уступив болгарину Дакову лишь 0,5 очка. Для А. Емелина этот сезон был достаточно удачным. Личный рекорд 2,34, второе место в Сплите и право участвовать в финале.

Несколько слов о выступлении наших бегунов.

У С. Афанасьева сезон не получился, но думаю, что старты в «Гран-при» не прошли даром. Несколько разочаровал и М. Даско. Он начал с победы на мемориале Знаменских с неплохим для начала сезона результатом 13.27,69, потом занял третье место в Хельсинки — 13.25,72, но дальше подняться не смог. 13.37 в Цюрихе просто ввергли его болельщиков в уныние. Думалось, что талантливый спортсмен и его опытный тренер О. Н. Потехин умеют управлять спортивной формой...

Положение сейчас сложное. Чтобы попасть в забеги, где показываются высокие результаты (Стокгольм, Осло, Брюссель, Берлин), нужно иметь результат, который гораздо легче показать именно там, но организаторы из-за слабых результатов совсем не заинтересованы в наших спортсменах. Вот к чему привела политика отсиживания дома в прошедшие годы. Караван стайеров ушел, и не так просто к нему даже приблизиться.

Теперь несколько слов о соревнованиях женщин.

В спринте приятное впечатление оставила Г. Мальчугина. Личный рекорд 22,33 в Кельне, стабильные выступления, «бронза» на чемпионате Европы, упорная борьба с Х. Дрехслер и, наконец,

победа над К. Краббе в Афинах вселяют надежду на качественный скачок в будущем году.

На «полutorке» С. Китова не опускалась ниже третьего места (кроме забега в Осло) и заслуженно продвинулась с третьего места прошлого года на второе. В середине сезона довольно эффектную борьбу подарили зрителям румынка Д. Мелинте и Н. Артемова. Ленинградке трижды не хватало совсем немного для победы, и только в Цюрихе она с блеском выиграла. У Мелинте намечился спад формы, да и Артемова тоже не избежала этого: на чемпионате Европы обе фаворитки выглядели бледно. Правда, в финале «Гран-при» у румынки хватило сил занять шестое место, что сохранило ее первенство в общем зачете, а вот Наташа вообще не смогла добавить ни очка и в итоге опустилась на четвертое место.

Аналогичная картина и в беге на 100 м с/б. Неплохо начавшая сезон Н. Григорьева концовку провела неудачно: уже в Афинах «съехала» со второго на шестое место, поменявшись с Л. Юрковой, которая, получив двойные 14 очков, сменила седьмое место на второе.

И наконец, прыжки в длину, где И. Кравец и Л. Бережная выступали, что называется, по полной программе, довольно стабильно, с рядом прыжков за 7 м, но уступили первое место Х. Дрехслер, которая оказалась сильнее. Этим талантливым спортсменкам также хотелось бы пожелать более четко управлять спортивной формой, так как ассиметричные прыжки закончились у них в начале июля.

В метании диска Лариса Михальченко заняла пятое место. Практически ей не хватило одного выступления, где достаточно было занять лишь пятое место, чтобы по сумме очков занять место за непобедимой в 1990 г. И. Вилуддой.

«О ЛОВКОСТИ И ЕЕ РАЗВИТИИ»

Продолжаем публикацию
глав из книги
Николая Бернштейна

ПОСТРОЕНИЕ НАВЫКА. Ж. СТАБИЛИЗАЦИЯ.

■ Обращаемся, наконец, к последней по счету фазе выработки навыка — стабилизации. При построении навыка она приходится в одно и то же время с предыдущей фазой, но имеет совершенно другой смысл и значение.

Представим себе двух людей, выполняющих навык одного и того же движения. Одного зовут, допустим, У., другого — Ю. Оба выполняют перед нами разученное ими движение: прыжок, выход в стойку или упор на брусьях, работу косой и т. п. При всем внимании мы не в силах обнаружить разницу в качестве выполнения между обоими. Движение совершается ими одинаково правильно, одинаково рационально и экономно, одинаково автоматизированно, наконец, с одинаковой степенью непринужденности и грациозности. Кому из двоих отдать предпочтение?

Попробуем теперь внести в условия двигательной задачи какое-нибудь небольшое осложнение. Если исполнитель привык работать на свету, погрузим их в сумерки; дадим косцам более короткие косы или поставим их на кочковатую лужайку; выберем для прыжка ветреный день или мокрую дорожку; заставим гимнастов решать в уме какой-нибудь арифметический пример и т. п. Мы можем натолкнуться на неожиданный результат. В то время как У. без малейшей заминки или затруднения перешагнет через возникшее осложнение и оно ничем не отразится на успешности его движений, у испытуемого Ю. движения сразу станут неуверенными, растерянными, неловкими, явственно потеряют свою автоматизированность (как говорят, деавтоматизируются) — и навыка как не бывало. У обоих движение течет одинаково благополучно — покуда оно течет под стеклянным колпаком. Но достаточно подуть ветерку, и между обоими проступает вся глубина разницы.

Деавтоматизация, т. е. разрушение автоматизации, уже достигнутой исполнителем, — большой и опасный враг двигательного навыка, и против нее необходимо в достаточной степени вооружиться. Когда закончились все те переключения, из которых состояла автоматизация изучаемого навыка, то навык во всех своих важнейших чертах

уже проявлен, но его — продолжая здесь сравнение из области фотолюбительства — необходимо еще закрепить. А для того чтобы сознательно отнестись к этому закреплению или стабилизации, как мы его назвали, необходимо отдать себе ясный отчет в том, с какого рода враждебными силами приходится бороться молодому навыку и какими средствами самообороны пользуются для этого разные уровни построения.

Сбивающие воздействия можно в грубых чертах разбить на три главные группы. Первая и вторая группы — побочные помехи внутреннего и внешнего происхождения, никак не связанные с самой двигательной задачей и, тем не менее, препятствующие ее решению. Из внутренних сбивающих причин назовем для примера утомление, головную боль или иное недомогание, неполадки в работе тех или иных органов чувств, отвлекающую озабоченность и т. п. Для внешних столь же случайными примерами могут быть: отвлекающий шум, холод, толчки и сотрясения и т. п. Против всех этих вредностей прочно и хорошо выработанный навык выставляет в основном одно и то же оружие — общую выносливость и стойкость. Чем нервная система лучше закалена, чем меньше данному человеку свойственна нервозность, повышенная раздражимость и т. п., тем легче ему противостоять этим сбивающим помехам и не допустить их деавтоматизировать его движения.

К третьей группе относятся сбивающие воздействия, имеющие совсем другой характер. В нее мы включаем осложнения, возникающие внутри самой двигательной задачи. Мы уже знаем, что даже для повторения требуемого движения без всяких видоизменений и вариантов требуется большая приспособительная работа сенсорных коррекций, разве что нас в той или иной мере выручит динамически устойчивая форма. Но если для выдерживания стандарта движений необходим значительный опыт по части коррекций, который мы выше выразили словами: «наощущаться досыта» и который в большой степени приобретает в ключительных фазах выработки навыка, то для самообороны от изменений и осложнений задачи его требуется еще больше. Ни одно из таких осложнений или видоизменений не должно заставить человека врасплох, неподготовленным к нему. Смена привычного инструмента, материала покрытия или

формы обработки, изменение, скользкость или другие непредвиденные свойства почвы и т. д. — все это сбивает новичка, хотя он уже и овладел навыком для средних спокойных условий, деавтоматизирует его движения и приводит его в растерянность. В русской художественной литературе есть замечательный пример работы двух лиц, очень подходящих под наш условный пример (У. и Ю.), — это описание косьбы, сделанное великим мастером слова Л. Н. Толстым в романе Анна Каренина (часть III, гл. 4). Косят вместе: опытный старик-крестьянин Тит и барин-любитель Левин.

Оказалось, что старик Тит приспособлен в своем навыке к большему числу изменений в обстановке работы, чем его молодые партнеры. Пока условия ничем не осложнены, почти нельзя отличить работу его и молодых косцов. Но как только появляется спрос на приспособительные изменения, сейчас же и обнаруживается разница. Отметим, с каким художественным мастерством подчеркнул Л. Толстой, что все эти изменения не нарушают автоматизированности движений Тита: сказано только, что ни одно из них не мешало ему все рассматривать и наблюдать перед собой.

Каждый из уровней построения в борьбе со сбиваемостью проявляет себя по-своему. Основное оружие уровня мышечно-суставных уязвок (В) — стандартизация, выработка динамически устойчивых форм движения. Склонность уровня В к устойчивым, стандартным рисункам движений была замечена физиологами мозга уже давно; только объяснения ее неправильно, предполагая, что в его двигательных центрах заложены шаблоны или формулы всяческих автоматизмов. Теперь мы знаем, как они получаются в действительности, и можем понять, что в известных границах эти устойчивые формы могут хорошо преодолеть осложняющие помехи: скользкость или вязкость беговой дорожки, захлестывающую волну при плавании, неудобный настил для лыж и т. п. При осложнениях более значительного порядка такой пассивный путь самозащиты навыка уже не удается, и приходится призывать на помощь вышележащие, более маневренные уровни. Здесь требуется уже вмешательство коры мозга.

Уровню пространства и в особенности уровню действий главным оружием против сбивающих воздействий служит свойственная им высокая переключаемость. В течение всей второй половины

О КНИГЕ Н. БЕРНШТЕЙНА

выработки навыка (конечно, грубо подразделяя) идет обыгрывание всяческих видеоизменений, усложнений и вариантов. Нечего и говорить, какую большую услугу навыку окажет в этих фазах тренировки намеренное предъявление обучающемуся как можно большего числа таких, разумно подобранных, видеоизменений. В начале выработки навыка они были бы опасны и могли бы лишь сбить новичка с толку: к концу, наоборот, они чрезвычайно уместны. Дело не только в том (даже в наименьшей степени в том), чтобы дать учащемуся разучить возможно большее количество вариантов. Основная суть в том, что такое практическое знакомство с разнообразными усложнениями развивает в учащемся находчивость, способность не потеряться при непредвиденном усложнении и тут же найти прием для его преодоления. Такая находчивость ведущих уровней, имеющая при том к своим услугам послушную исполнительность со стороны уровней низших, является, как уже было установлено, главной предпосылкой для ловкости. Она, так же как и навыки нижних уровней, обладает склонностью к «распространительным толкованиям», т. е. к переносу. Упражняемость есть упражняемое свойство, как и почти все без исключения свойства корковых систем мозга; еще в большей степени упражняемо свойство находчивости или приспособительной маневренности, которое застраховывает выработанный навык от сбиваемости и автоматизации и накладывает на него последнюю лакировку — лакировку ловкости.

Нельзя не упомянуть еще об одном виде сбивающих воздействий, с которыми нередко приходится сталкиваться во время выработки двигательного навыка и даже позднее, при его практическом применении. Такое сбивающее, деавтоматизирующее действие производят переключения совершаемого движения на другой, непривычный ему уровень. Мы знаем, что сознание всегда пребывает в ведущем уровне данного движения. Все, протекающее в фоновых уровнях, — все автоматизмы и вспомогательные фоны — совершаются за его пределами. Поэтому устремить сознательное внимание на тот или другой из фоновых механизмов — это почти обязательно означает сделать соответственный фоновый уровень на это время ведущим, т. е. как раз сделать такого рода сбивающее переключение.

Выше, по другому поводу, было сказано, что переключение ведущих уровней — всегда вещь трудная и болезненная. Если это переключение производится накрепко, в порядке переучивания (например, у взрослых обучающихся незнакомым видам локомотивов), то оно требует значительных затрат времени и труда. Если такое переключение происходит мимолетно — так, как в обсуждаемом случае, то за него большую часть приходится

Я не смог дожидаться конца публикации работы Н. А. Бернштейна, такого своевременного и нужного материала в журнале, и хочу выразить свои чувства, нахлынувшие на меня после чтения статьи в № 8. Бернштейн есть Бернштейн, он воистину велик, но самым великим я считаю его единственно правильный подход к проблематике построения движений человека. Именно такой подход сейчас в дефиците в тренерской практике, на него давно уже назрел социальный заказ. Не только желательно, но и должно — это, возможно, единственный путь спасения спорта — именно «технарям» повергнуть «маньяков» допинга. И это вполне возможно при должном уровне общеобразовательной грамоты по теории двигательного навыка.

Только бы не потерять нам этой верной ключевой позиции в предстоящей долгой и трудной кампании нашего самообразования! Лично у меня есть не только глубокая вера, но и предчувствие, что вот уже скоро встанет вопрос о том, что человек может, скажем, бежать в несколько раз быстрее, чем сегодня. Но для этого он просто обязан хотя бы в чистой физике, «механицизме» перебрать и наглядно доказать возможности всех мыслимых и немыслимых вариантов, моделей техники бега. И разве не в том истинная заслуга таких ученых, как Бернштейн, Чхеидзе, чтобы разбудить нашу мысль, дерзость, фантазию для того, чтобы с трамплина их мысли прыгнуть дальше, выше, быстрее — к чему, собственно, они и стремились. Иное им и не мыслилось, потому что они были истинными учеными. Но мы, достойны ли мы истинны? Не мудрее ли будет стремиться к еще не открытому. К чему стремились Бернштейн, Фосбери, Кларк, Борзов? Давайте же наконец станем быстрее, выше, сильнее... мудрее их!

Курган

Ю. ЛОБОВ,
читатель
с большим уважением

расплачиваться сбиванием и деавтоматизацией.

Так происходило и с Левиным в приводившемся примере из «Анны Карениной»: когда на него находили минуты забвения, когда он думал только о конечном результате своих действий и старался лишь, чтобы его ряд выходил таким же ровным и хорошим, как у Тита, работа шла совсем гладко и хорошо. Но стоило ему подумать о своих телодвижениях и начать следить за ними, как они немедленно разлаживались. Об этом рассказывается в известной притче о сороконожке.

Сознательное присматривание к движениям учителя и внимание в свои собственные движения целесообразно тогда, когда происходит выявление двигательного состава разучиваемого навыка, т. е. в самом начале работы над ним. Тогда же, когда автоматизмы уже выработались и когда произошло переключение, удалившее их из поля сознания, бесполезно и даже вредно гоняться за ними за кулисы движения. Нужно оказать известное доверие уровню мышечно-суставных узловок (В): большей частью он его хорошо оправдывает.

На чем же следует фиксировать внимание в конечных фазах работы над навыком? Ответ можно дать совершенно определенный. Внимание нужно тому уровню, в котором пребывает сознание и который отвечает за успех всего движения в целом и главном. Поэтому внимание следует сосредоточивать на стремлении как можно лучше и тонче решить стоящую перед нами двигательную задачу. Это стремление и наведет его на основные, решающие смысловые коррекции всего движения. Так, например, внимание упражняющегося в велосипедной езде должно быть направлено не на свои руки или ноги, а на лежащий впереди путь; внимание теннисиста — на летящий мяч, обрез сетки, движения противника, но никак не на свои собственные руки или ракетку. Такая концентрация (сосредоточение) на задаче в наибольшей мере мобилизует ведущий уровень со всеми его возможностями.

Гораздо более чреват нежелательными последствиями другой случай, до известной степени обратный только что рассмотренному. Если движение разучено в правильном, подходящем для него ведущем уровне, то переключение внимания на его автоматизмы и фоновые подробности в худшем случае на время деавтоматизируют его; в конце концов очень нетрудно наладить его вновь. Это угрожает только временными перебоими, так как в обморок от подобных мимолетных деавтоматизаций падают только сороконожки, да и то в сказках. Но бывает, что учащийся по недомыслию или иной причине выработал у себя навык на то или иное движение не в том ведущем уровне, в каком ему по-настоящему надлежит идти. И вот, когда педагог, делая очередной просмотр его успе-

хов, предлагает ему выполнить движение с такими требованиями, удовлетворить которым в состоянии только настоящий и правильный ведущий уровень, тогда ученика постигает уже очень трудно поправимая растерянность и деавтоматизация. Сразу переклочиться в другой, совсем непривычный ему уровень он не может, и наступает резкий распад движений. Так бывает, например, когда учащийся играет на музыкальном инструменте разучит какой-нибудь трудный пассаж, как своего рода «локомотию пальцев», т. е. на нижнем подуровне пространства (С1). В чисто двигательном отношении, по линии меткости и беглости, пассаж разучен гладко и хорошо. Но тут педагог напоминает ученику, что, в сущности, он исполняет музыкальное произведение, в котором суть не в той или иной проворной акробатике пальцев, а в том, чтобы вызвать звучание с определенным художественным смыслом для слуха. Педагог высказывает это проще: «Слушай, что ты играешь!» И вот с учащимися происходит то же, что и с сороконожкой, только в обратном плане: на этот раз разрушение движений произойдет из-за попытки поднять движение в более высокий уровень построения, чем тот, который стал для него привычным. Здесь выход из положения только один: переучить все движение заново, а это иногда достигается гораздо труднее, чем выучить что-то совсем новое.

Такие же сбои и деавтоматизации встречаются в спортивно-гимнастических движениях и в трудовых процессах. Если упражняющийся разучил движение напильником как простое движение в одну и другую сторону деревянным макетом под счет или если он заучил телодвижения пловца лежа животом на скамеечке и двига конечностями по воздуху, и т. п., — его труды пропали даром, и ничего, кроме деавтоматизаций, не принесут, когда он перейдет на настоящую работу.

ОТ РЕДАКЦИИ.

На этом мы заканчиваем публикацию книги Николая Бернштейна. Остался еще один очерк, который посвящен именно ловкости. Возможно, мы опубликуем его, но не сразу. Мы хотим узнать ваше мнение. А пока предлагаем вам первый отклик на эту обширную публикацию.

рекомендуем прочитать

Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост. Ярошевский М. Г. — М.: Просвещение, 1989. В книгу включены крупные работы австрийского ученого-психолога, создавшего оригинальную систему анализа душевной жизни человека. В них показано: сознание неотделимо от глубинных уровней психической активности. Представляют большой интерес анализ детских неврозов, сталкивающий воспитателя с проблемами, находящимися вне поля зрения, учение о влечениях, о принципах регуляции психической жизни, разбор конкретных фактов повседневной жизни, связанных с ошибками памяти и т. д.

Быкова Т. В. Как прыгнуть выше головы. — М.: ФиС, 1990. — (Твой первый старт). Автор делится с начинающими спортсменами секретами мастерства, рассказывает об истории этого вида легкой атлетики, а выдающихся советских и зарубежных прыгунов, о своем нелегком пути к вершинам спорта.

Баранов Н. Н. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность / Под ред. Хайдарлиу С. Х. — Кишинев: Штиинца, 1989. — (Мин-во народ. образования; Кишиневский политех. ин-т им. Лазо С. Молдавской ССР). Монография посвящена вопросам нейрогормональной регуляции мышечной деятельности. Рассмотрены стрессовые реакции при мышечной работе, как главный фактор адаптации организма. Интерпретируются гормональные механизмы адаптации организма в период интенсивного мышечного напряжения и функциональная характеристика изменений гипоталамо-кортико- и андреналонадпочечниковой системы в процессе развития тренированности. Разница между тренированностью и адаптацией наглядно наблюдается при утрате тренированности. Так, у спортсменов потеря тренированности не отражается на их способности к адаптации на мышечную работу. С другой стороны, отсутствие адаптации выявляет неспособность организма восстановить первоначальный гомеостаз и является признаком патологии. При мышечном стрессе выявляется фазность его проявлений, которые обеспечивают адаптацию и тренированность.

В БИОПРОБАХ 15 СОВЕТСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ БЫЛИ ОБНАРУЖЕНЫ СТИМУЛЯТОРЫ

К сожалению, когда готовился этот материал, существовали реальные опасения, что даже эта рекордная для нашего спорта цифра еще не окончательная за прошедший год. А всего положительные результаты дали 39 биопроб наших спортсменов.

Правда, цифры, которые мы здесь приводим, стали рекордными главным образом благодаря гораздо большей гласности в наших антидопинговых делах. В годы, когда многие результаты внутреннего допингконтроля не становились известны широкой общественности, количество «пойманных» могло быть гораздо более значительным.

Кто же вошел в это число 15 легкоатлетов, и какие вещества были найдены в их биопробах.

В. Маркин (110 м с/б) — норэтандролон, результаты выступления аннулированы.

С. Эйхельман (марафон) — нандролон, дисквалификация.

О. Бузова (диск) — метилтестостерон, предупреждение.

Я. Мануйлова (спринт) — метилтестостерон, дисквалификация.

Е. Подкопаева (средние дистанции) — метандростеналон, дисквалификация условно.

П. Галкин (спринт) — тестостерон, дисквалификация условно.

А. Петухов (молот) — тестостерон, дисквалификация.

Л. Черевко (диск) — метандростеналон, дисквалификация.

Н. Ермолович (копье) — метандростеналон, метилтестостерон, дисквалификация.

С. Кожевников (средние дистанции) — тестостерон, дисквалификация.

С. Иванов (молот) — нандролон, дисквалификация.

Т. Быкова (высота) — эфедрин, дисквалификация на 3 месяца.

Л. Никитина (семиборье) — амфетамин, дисквалификация.

Н. Загурский (десятиборье) — нандролон, дисквалификация.

В. Лыхо (ядро) — эфедрин, дисквалификация на 3 месяца.

ПЕЧАЛЬНЫЙ РЕКОРД

Особую тревогу вызывает то, что среди провинившихся есть совсем юные атлеты — Петухов и Черевко были пойманы на допингконтроле, проводившемся на Всесоюзной спартакиаде школьников.

Естественно, у читателей могут возникнуть вопросы по поводу наказания, постигших нарушителей. Например, внимание сразу привлекает «предупреждение» серебряного призера чемпионата Европы Буровой. Как объяснили в Госкомспорте, ответственность за эту меру наказания несут тренерский совет и Федерация по легкой атлетике, которые решили не применять против спортсменки жестких санкций.

Такая непоследовательная позиция легкоатлетического руководства, большое число вскрытых случаев применения допинга, а также явная отстраненность тренеров сборной от своевременного рассмотрения проблем, связанных с применением стимуляторов, и послужили толчком к изданию руководством Госкомспорта небывало жесткого приказа. Мы редко публикуем на страницах нашего журнала тексты официальных документов. Однако этот приказ, непосредственно касающийся легкой атлетики, нельзя обойти. Ниже приведем его сокращенный вариант подписанный первым заместителем председателя Госкомспорта СССР Л. Драчевским.

О РЕЗУЛЬТАТАХ ДОПИНГКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

«В целях усиления борьбы с использованием допингов в спорте в июле — августе 1990 года было проведено массовое тестирование спортсменов по легкой атлетике (195 чел.)»

Анализ биопроб показал, что использование анаболических стероидов в целях повышения спортивных результатов имеет место как в сборной команде СССР, так и среди молодежи и юношей, что свидетельствует о слабой организации воспитательной работы со стороны Управления легкой атлетики Госкомспорта СССР, тренеров и врачей сборной команды СССР, Федерации легкой атлетики СССР, недостаточно эффективным контроле за подготовкой спортсменов.

Отмечается ряд случаев грубого нарушения установленного порядка проведения допингконтроля спортсменов: сроков выдачи заключений анализа биопроб А и Б; оповещения спортсменов о дате проведения подтверждающих анализов, а также представления в Госкомспорт СССР результатов положительных анализов. Вследствие этого установление достоверности отдельных заключений требует длительного разбирательства, неоправданно затягивается принятие к нарушителям санкций.

Продолжают иметь место недостатки в деятельности лаборатории допингконтроля ЦНИИ «Спорт». Из-за длительных перебоев в работе лаборатории (проведение профессиональных тестов, технические причины) накапливается сверхнормативное количество биопроб, нарушаются установленные сроки выдачи по ним результатов анализов. Значительная часть отобранных у спортсменов биопроб не проанализирована. Ныне существующая система экономических взаимоотношений между Управлением спортивной медицины Госкомспорта СССР и антидопинговой лабораторией не стимулирует производительность труда и качество выполняемых лабораторией исследований.

На организации антидопингового контроля также отрицательно сказываются часто возникающие конфликтные ситуации между антидопинговой службой Управления спортивной медицины Госкомспорта СССР и сотрудниками лаборатории при передаче биопроб и получении по ним результатов анализа.

ПРИКАЗЫВАЮ:

2. Госкомспортам РСФСР, УССР, БССР, ВС ВДФСО профсоюзов, ЦС ВДФО «Динамо», ЦС ВДФО «Трудовые резервы» провести служебное разбирательство по указанным случаям, привлечь к ответственности тренеров и других лиц, ответственных за подготовку указанных спортсменов. О результатах в месячный срок доложить Госкомспорту СССР.

3. Указать начальнику Управления легкой атлетики т. Санадзе Л. Г., главному тренеру сборной команды СССР т. Тер-Ованесяну И. А., врачу

сборной команды СССР т. Воробьеву Г. Н. на слабую воспитательную работу со спортсменами, низкую ответственность тренеров и врачей команды за подготовку спортсменов. Предупредить т. Санадзе, Тер-Ованесяна, Воробьева о их персональной ответственности за принятие действенных мер по искоренению использования спортсменами сборных команд СССР по легкой атлетике запрещенных медицинских комиссией МОК фармакологических препаратов.

6. Директору ЦНИИ «Спорт» т. Сычу В. Л. рассмотреть на совете института вопрос о деятельности антидопинговой лаборатории, имея в виду настоятельную необходимость принятия дополнительных мер, направленных на повышение уровня организации работы по анализам биопроб, их достоверности.

8. Главному научно-техническому управлению в 1990 году обеспечить введение в практику допингконтроля определение стероидного профиля спортсменов, включение данного метода в программу комплексных углубленных обследований спортсменов по легкой и тяжелой атлетике, плаванию, гребле, конькобежному и лыжному спорту.

9. Установить порядок обязательной приостановки участия спортсменов в соревнованиях при положительном заключении анализов биопробы А до подтверждающих анализов биопробы Б. В случае неявки спортсмена или его представителей в установленный срок для вскрытия биопробы Б данную процедуру осуществлять комиссии с соответствующим ее оформлением.

Как видите, приказ очень серьезный. Борьба с допингом приобретает непримиримый характер. О ее ходе журнал будет регулярно информировать своих читателей в новом году.

Н. ИВАНОВ,
член антидопингового
комитета

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ СССР 1990 ГОДА

ЮНОШИ

1973 года рождения и моложе

100 м		800 м		5000 м		2000 м с/п	
10,77	Бойков Андрей 73 Л, Д 25.6 Л	1.52,2	Толоконников Игорь 74 Р/Д, ТР 6.7 Т	14.50,28	Аюпов Альберт 73 Уфа, П 2.8 Св	5.51,56	Шаучюковас Дайнюс 73 Шл, ТР 2.8 Св
10,77	Осович Сергей 73 И-Ф, П 24.8 Врн	1.52,92	Кириянов Аркадий 73 Дш, ТР 1.8 Св	14.50,43	Хлестов Евгений 73 Влг, П 2.8 Св	5.54,17	Целовальников Миха- ил 73 Тмр, Д 2.8 Св
10,82*	Фетисов Олег 73 М, Д 14.6 М	1.53,17	Ляшинский Игорь 73 Дш, П 1.8 Св	14.52,65	Хоботов Михаил 73 Крс, ТР 2.8 Св	5.55,38	Рыбальченко Алек- сандр 73 Всл, НО 2.8 Св
10,87	Тимофеев Вячеслав 73 Св, П 18.8 Дш	1.53,57	Черкес Виталий 73 Кш, П 1.8 Св	14.52,96	Рыбальченко Алек- сандр 73 Всл, НО 2.8 Св	5.56,35	Сушкин Сергей 73 Крс, ТР 8.9 Врж
10,91*	Кузин Игорь 74 М, СА 14.6 М	1.54,01	Эверт Сергей 74 Л, П 3.6 Х	14.59,74	Велозеров Андрей 73 Сл, ТР 2.8 Св	5.57,42	Тюляндин Владислав 73 Л, П 14.7 Л
10,99	Дмитриев Алексей 73 М, П 21.7 М	1.54,02	Пуцк Виталий 73 Мгл, ТР 1.8 Св	15.03,74	Кашаев Венер 74 Уфа, П 2.8 Св	5.59,44	Мухетдинов Сеар 73 Н-Н П 18.8 Дш
11,01	Бучков Давид 73 Тш, П 31.7 Св	1.54,13	Амирханов Азат 73 Стр, Д 1.8 Св	15.04,6	Янишевский Максим 73 Дш, ТР 25.8 Б-Ц	6.02,15	Поздняков Андрей 73 Л, П 28.5 Л
11,01	Возик Андрей 73 М, ТР 31.7 Св	1.54,47	Сырица Станислав 73 Вг, Д 1.8 Св	15.04,85	Кузнецов Виктор 73 Нл, П 2.8 Св	6.02,6	Жешенко Константин 74 Хрс. о, П 3.7 Х
11,03	Гончаров Александр 73 К, ТР 19.5 Х	1.54,6	Митин Сергей 73 Влг, П 6.7 Т	15.05,9	Германович Алек- сандр 73 Мн, ТР 24.6 Ст	6.04,5	Бондарук Андрей 74 К. о, ТР 3.7 Х
11,03	Рурак Константин 74 Оль- га, П31.7 Св	1.54,6	Прус Александр 73 Лг, ТР 4.7 Х	15.06,84	Завьялкин Дмитрий 74 Нс, ТР 4.6 Х	6.05,05	Шабан Олег 73 Кш, ТР 2.8 Св
200 м		1500 м		10 000 м		3000 м с/п	
21,71	Бойков Андрей 73 Л, Д 3.8 Св	3.52,8	Конойко Евгений 73 Сср, ТР 5.7 Т	32.12,48	Янишевский Максим 73 Дш, ТР 19.5 Х	9.20,5	Сушкин Сергей 73 Крс, ТР 26.8 Б-Ц
21,80	Осович Сергей 73 И-Ф, П 3.8 Св	3.53,2	Аюпов Альберт 73 Уфа, П 5.7 Т			9.32,49	Тюляндин Владислав 73 Л, СА 21.8 Р/Д
21,80	Возик Андрей 73 М, ТР 3.8 Св	3.54,2	Хлестов Евгений 73 Влг, П 5.7 Т			9.33,2	Шаучюковас Дайнюс 73 Шл, ТР 26.8 Б-Ц
21,81	Бучков Давид 73 Тш, П 3.8 Св	3.55,52	Эверт Сергей 74 Л, П 2.8 Св	14,46	Калявин Владимир 73 Л, П 8.9 Врж	9.33,2	Шаучюковас Дайнюс 73 Шл, ТР 26.8 Б-Ц
21,98	Амбарян Айк 73 Лнк, НО 3.8 Св	3.55,4	Теплов Виталий 73 Сл, П 11.8 Св	14,69	Печенин Евгений 73 Нс, П 2.6 Х	9.33,42	Бондарук Андрей 74 К. о, ТР 19.5 Х
21,98	Поляков Алексей 74 Л, ТР 3.8 Св	3.56,13	Дедин Алексей 73 М, ТР 2.8 Св	14,90	Пинтусевич Игорь 73 Х, П 2.6 Х	9.39,21	Мухетдинов Сеар 73 Н-Н, П 3.6 Х
22,14	Сотников Алексей 73 К, Д 20.5 Х	3.56,4	Федоренко Андрей 73 Врн, П 5.8 Врн	15,03	Черных Илья 73 М, П 26.6 М		4x100 м
22,19	Иноземцев Андрей 73 Нвк, П 19.8 Дш	3.56,8	Чумак Владимир 73 Хрс, П 3.7 Х	15,07	Росляков Владимир 73 Л, П 4.7 Л	41,98	РСФСР Рурак К., Мина- ков С., Кузьмичев Д., Ти- мофеев В. 3.8 Св
22,23	Кульбацкий Валентин 74 Влд, Д 9.9 Врж	3.57,05	Сырица Станислав 73 Вг, Д 2.8 Св	15,07	Скулкин Роман М. о., П 18.8 Дш	42,27	Белорусская ССР Асма- нов А., Свириденко А., Невдах А., Крицкий А. 3.8 Св
22,24	Крицкий Александр 73 Мн, Д 3.8 Св	3.57,1	Жуленков Александр 73 Влд, П 5.8 Врн	15,53	Толстов Виктор 73 Пнз, П 2.6 Х	42,42	Москва Возик А., Фети- сов О., Холодный С., Казаков Е. 3.8 Св
22,24	Асманов Альберт 73 Вг, П 3.8 Св			15,54	Попов Кирилл 73 М, ТР 26.6 М	42,42	Ленинград Байков А., Мартинковский В., Поля- ков А., Калявин В. 3.8 Св
400 м		3000 м		400 м с/б		44,19	
48,06	Свишлиныш Ингус 73 Р, Д 1.8 Св	8.35,5	Рыбальченко Алек- сандр 73 Всл, НО 9.9 Врж	54,05	Росляков Владимир 73 Л, П 31.7 Св	43,62	Узбекская ССР Вуч- ков Д., Зубков Д., Муз- динов Л., Котенков Д. 3.8 Св
48,37	Свириденко Виталий 73 Мгл, ТР 1.8 Св	8.35,8	Паламарчук Сергей 73 К. о, П 3.7 Х	54,09	Клюев Александр Влд, ТР 31.7 Св	43,66	Казахская ССР Ани- ко А., Иванченко И., Голубченко А., Голуб- ков С. 3.8 Св
48,49	Токмаков Денис 73 М. о, П 1.8 Св	8.39,2	Кузьмин Валерий 75 Влг, Д 26.9 Влг	54,48	Тоцкий Алексей 73 М. о, П 31.7 Св	44,10	Москва Казаков Е., Ко- модов М., Обьедков А., Гайсин Э. 27.6 М
48,52	Иноземцев Андрей 73 Нвк, П 1.8 Св	8.42,3	Германович Александр 73 Мн, ТР 21.5 Вт	54,52	Салов Филипп 74 Л, ТР 31.7 Св	44,19	Белорусская ССР Мака- ревич В., Хуцкий А., Стельмашук С., Купче- ня В. 3.8 Св
48,79	Кульбацкий Валентин 74 Влд, Д1.8 Св	8.42,3	Янишевский Максим 73 Дш, ТР 9.9 Врж	54,80	Кривошея Виктор 74 Хрс, П 31.7 Св	44,23	Киргизская ССР Питу- нин С., Кукшин С., По- борцев В., Шорохов Е. 3.8 Св
49,08	Файзулов Алексей 73 Тш, П 1.8 Св	8.42,7	Хоботов Михаил 73 Крс, ТР 9.9 Врж	54,82	Полицук Максим 74 Л, ТР 5.7 Л		
49,21	Байков Андрей 73 Л, Д 25.6 Л	8.42,8	Аюпов Альберт 73 Уфа, П 24.4 Евп	55,55	Фурса Алексей 73 Врч, ТР 31.7 Св		
49,34	Сотников Алексей 73 К, Д 20.5 Х	8.44,5	Назимов Сергей 73 У-У, П 24.4 Евп	55,60	Салий Александр 73 Крс, ТР 9.9 Врж		
49,40	Лозинский Василий 73 Лв, П 2.06 Х	8.44,6	Сусоров Юрий 74 Врч, НО 21.5 Вт	55,61	Орлов Павел 73 Крг, П 19.8 Дш		
49,70	Дацок Владислав 73 Х, П 2.6 Х	8.45,0	Пустобаев Петр 73 К6, П 24.4 Евп	55,70	Кухаренко Дмитрий 73 Вг, П 19.8 Дш		
		8.45,0	Мухетдинов Сеар 73 Н-Н, П 18.8 Дш				

* В протоколе отсутствуют показатели скорости ветра

	4x400 м	2,05	Абакумов Дмитрий 73 Л, Д 18.8 X	15,21	Пещеров Алексей 73 М, П 27.6 М	55,44	Марынкин Сергей 73 Тлт, П 2.8 Св
3.16,37	РСФСР Токмаков Д., Панькин О., Кульбацкий В., Иноземцев А. 3.8 Св		В помещении	15,19	Макаревич Виталий 73 Брс, П 3.8 Св	54,88	Мартиросян Армен 74 Ир, П 6.7 Т
3.18,97	Белорусская ССР Хуцкий А., Фурса А., Курхоренко Д., Свириденко В. 3.8 Св	2,10	Травин Николай 73 М, СА 28.1 Лпц	15,19	Фирсов Виталий 73 Аш, Д 3.8 Св	54,70	Игнатьев Олег 74 Ств, ТР 6.7 Т
3.19,9	Киев Сотников А., Суслос С., Бондарчук И., Мелехин Я. 3.7 X	2,06	Вогуль Сергей 73 Ф, П 16.2 Кргд	15,17	Потомов Алексей 74 М, ТР 3.8 Св		ДИСК (2 кг)
3.20,0	Херсонская область Паланица В., Бордачев Е., Чумак В., Кришоша В. 3.7 X	2,05	Нагубный Виктор 73 Ств, НО 12.1 Лпц	15,16	Егоров Сергей 73 Трс, ТР 3.8 Св	54,50	Орехов Николай 73 Тлт, П 28.7 Тлт
3.20,23	Узбекская ССР Шайхутдинов М., Бурдюг А., Кияничено А., Файаулов А. 3.8 Св	2,05	Розов Алексей 73 Л, Д 28.1 Лпц	15,10	Барсегян Армен 73 Нкл, П 3.8 Св	47,58	Новак Тарас 73 Лнб 19.5 Дш
3.21,4	Московская область Скулкин Р., Гремячев Д., Тоцкий А., Токмаков Д. 7.7 Т	2,05	Ахмеджанов Санд 73 Тш, П 28.1 Лпц	15,09	Тимофеев Евгений 74 Кр, Д 7.7 Т	47,12	Черевко Леонид 74 Мн, Д 18.8 X
3.21,58	Москва Овсинский А., Абрамов С., Горелов В., Соколов С. 3.8 Св		ШЕСТ	15,07	Толушкин Николай 74 Свс, НО 3.8 Св	46,22	Мыцык Александр 73 Лг, П 19.5 X
3.22,41	Украинская ССР Лыба Р., Пешинский И., Прус А., Бондарчук И. 3.8 Св	5,10	Мурин Леонид 73 Л, П 27.5 Л		ЯДРО (6 кг)	45,64	Нагейкин Дмитрий 73 Кб, П 11.2 Ад
3.22,3	Минск Вереманков А., Ломакин К., Лещик М., Жмачинский Ю. 22.5 Вт	5,10	Матусевич Александр 73 Р, Д 28.6 Р	19,39	Карпович Валерий 73 Грд, ТР 1.8 Св	44,44	Валуев Николай 73 Л, П 23.2 Ад
3.22,5	Ростовская область Громов В., Голубников А., Кисляков А., Толкоконников И. 7.7 Т	5,00	Калиниченко Вячеслав 73 К. о., ТР 3.7 X	17,50	Подгорный Геннадий 73 Мн, ТР 1.8 Св	44,30	Белоног Юрий 74 Хрс, Д 19.5 X
	ХОДЬБА 10 км	5,00	Воронин Сергей 73 А-А, ТР 18.8 X	17,35	Белоног Юрий 74 Хрс, Д 1.8 Св	43,96	Шубин Сергей 74 Рв, П 19.8 Дп
41.44,66	Федчук Вячеслав 73 Внд, Д 2.6 X	4,90	Владимиров Сергей 73 Кр, НО 23.6 Нл	16,72	Ротов Дмитрий 73 Мгл, П 20.5 Вт	43,70	Хлынин Денис 73 Прм, П 3.6 X
42.02,22	Архипов Александр 73 Чбк, ТР 2.6 X	4,90	Копырюлин Александр 73 М, П 25.6 М	16,60	Калиниченко Сергей 74 Р/Д, П 23.4 Ешп	42,98	Бурковскис Робертс 73 Бауска, Вп 29.7 Бауска
42.35,8	Ковенко Андрей 73 Вн, НО 1.8 Св	4,80	Микшин Александр 73 М, СА 19.5 М	16,54	Волков Дмитрий 73 Влг, П 24.6 Влг		МОЛОТ (6 кг)
42.55,5	Чумаченко Феодосий 73 Внд, Д 1.8 Св	4,80	Жиганов Валерий 74 Кр, П 23.6 Нл	16,41	Барбарий Сергей 73 Трс, ТР 1.8 Св	75,72	Евгеньев Андрей 73 М, П 27.6 М
43.50,2	Гордей Виталий 73 Грд, ТР 22.5 Вт	4,80	Завьялов Антон 73 М, П 25.6 М	16,39	Пархоменко Юрий 73 Чри. о, П 3.7 X	74,30	Грабовый Вадим 73 Дпн, П 1.8 Св
44.25,1	Швецов Виталий 73 Мги, ТР 1.8 Св	4,80	Елсеев Юрий 73 М, ТР 13.7 М	16,33	Иванов Александр 73 Ир, П 24.6 Влдв	73,68	Козелков Сергей 73 Л, НО 27.5 Л
44.33,0	Симащевич Олег 73 Трс, Д 18.8 X	4,80	Ткаченко Сергей 73 Дн, НО 2.8 Св	16,33	Платон Иван 73 Н-А, ТР 1.8 Св	71,74	Евдокимов Валерий 73 Чбк, ТР 5.7 Т
45.06,1	Огоньков Дмитрий 73 Мн, П 22.5 Вт	4,80	Подкорытов Андрей 73 Чл, П 11.8 Св		В помещении	70,94	Петухов Альберт 74 Сак, П 1.8 Св
45.10,5	Чемоданов Вячеслав 74 Внд, Д 1.8 Св	4,80	Гусев Андрей 73 Л, НО 25.8 Л	17,94	Мыцык Александр 73 Лг, П 27.1 Лпц	70,14	Бураков Вадим 74 Нвп, П 22.5 Вт
45.13,6	Карпович Сергей 73 Грд. о, НО 22.5 Вт		В помещении	17,04	Волков Дмитрий 73 Влг, П 27.1 Лпц	69,90	Мелихов Юрий 73 Р/Д, ТР 5.7 Т
	ВЫСОТА				ЯДРО (7,257 кг)	69,84	Калинин Илья 73 М, П 1.8 Св
2,14	Клюгин Сергей 74 Ивн. о, П 24.6 Смл	5,10	Владимиров Сергей 73 Кр, НО 25.2 Влг	16,70	Карпович Валерий 73 Грд, ТР 24.8 Ври	67,14	Вихров Андрей 73 Влг, П 5.7 Т
2,13	Гачевич Григорий 73 Кш, Д 19.8 X	4,80	Татура Сергей 73 М, Д 11.1 М	15,64	Шубин Сергей 74 Рв, П 19.8 Дпн	66,30	Радышевский Андрей 73 М. о, П 5.7 Т
2,11	Исаев Константин 73 Рв, НО 24.6 Смл		ДЛИНА	15,60	Белоног Юрий 74 Хрс, Д 19.5 X		МОЛОТ (7,257 кг)
2,05	Журавлев Александр 74 Брд, П 28.4 Жт	7,54	Жуков Алексей 73 Л, ТР 2.8 Св	15,26	Смицицын Вадим 74 Л, П 5.7 Л	68,24	Евгеньев Андрей 73 М, П 15.6 М
2,05	Травин Николай 73 М, СА 3.6 X	7,48	Лягин Андрей 73 М, ТР 2.8 Св	14,70	Волков Константин 73 Влг, П 4.6 X	68,04	Грабовый Вадим 73 Дпн, П 8.9 Врж
2,05	Ахмеджанов Санд 73 Тш, П 9.6 Тш	7,47	Семенко Александр 73 Кр, Д 4.6 X	14,70	Дементьев Денис 73 Л, НО 5.7 Л	64,70	Евдокимов Валерий 73 Чбк, ТР 5.5 Ад
2,05	Ермоленко Андрей 74 Р/Д, НО 24.6 Нл	7,43	Абакумов Дмитрий 73 Л, Д 25.6 Л	14,86	Иванов Дмитрий 73 Твр, П 5.8 Ври	63,90	Калинин Илья 73 М, П 15.6 М
2,05	Скоробогач Игорь 73 Чри, ТР 4.7 X	7,20	Димов Александр 73 Л, СА 24.8 Ври	14,55	Мыцык Александр 73 Лг, П 19.5 X	62,00	Петухов Альберт 74, Сак, П 20.5 X
2,05	Кузнецов Вадим 73 Зп, П 4.07 X	7,17	Лысенко Олег 73 Кш, Д 2.8 Св	14,48	Исаев Дмитрий 73 М. о., Д 25.8 Б-Ц	59,62	Кохан Сергей 73 Дпн, П 18.8 Дпн
2,05	Вогуль Иван 75 Ф, П 8.7 Ф	7,14	Чекмезов Максим 73 Л, П 27.5 Л		В помещении	58,26	Вихров Андрей 73 Влг, П 18.8 Дпн
		7,10	Урюпин Евгений 73 Крым. о, П 3.7 X	15,31	Подгорный Геннадий 74 Мн, П 25.2 Брв	58,26	Радышевский Андрей 73 М. о, П 18.8 Дпн
		7,10	Мartiновский Владимир 73 Л, Д 25.6 Л	14,96	Ротов Дмитрий 73 Мгл, П 25.2 Брв	57,34	Мардонов Сухроб 74 Дш, П 23.2 Ад
		7,08	Макаревич Виталий 73 Брс, П 22.5 Вт		ДИСК (1,5 кг)	57,20	Шевцов Константин 73 Кбш, П 12.2 Ад
		7,08	Попов Владимир 73 Кр, Д 24.6 Нл	66,46	Орехов Николай 73 Тлт, П 30.10 Брс		КОПЬЕ
			В помещении	59,38	Черевко Леонид 74 Мн, Д 2.8 Св	68,44	Струшков Александр 73 М, СА 21.8 Р-Д
		7,21	Корчагин Павел 73 Кр, НО 11.1 Лпц	57,06	Мыцык Александр 73 Лг, П 4.7 X	68,30	Яковлев Вячеслав 73 Зп, НО 3.8 Св
			ТРОЙНОЙ	56,64	Хлынин Денис 73 Прм, П 25.4 Ешп	66,86	Станкевич Евгений 73 Тлт, П 6.7 Т
		15,46	Зацаренко Александр 73 Дпн, П 3.8 Св	56,44	Валуев Николай 73 Л, П 2.8 Св	66,36	Дроздов Юрий 73 Дн, НО 4.7 X
		15,33	Жуков Алексей 73 Л, ТР 3.8 Св	56,02	Пирожков Павел 74 Лгн, НО 4.7 X	65,46	Углов Андрей К, НО 20.5 X
				56,02	Нагейкин Дмитрий 73 Тлт, П 2.8 Св		

64,04	Шабров Борис 73 Кстр, ТР 23.6 Влг	12,04	Колесникова Елена 73 Крг, П 18.8 Дип	4,25,53	1500 Мальцева Наталья 74 М, П 27.6 М	1,00,45	400 м с/б Невинчанная Марина 74 М П 2.8 Св
62,78	Макаров Сергей М, Д 27.6 М	12,13	Анисимова Наталья 73 Л, НО 25.6 Л	4,27,29	Железняк Оксана 75 М, Д 27.6 М	1,00,49	Журавлева Марина 73 Р, П 2.8 Св
62,10	Попелуйкин Алексей 73 Влг, П 11.2 Ад	12,13	Хропач Иоланта 74 Х, ТР 31.7 Св	4,27,6	Перунина Ирина 73 У-У, ТР 2.8 Св	1,00,70	Куницына Наталья 74 А-А, Д 2.8 Св
61,22	Мяги Хейки 73 Тл, К 9.9 Тл	12,14	Вобровская Елена 75 Ф, П 21.4 Ф	4,28,4	Пантюхова Мария 74 Ир, НО 2.8 Св	1,01,35	Ковырева Наталья 73 А-А, Д 2.8 Св
60,34	Черпаков Андрей 74 Влг, П 23.2 Ад	12,15	Шаталова Наталья 73 Влг, ТР 31.7 Св	4,29,3	Зайцева Наталья 73 М, НО 19.5 М	1,01,47	Якобсон Лана 74 Р, Дг 25.8 Р
ДЕСЯТИБОРЬЕ (юношеское)							
7122	Димов Александр 73 Л, СА 3.8 Св 11,41-6,63-14, 97-1,98-51,42-16,03-42, 88-4,20-45,72-4,44,89	12,19	Погонец Светлана 73 Л, П 18.8 Дип	4,29,8	Дакуко Ольга 74 Мн, П 23.6 Ст	1,01,63	Зеленская Екатерина 74 Р/Д, НО 2.8 Св
6971	Нагубный Виктор 73 Ств, НО 24.6 Нл 11,1-6,63-12, 47-1,99-52,1-15,1-41,50-3, 80-49,90-4,43,0	12,29	Серова Мария 74 Л, ТР 31.7 Св	4,30,1	Иванова Елена 73 Тмр, Д 2.8 Св	1,03,07	Кардаш Елена 73 Крс, П 19.8 Дип
6969	Гонца Василий 73 Трс, НО 3.8 Св 11,63-6,66-14, 31-1,7,5-5,3,4,1-15,0,4-47,84-4,00-46,72-4,39,15	24,28	Меджидова Ольга 73 Ств, ТР 31.7 Св	4,30,9	Кучеренко Елизавета 74 Крк, П 5.7 Т	1,03,22	Филиппова Вероника 74 Ннк, П 19.8 Дип
6873	Черкасов Александр 73 М, П 3.8 Св 11,48-6, 63-12,32-1,83-5,2,64-15, 99-42,10-4,10-52,52-4,36, 79	24,67	200 м Буртасенкова Яна 73 Кш, ТР 4.6 Х	4,31,1	Котова Ольга 75 А-А, ТР 23.6 Рв	1,03,22	Алексеева Наталья 73 Жт, П 20.5 Х
6560	Антимонов Игорь 73 Брл, П 3.8 Св 11,82-6, 68-12,61-1,70-52,92-15, 51-38,04-4,00-48,50-4,42, 45	24,68	Шаталова Наталья 73 Влг, ТР 3.8 Св	4,31,3	Мигунова Валентина 75 Брт, Д 19.8 Х	1,03,54	Шишцак Ольга 73 Дн, ТР 2.8 Св
6555	Пономаренко Сергей 73 Кмр, НО 24.6 Влв 11,5-6,33-15,42-1,84-54, 2-15,1-45,22-3,80-47,92-5, 33,0	24,68	Дьяченко Оксана 74 М, Д 3.8 Св	3000 м			
6539	Дагаев Михаил 74 Т, ТР 6.7 Т 11,5-6,35-13,16-1, 90-54,1-16,7-40,16-3,90-47,68-4,35,7	24,71	Колесникова Елена 73 Крг, П 19.8 Дип	9,29,8	Дакуко Ольга 74 Мн, П 24.6 Ст	47,16	Украинская ССР Пуха И., Ольховая Т., Сухороченко А., Хропач И. 3.8 Св
6495	Юрчик Максим 73 М, П 26.6 М 11,97-6,60-12, 99-1,93-54,74-16, 30-36, 88-4,40-43,90-4,57,92	24,74	Козак Анна 74 Вт. о, П 3.8 Св	9,35,19	Козина Инна 73 Ом, П 4.6 Х	47,29	Ленинград Шакирзано-ва Е., Серова М., Семенов Е., Погонец С. 3.8 Св
6469	Гайлис Имантс 74 Р, Дг 4.7 Влм 12,4-6,24-11, 64-2,00-56,4-16,1-39,22-3, 90-61,26-4,39,8	24,79	Попова Елена 73 Ом, П 4.6 Х	9,36,06	Котова Ольга 75 А-А, ТР 1.8 Св	47,62	Белорусская ССР Вино-градова Н., Андрейчук Л., Сасковец Т., Козак А. 3.8 Св
6474	Колесниченко Анатолий 73 Дип, П 4.7 Х 11,4-6, 37-12,32-1,90-53,7-15,3-31,80-3,80-51,10-4,45,6	24,81	Анисимова Наталья 73 Л, НО 5.7 Л	9,48,96	Перунина Ирина 73 У-У, ТР 1.8 Св	48,04	Москва Дроздова Т., Соломонова С., Чупракова Е., Дьяченко О. 3.8 Св
6410	Разбейко Роман 73 Р/Д, П 6.7 Т 11,8-6,40-12, 20-1,90-53,6-15,8-40,58-3, 60-48,14-4,47,6	24,81	Пуха Ирина 73 К. о, П 5.7 Л	9,49,19	Зубкова Елена 74 Сл, П 1.8 Св	48,37	Таллинн «Калев» Петрова Ю., Маала К., Контс И., Саарк К. 6.6 Пярну
ДЕСЯТИБОРЬЕ							
6542	Димов Александр 73 Л, СА 25.8 Брн 11,37-7, 20-12,44-1,94-52,20-16, 70-37,64-3,80-46,04-5,22, 40	24,85	Погонец Светлана 73 Л, П 5.7 Л	9,51,08	Глазова Вера 73 Кстр, П 1.8 Св	48,56	Казахская ССР Ва-нина Л., Сердюк Н., То-карева М., Желтоножен-ко Е. 3.8 Св
6371	Нагубный Виктор 73 Ств, НО 6.5 Сч 11,6-6,85-11, 20-1,90-55,9-16,2-33,16-3, 90-56,50-4,32,1	24,95	Меджидова Ольга 73 Ств, ТР 3.8 Св	9,51,1	Жилкина Елена 73 Н-Врж, П 26.8 БрН	48,71	Москва-П Квашнина С., Катаева Е., Невинчан-ная М., Дроздова Т. 26.6 М
6330	Антимонов Игорь 73 Брл, П 6.5 Сч 11,7-6, 20-12,02-1,81-5,3,9-15,6-35,44-4,00-49,20-4,47,0	53,79	400 м Буртасенкова Яна 73 Кш, ТР 2.6 Х	9,52,6	Мальцева Наталья 74 М, П 9.9 Врж	48,75	Киргизская ССР Бобров-ская Е., Воронкина Т., Жога Н., Корота И. 3.8 Св
ДЕВУШКИ							
100 м							
11,85*	Дьяченко Оксана 74 М, Д 14.6 М	55,83	Торосян Аида 74 Т6, П 8.9 Врж	9,52,6	Велевская Ирина 75 Ор, П 9.9 Врж	48,82	ССР Молдова Троицк Т., Панташева О., Сильчен-ко В., Тихая Т. 3.8 Св
11,99	Пуха Ирина 73 К. о, П 19.5 Х	56,03	Безменова Ирина 73 М, П 26.6 М	9,53,6	Гусельникова Светлана 74 Влв, Д 9.9 Врж	4×400 м	
800 м							
2,08,25	Зайцева Наталья 73 М, ТР 31.7 Св	56,11	Табачная Лариса 73 Крым. о, НО 2.8 Св	16,33,8	Козина Инна 73 Ом, П 8.7 Св	3,44,80	Украинская ССР Ши-шцак О., Литовчен-ко И. Табачная Л., Ка-манина Л. 3.8 Св
2,09,62	Лацабидзе Алина 73 Х, П 31.7 Св	56,18	Каманина Людмила 73 К. о, ТР 2.8 Св	17,29,5	Винницкая Елена 73 Вт, Д 23.6 Ст	3,45,73	Ленинград Гоголе-ва Н., Байкова М., Груздева И., Саито-ва Ю. 3.8 Св
2,10,18	Шандринна Марина 73 Тмч, Тр 31.7 Св	56,23	Сайтова Юлия 74 Л, П 13.7 Л	17,45,3	Зубкова Елена 74 Сл, П 8.7 Св	3,47,43	Москва Безменова И., Мальцева Н., Барчо А., Невинчанная М. 3.8 Св
2,10,57	Железняк Оксана 75 Д 75 25.6 М	56,62	Невинчанная Марина 74 М, П 2.8 Св	18,16,3	Жилкина Елена 73 Нврж, П 6.7 Св	3,48,8	Киевская область Рифа Е., Герасимен-ко Н., Крижановс-кая Н., Каманина Л. 7.7 Х
2,10,58	Безменова Ирина 73 М, П 31.7 Св	56,62	Зайцева Ирина 73 Тш, ТР 2.8 Св	34,42,10	Котова Ольга 75 А-А, ТР 3.6 Х	3,50,87	Узбекская ССР Ко-новалова Е., Полюко-ва О., Пивень Л., Зай-цева И. 3.8 Св
2,10,94	Захожая Мария 73 Л, ТР 26.6 Л	56,86	Кочеткова Оксана 74 Нкл, П 18.8 Дип	35,04,54	Козина Инна 73 Ом, П 10.8 Плдв	3,51,3	Свердловская область Бородейко Ю., Мокро-усова О., Зиновьева И., Хрущева Н. 7.7 Т
2,10,94	Иванова Елена 73 Тмр, Д 31.7 Св	57,06	Головко Валентина 74 Брн, Д 8.9 Врж	38,40,92	Рожко Елена 73 Смф, Д 19.5 Х	3,51,52	Белорусская ССР Сас-ковец Т., Синигина Т., Терешкович Е., Скреб-нева О. 3.8 Св
2,11,24	Зазулина Наталья 73 Сри, П 24.6 Влг	100 м с/б					
2,11,3	Мигунова Валентина 75 Брт, Д 31.7 Св	14,13	Лаухова Светлана 73 Л, ТР 8.9 Врж	14,13	Лаухова Светлана 73 Л, ТР 8.9 Врж	3,51,73	Грузинская ССР Тев-
	Фролова Ирина 74 Трн, П 7.7 Х	14,15	Суخورоченко Елена 73 Х, П31.7 Св	14,18	Шакирзанова Елена 73 Л, П 31.7 Св		
		14,18	Шандринна Марина 73 Тмч, Тр 31.7 Св	14,30	Федосеева Марина 73 Крс, ТР 31.7 Св		
		14,50	Железняк Оксана 75 Д 75 25.6 М	14,50	Красноштанова Зинаида 75 Крс, П 18.8 Дип		
		14,58	Безменова Ирина 73 М, П 31.7 Св	14,58	Моторова Жанна 73 М, Д 26.6 М		
		14,64	Захожая Мария 73 Л, ТР 26.6 Л	14,64	Кучма Оксана 73 Х, Д, 31.7 Св		
		14,72	Иванова Елена 73 Тмр, Д 31.7 Св	14,72	Швидкая Ирина 74 Хрс, П 19.5 Х		
		14,74	Зазулина Наталья 73 Сри, П 24.6 Влг	14,74	Морозова Оксана 73 Ул, П 31.7 Св		
		14,80	Мигунова Валентина 75 Брт, Д 31.7 Св	14,80	Руденко Яна 74 Срт, П 1.8 Св		

21,22	Иншаков Сергей 71 Лдз, Дг 25.8 Р	1.51,88	Дейнега Сергей 71 Зп, П 13.5 К	30.47,94	Бескровный Анатолий 71 К. о., ТР 2.6 X	3000 м с/п
21,28	Водров Игорь 71 М. о., П 23.6 Врж	1.52,2	Толоконников Игорь 74 Р-Д, ТР 6.7 Т	30.48,78	Цымбал Олег 72 Курск, П 2.6 X	8.40,81 Голас Владимир 71 Пнз, П 7.7 Любек
21,48	Беленков Александр 72 Л, ТР 17.6 В-Ц	1.52,22	Спиренков Антон 72 Прм, П 8.7 Св	30.58,50	Цымбал Станислав 72 Крвг, П 2.6 X	8.53,86 Чураков Юрий 71 М, П 10.8 Плдв
21,58*	Чихачев Алексей 71 Зп, П 21.8 Р-Д		1500 м	31.03,60	Антоненко Николай 72 Лг, ТР 19.5 X	9.13,0 Архипов Сергей 71 Ю-С, СА 22.4 Елп
21,69	Галкин Роман 71 Х, ТР 22.9 Жг	3.44,57	Самойлов Сергей 71 Курск, ТР 27.5 Сч	31.16,18	Мудрак Станислав 72 Крв, П 4.6 X	9.13,13 Лаврентьев Денис 72 М, П 22.7 М
21,71	Войков Андрей 73 Л, Д 1.8 Св	3.44,79	Логинов Андрей 72 М, П 12.8 Плдв	31.19,92	Ковальчук Геннадий 72 К. о., П 4.6 X	9.13,14 Ефименко Александр 72 Чр, ТР 3.6 Тр
21,79	Лебедев Василий 72 М, П 15.6 М	3.49,4	Вондаренко Сергей 71 Влг, Д. 17.6 Врж	31.23,1	Ефремов Анатолий 71 Курск, П 6.7 Св	9.13,36 Фогельс Гиртс 71 Садус, Вп 13.7 Тр
21,80	Морозов Андрей 72 К-Я, К 31.5 Тр	3.49,40	Булковский Андрей 72 Лв, П 4.6 X	31.24,00	Ермаков Андрей 72 Орел, П 4.6 X	9.13,5 Афиногенов Владимир 71 Н-Н, П 22.4 Елп
21,80	Осович Сергей 73 И-Ф, П 1.8 Св	3.50,0	Рязанов Андрей 71 Крв, П 17.6 Врж		110 м с/б	9.13,60 Агеенко Денис 72 М, П 22.7 М
21,80	Возик Андрей 73 М, ТР 1.8 Св	3.50,1	Бутковский Анатолий 71 Гм, П 26.7 Мн	14,22	Тоомра Армин 71 Прн, П 2.7 Прн	9.14,66 Петров Константин 71 Л, СА 21.8 Р-Д
21,81	Бучков Давид 73 Тш, П 1.8 Св	3.50,34	Оленюк Сергей 72 Ббр, П 21.7 М	14,22*	Колесниченко Дмитрий 72 К, П 22.7 М	9.16,58 Неустров Игорь 72 Пнз, П 7.7 Св
21,82	Головастов Дмитрий 71 М, П 9.5 М	3.50,57	Полыхатый Андрей 72 М, СА 8.5 М	14,40*	Гутов Андрей 71 Тш, П 22.7 М	9.18,21 Теплоухов Игорь 71 СА 21.8 Р-Д
21,83	Кратович Федор 71 Л, П 19.8 Днп	3.50,93	Литвинов Владимир 72 Влг, Д 9.9 Влг	14,40*	Кольцов Геннадий 71 Врж, Д 22.7 М	9.19,6 Любинас Грашвидас 71 Кн, ТР 26.8 В-Ц
	400 м	3.52,13	Абубакиров Марат 72 Орб, П 28.4 Сч	14,42	Губа Владислав 71 Днп, ТР 29.6 Чр	9.19,9 Палатный Игорь 72 К. о., П 26.8 В-Ц
46,15	Головастов Дмитрий 71 М, П. 28.8 Слит	3.52,3	Свинцов Вячеслав 71 Н-В, П 6.7 Св	14,46	Калевин Владимир 73 Л, П 8.9 Врж	9.20,5 Сушкин Сергей 73 Крс, ТР 26,8 В-Ц
47,16	Великов Александр 72 Ств, ТР 9.6 М	3.52,43	Дроздов Дмитрий 72 Пнз, П 4.6 X	14,54	Рейх Дмитрий 71 Джз, П 18.8 Днп	9.22,30 Мосийчук Игорь 71 Трн, П 7.7 Св
47,62	Ангелов Александр 71 Од, Д 6.7 Св	3.52,5	Короткий Юрий 71 Чл, 6.7 Св	14,55	Долгополов Олег 71 Р-Д, П 3.6 X	4x100 м
47,78	Мишан Юрий 72 Гомель, Д 24.8 Врж	3.52,5	Сопельцев Александр 72 Чл, ТР 14.7 Св	14,59	Вобылев Вадим 71 М. о., Д 3.6 X	39,53 Иншаков С., Громадский К., Семенов В., Горемыкин А. 11.8
47,87	Ребенко Дмитрий 71 Л, Д 9.6 М	3.52,60	Махонько Андрей 71 Л, СА 4.6 X	14,60	Коршунов Григорий 72 Аш, ТР 17.6 В-Ц	40,08 СССР Чихачев А., Громадский К., Семенов В., Горемыкин А. 9.6 М
48,00	Тагиев Рафик 71 Крс, П 6.7 Св		5000 м	14,65	Ткачук Валерий 72 Луцк, П 29.6 Чр	40,76 Украинская ССР Громадский К., Чихачев А., Галкин Р., Василенко Ю. 4.6 X
48,03	Ведиенко Вадим 71 Лв, П 19.6 Брж	14,01,60	Дроздов Дмитрий 72 Пнз, П 11.8 Плдв	14,69	Печенин Евгений 73 Нс, П 3.6 X	41,59 Ленинград Шморин В., Беленков С., Веселов С., Войков А. 4.6 X
48,06	Свишлиньш Ингус 73 Р, Д 23.6 Спт	14,14,10	Вондаренко Сергей 71 Влг, Д 27.5 Сч	14,70	Бричко Юрий 71 К, П 19.5 X	41,60 РСФСР—1 Рябых С., Кирюхин М., Гражданинов Г., Потапов А. 4.6 X
48,07	Вогданов Андрей 72 Дмг, П 3.6 X	14,17,94	Федотов Сергей 72 У-У, П 12.5 Сч	14,74	Паньков Валерий 72 Р-Д, П 3.6 X	41,74 Москва СА Никитин И., Калакин И., Палунин Д., Лебедев В. 22.8 Р-Д
48,09	Родионов Юрий 71 Гр, Д 3.6 X	14,22,80	Ромашенко Андрей 71 Абк, ТР 10.6 М	14,79	Вабишевич Сергей 71 Фр, Д 3.6 X	41,93 СССР-1 Семенов В., Бобылев В., Чубарь С., Мкртчян О. 26.8 Врж
48,19	Гаврилин Виталий 71 Дш, П 6.7 Св	14,24,80	Иорданов Станислав 71 Кр, П 10.6 М	14,79	Толмакаев Александр 71 Крс, П 3.6 X	41,98 РСФСР, юноши Рурак К., Минаков С., Кузьмичев Д., Тимофеев В. 3.8 Св
48,20	Голик Александр 72 Крс, П 10.6 Врж	14,27,77	Журавлев Юрий 71 Тула, П 29.4 Сч		400 м с/б	42,27 Белорусская ССР, юноши Асманов А., Свириденко А., Невдах А., Криницкий А. 3.8 Св
48,20	Мумулиди Константин 72 Р-Д, П 21.8 Р-Д	14,32,37	Короткий Юрий 71 Чл, 8.7 Св	50,22	Беликов Александр 72 Ств, ТР 10.8 Плдв	42,29 Украинская ССР Галкин Р., Чихачев А., Громадский К., Лысак И. 8.7 Св
48,24	Водров Игорь 71 М. о., П 22.7 М	14,37,76	Аббукаримов Марат 71 Орб, П 8.7 Св	51,52	Ребенко Дмитрий 71 Л, Д 30.6 Л	42,36 Пр. Ур. ВО Алексеев А., Петров С., Тимофеев В., Бартов В. 22.8 Р-Д
48,37	Звоначев Алексей 71 Чл. о., П 6.7 Св	14,38,03	Абубакиров Марат 72 Орб, П 12.5 Сч	51,60	Семакин Андрей 71 Св, П 7.7 Св	42,42 Москва, юноши Возник А., Фетисов О., Холодный С., Казаков Е. 3.8 Св
48,37	Свириденко Виталий 73 Мгл, ТР 1.8 Св	14,39,60	Травкин Владимир 71 Ярс, П 29.4 Сч	52,20	Назаров Максим 72 Л, П 2.6 X	42,55 Турк. ВО Денищенко А., Григорьев А., Калачев А., Мартыненко А. 22.8 Р-Д
	800 м	14,39,81	Тухбатуллин Эдуард 71 Уфа, П 8.7 Св	52,50	Мащенко Руслан 71 Врж, П 2.6 X	42,78 РСФСР Любченко А., Глазков П., Бауман С., Третьяков А. 8.7 Св
1.48,21	Олейников Алексей 72 Ств, П 8.7 Св	14,40,2	Калашников Сергей 72 Прм, П 8.7 Св	52,50	Куост Олег 71 Вт, П 2.6 X	
1.48,97	Самойлов Сергей 71 Курск, ТР 26.5 Сч	14,40,1	Сопельцев Александр 72 Чл, ТР 30.6 Чл	52,52	Славич Вадим 71 К, П 23.7 М	
1.49,07	Татарчук Юрий 71 К, СА 8.7 Св	14,40,93	Канаев Марс 71 Ф, ТР 16.6 В-Ц	52,66	Женихов Александр 71 Крс, ТР 2.6 X	
1.49,10	Логинов Андрей 72 М, П 23.7 М	14,45,07	Литвинов Владимир 72 Влг, Д 4.6 X	52,67	Аленкин Валерий 71 Пнз, П 23.8 Р-Д	
1.49,70	Оленюк Сергей 72 Ббр, П 8.7 Св		10 000 м	52,89	Шумилов Юрий 71 М, Д 9.5 М	
1.49,95	Казаров Альберт 71 Н-Н, П 9.6 М	29,57,84	Иорданов Станислав 71 Кр, П 2.6 X	52,98	Подрез Сергей 71 Врж, ТР 29.7 Врж	
1.50,20	Пашкевич Александр 71 Мн, ТП-СА 8.7 Св	30,06,8	Вондаренко Сергей 71 Влг, Д 30.6 Влг	53,27	Сахнов Александр 72 Днп, П 20.5 X	
1.50,36	Фомин Дмитрий 71 Прм, П 8.7 Св	30,20,40	Ромашенко Андрей 71 Абк, ТР 2.6 X	53,28	Лопатенко Всеволод 72 Лпя, Дг 24.6 Спт	
1.50,50	Володин Денис 72 Свт, ТР 8.7 Св	30,25,70	Родицкий Андрей 71 Абк, ТР 2.6 X	53,28	Зайчук Александр 71 К, П 20.9 К	
1.51,0	Бутковский Анатолий 71 Гм, П 24.6 Ст	30,29,7	Федотов Сергей 72 У-У, П 17.6 Врж	53,30	Чумаченко Вадим 71 Нкл, П 19.8 Днп	
1.51,25	Калашников Александр 71 Н-Н, П 4.6 X	30,34,25	Солудчик Владимир 71 Лв, П 2.6 X			
1.51,3	Курьсь Олег 71 Днп, П 21.6 Жт					

2.08,8	Дыба Ирина 71 Мз, П 24.6 Ст	9.49,74	Глазова Вера 73 Кстр, П 31.7 Св	60,49	Журавлева Марина 73 Р, П 31.7 Св	3.44,21	Украинская ССР Деми- чева Е., Маурина З., Гордиенко Т., Мануй- лова Я. 8.7 Св
2.09,23	Немцевичене Гита 72 Клп, Ж 14.7 Тр		5000 м	60,55	Кручинина Ольга 71 Ом, П 2.6 Х		
2.09,6	Мостова Елена 72 Дж, ШИСП 6.5 Бри	16,33,8	Козина Инна 73 Ом, П 8.7 Св	60,70	Куницына Наталья 73 Птпвл, П 31.7 Св	3,44,80	Украинская ССР, де- вушки Шишацкая О., Литовченко И., Табач- ная Л., Каманина Л. 3.8 Св
2.09,69	Лацабидзе Алина 73 Х, П 31.7 Св	16,34,7	Галушко Наталья 71 Ббр, П 8.7 Св	60,72	Коженикова Анна 71 Прм, П 2.6 Х		
2.10,15	Григорьева Татьяна 72 Крг П 7.7 Св	17,04,53	Александрова Светла- на 72 Л, Д 21.7 М	60,80	Кухтина Алла 71 Кмрв, П 2.6 Х	3,45,73	Ленинград, девушки Гоголева Н., Войко- ва М., Груздева И., Саи- това Ю. 3.8 Св
2.10,18	Шандрина Марина 73 Тамчи, ТР 31.7 Св	17,16,1	Николаева Любовь 71 Чбк, П 8.7 Св	61,05	Мурашова Светлана 71 Т, П 24.6 Бри		
2.10,4	Стребкова Наталья 71 Дш, Д 19.8 Х	17,29,5	Вийницкая Елена 73 Вт, Д 23.6 Ст	61,07	Гордиенко Татьяна 71 Дн, ТР 2.6 Х	3,47,43	Москва, девушки Без- менова И., Мальце- ва Н., Барчо А., Невин- чанная М. 3.8 Св
2.10,57	Железняк Оксана 75 М, СА 25.6 М	17,45,3	Зубкова Елена 74 Сл, П, 8.7 Св	61,12	Никонков Ольга 72 Зп, П 2.6 Х	3,50,87	Узбекская ССР, девуш- ки Коновалова Е., По- лякова О., Пивень Л., Зайцева И. 3.8 Св
2.10,58	Безменова Ирина 73 М, П 31.7 Св	17,48,7	Десятник Елена 71 Крвг, П 8.7 Св	61,20	Неплюева Инна 71 Дн, Д 20.5 Х		
2.10,7	Голобородко Юлия 72 Дип, П 22.6 Жт	17,52,9	Петрова Татьяна 71 Чбк, П 8.7 Св		4×100 м	3,51,52	Белорусская ССР, де- вушки Сасковец Т., Си- ницкая Т., Терешко- вич Е., Скребнева О. 3.8 Св
2.10,62	Федорович Анна 72 Вин, П 22.6 Жт		10 000 м	44,67	СССР Тимофеева Ю., До- ронина С., Дубцова Е., Федорович Е. 9.6 М		
	1500 м			44,86	СССР Макаренко Д., Дубцова Е., Буртасенко- ва Я., Федорович Е. 12.8 Плдв	3,51,73	Грузинская ССР, де- вушки Тевзадзе Е., Шахненко Н., Лацабид- зе А., Торсян А. 3.8 Св
4.18,10	Мостова Елена 72 Дж, ШИСП 12.8 Плдв	33,57,17.	Галушко Наталья 71 Ббр, П 10.8 Плдв	45,16	СССР Макаренко Д., Дубцова Е., Долмато- ва Л., Федорович Е. 11.8 Плдв	3,52,03	Киргизская ССР, де- вушки Кужель О., Во- ронкина Т., Орлова Е., Наливайко А. 3.8 Св
4.18,26	Егорова Ольга 72 Чбк, П 10.6 М	34,42,10	Котова Ольга 75 А-А, ТР 2.6 Х	45,59	РСФСР-1 Федорович Е., Доронина С., Тимофе- ева Ю., Дубцова Е. 3.6 Х	3,52,63	Казахская ССР, де- вушки Тиссен Н., Вер- бицкая О., Ковыре- ва Н., Куницкая Н. 3.8 Св
4.19,94	Немцевичене Гита 72 Клп, Ж 13.7 Тр	35,04,54	Козина Инна 73 Ом, П 10.8 Плдв	46,23	РСФСР-2 Савина Н., Акимова И., Попова С., Мирончик О. 3.6 Х		
4.25,2	Дыба Ирина 71 Гм, П 23.6 Ст	35,29,05	Николаева Любовь 71 Чбк, П 2.6 Х	46,63	Москва Савушкина И., Дьяченко О., Макарен- ко Д., Помощникова О. 3.6 Х	3,57,01	РСФСР-2 Кондруни- на О., Виноградова С., Григорьева Т., Мар- кина Г. 8.7 Св
4.25,35	Семигодова Марина 71 Пнз, ТР 28.7 Врж	35,54,40	Петрова Татьяна 71 Чбк, П 2.6 Х		100 м с/6		
4.25,53	Мальцева Наталья 74 М, П 27.6 М	36,44,87	Карлюкова Тамара 71 Л, П 2.6 Х				
4.26,93	Пуй Ирина 71 Кр, Д 2.6 Х	37,05,70	Десятник Елена 70 Крвг, П 19.5 Х				
4.27,29	Железняк Оксана 75 М, Д 27.6 М						
4.27,51	Мезенцева Татьяна 72 К. о., ТР 21.6 Жт						
4.27,6	Перунина Ирина 73 У-У, ТР 2.8 Св	13,23	Шеходанова Наталья 71 Крс, П 6.7 Св	46,63	РСФСР-1 Долматова Л., Доронина С., Дубцова Е., Федорович Е. 8.7 Св		
4.28,4	Пантюхова Марья 74 Анг, П 2.8 Св	13,35	Алистратенко Елена 71 К-Р, П 6.7 Св	47,16	Украинская ССР, девуш- ки Пуха И., Ольховая Т., Сухорученко А., Хро- нич И. 3.8 Св	22,26,78	Счастливая Татьяна 71 Смл, Л 3.6 Х
4.28,68	Козлова Анжелика 71 Л, ТР 9.5 Л	13,70	Майорова Елена 71 Дн, ТР 6.7 Св	47,29	Ленинград, девушки Ша- кирзянова Е., Серова М., Семенова Е., Полонец С. 3.8 Св	22,32,76	Полевщикова Лариса 71 Св, П 3.6 Х
4.29,3	Зайцева Наталья 73 М, ТР 19.5 М	13,85	Колесникова Элла 71 Баку, П 6.7 Св	48,01	Белорусская ССР, девуш- ки Виноградова Н., Андрейчук Л., Саско- вец Т., Козак А. 3.8 Св	22,40,78	Охлопкова Ольга 72 Чл, Д 3.6 Х
4.29,69	Пыхтина Наталья 71 М, П 21.7 М	13,96	Баланюк Алла 71 К, Д 20.5 Х	48,04	Москва, девушки Дро- дова Т., Соломонова С., Чупракова Е., Дьячен- ко О. 3.8 Св	22,47,0	Шивирева Раиса 72 Чбк, Д 7.7 Св
4.29,8	Дакуко Ольга 74 Мн, П 23.6 Ст	13,97	Омельченко Ирина 71 Х, П 10,6		4×400 м	22,52,49	Волочай Ирина 71 Чрп, П 3.6 Х
	3000 м	13,98	Юрковец Татьяна 71 Мгп, П 26,7 Мн			22,56,6	Апсе Илзе 71 Слд, Вп 29.6 Бауска
9.29,8	Дакуко Ольга 74 Мн, П 23.6 Ст	14,08	Суренко Анна 71 Р/Д, СА 6.7 Св			23,01,72	Трофимова Наталья 74 Чбк, ТР 24.8 Бри
9.35,19	Козина Инна 73 Ом, П 3.6 Х	14,08	Лебеденко Елена 71 М, П 6.7 Св			23,15,18	Кирьянова Наталья 71 Брест, Д 3.6 Х
9.36,06	Котова Ольга 75 А-А, ТР 31.7 Св	14,10	Новосадова Галина 72 Смг, П 6.7 Св			23,18,0	Галиулина Альфия 71 Яр, ТР: 7.7 Св
9.36,79	Галушко Наталья 71 Вбр, П 8.7 Св	14,13	Лаухова Светлана 73 Л, ТР 8.9 Врж			23,26,24	Андронкина Ирина 71 Пенза, ТР 3.6 Х
9.40,59	Максимова Татьяна 72 Чбк, П 3.6 Х	14,15	Александрова Светлана 72 Л, Д 6.7 Св			23,32,6	Герасимова Людмила 75 Чбк, ТР 1.8 Св
9.40,90	Кожкина Елена 72 Ир, П 8.7 Св	14,15	Сухорученко Алена 73 Плт, П 1.8 Св			23,38,6	Шимараева Наталья 73 М, П 1.8 Св
9.41,44	Усова Галина 71 Чбк, П 3.6 Х	14,16	Голубева Наталья 72 Брил, П 3.6 Х			23,39,82	Счастливая Оксана 71 М, П 3.6 Х
9.43,52	Аллотина Елена 71 Уфа, П 29.7 Врж	14,18	Шакирзянова Елена 73 Л, П 1.8 Св			23,39,84	Холлухова Камила 73.24.8 Бри
9.43,95	Семигодова Марина 71 Пнз, ТР 8.7 Св		400 м с/6	3,33,33	СССР Острикова Н., Скварчевская И., По- пова Л., Воронкова Н. 12.8 Плдв	23,40,1	Фалева Ирина 72 Ф, П 7.7 Св
9.44,00	Иневоткина Светлана 72 Зп, П 13.5 К	55,84	Воронкова Нелли 72 Врс, П 10.8 Плдв	3,34,81	СССР Буртасенкова Я., Острикова Н., Сквар- чевская И., Воронко- ва Н. 11.8 Плдв		
9.44,36	Гулянова Ирина 72 М. о., СА 3.6 Х	57,98	Скварчевская Ирина 71 Мн, П 9.8 Плдв	3,39,65	РСФСР-1 Мирончик О., Попова С., Верлан А., Шарова Н. 8.7 Св	21,46*	Счастливая Татьяна 71 Смл, П 29.7 М
9.46,39	Понькина Анастасия 72 Х, П 20.5 Х	58,18	Гордицкая Наталья 71 Гм, П 27.7 Мн	3,41,55	СССР-1 Шарова Н., Бычковская Е., Бурта- сенкова Я., Журавле- ва М. 26.8 Бри	21,47*	Аршинцева Елена 71 Срп, П 29.7 М
9.47,58	Петрова Елена 71 Тлт, П 3.6 Х	59,14	Антанасукайте Рита 71 Шл, Ж 14.7 Тр				
9.48,96	Перунина Ирина 73 У-У, ТР 31.7 Св	59,98	Хидешели Майя Т6, Д 9.9 Врж				
9.49,19	Зубкова Елена 74 Сл, П 31.7 Св	60,45	Невинчанная Марина 74 М, П 31.7 Св				

* Результаты показаны в сме-
шанном заходе

- 5374 Москвина Маргарита 72
Дн, Д 6.7 Св (14,76-1,
55-12, 12-25, 03-5, 96-31,
52-2.12, 68)
- 5350 Зяблицева Наталья 72
Прм, П 6.7 Св (14,86-1,
71-11, 01-26, 19-5, 89-38,
00-2.21, 65)
- 5316 Вурова Елена 72
Р6, П 6.7 Св (14,61-1,
69-13, 06-26, 25-5, 87-35,
40-2.30, 67)
- 5289 Кичик Светлана 71
Л, ТР 9.9 Врж (15,23-1,
71-11, 63-26, 17-5, 71-35,
22-2.17, 75)
- 5208 Горолчина Наталья 71
Брил, П 3.6 X (15,08-1,
69-12, 34-27, 06-5, 54-36,
86-2.19, 90)
- 5184 Майорова Ирина 71
Л, ТР 17.6 Б-Ц (15,37-1,
77-11, 95-25, 75-5, 65-20,
21-2.25, 61)
- 5137 Курицкая Татьяна 71
Днп, ТР 22.6 Жт (14, 9-1,
63-11, 10-26, 6-5, 69-39,
10-2.24, 9)

Списки подготовили:
В. СПИЧКОВ (Москва)
А. ТЕДЕР (Таллини)
С. ТИХОНОВ (Москва)

ЧЕМПИОНАТ И КУБОК СССР ПО СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Новополюцк.
Площадь Строителей—
улица Молодежная
Главный судья—
Н. Рагилевич
(Новополюцк), ВК

МУЖЧИНЫ. 20 км (15.9).
А. Першин (К6, Д) 1:20.68;
А. Шумак (Мн ТР) 1:21.11;
В. Чёгин (Срн, П) 1:22.11; В. Бо-
рисов (Лск, Д) 1:22.43; М. Куру-
шин (Яр, Д) 1:23.05; А. Горшков
(К, ТР) 1:23.14; Дж. Перричели
(Ит) 1:23.22; М. Рамазанов (Срн,
П) 1:23.56. **50 км (16.9).**
А. Волгин (Влд, П) 3:44.45;
В. Гинько (Вт, СА) 3:52.18;
М. Дамилано (Ит) 3:54.53; С. Ко-
репанов (Иж, П) 4:01.28; М. По-
ташов (Вт, П) 4:04.05; П. Пала-
гидский (Лв, ТР) 4:05.52.

ЖЕНЩИНЫ. 10 км (16.9).
И. Страхова (Нс, Д) 44.57; Т. Ти-
това Чбк, Д) 45.11; Е. Лесникова
(Нс, Д) 45.13; Л. Майорова (Л,
П) 45.15; Е. Михайлова (Крк, ТР)
45.41; Н. Алющенко (Пгт,
П) 45.45; О. Волкова (Пнз,
П) 45.47; Е. Сайко (Чл, Д) 45.53.
20 км (Чемпионат СССР)
(15.9) М. Смыслва (Нс, СА)
1:33.39; Т. Регезина (Крм,
П) 1:33.56; Т. Титова (Чбк,
Д) 1:34.42; О. Волкова (Пнз, ТР)
1:36.04; Е. Шавалиева (Нвк,
П) 1:36.16; Т. Евдокимова (Днп,
П) 1:36.28.

**Командные результаты Кубка
СССР. 1 группа. РСФСР-2—**
171 очко; Белоруссия — 143;
РСФСР-1—122. **2 группа. Чу-**
вашская АССР — 65.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ДРУЖБА»

Брянск.
Стадион «Десна» ПО БМЭ
(24—26 августа)
Главный судья
соревнований —
Ю. Карпюк (Киев), ВК

Несмотря на то, что в ав-
густе 1991 г. в Польше запла-
нировано проведение оче-
редного турнира «Дружба»,
будущее этих соревнований
представляется проблемати-
чным. Организационные
свыше четверти века тому
назад по инициативе федера-
ции легкой атлетики Венгрии,
они переживают трудные
времена, по крайней мере, по
двум причинам. Первая —
социально-экономические ка-
таклизмы в странах, которые
ранее назывались социали-
стическими. Вторая — кон-
серватизм штаба по проведе-
нию соревнований «Дружба». Уже не первый год пред-
ставители стран-участниц со-
ревнований на разных уровнях
высказывали недоумение по
поводу его действий, упорно
торпедировавших любые но-
вые идеи, к какому виду
спорта они бы ни относились.

Поэтому с предложением,
высказанными накануне
соревнований на техническом
совещании советским трене-
ром В. Зеличенком, которые
позволяют этому турниру
выйти на новый уровень,
были практически согласны
представители всех стран-
участниц. Суть этих предло-
жений: передать соревнова-
ния «Дружба» под эгиду
Европейской ассоциации лег-
кой атлетики и допустить на
них спортсменов не старше
17 лет, иными словами, пре-
вратить эти соревнования ес-
ли не в юношеское европе-
йское первенство, то, по край-
ней мере, в представитель-
ный турнир юных атлетов
Старого Света.

ЮНОШИ. 100 м. (24) (Ве-
тер +3,5). Р. Напиор-
ковски (Пол) 10,65... 4. С. Чу-
барь 10,81; ...в заб. К. Гро-
мадский 10,60 (+1,5). **200 м.**
(25) (+1,7) В. Семенов 21,32.
400 м. (24) Н. Тэейес (Куба)
47,14... 3. Ю. Мишан 47,78.
800 м. (24) Н. Тэейес 1,51,80;
С. Оленюк 1,52,52. **1500 м.**
(26) А. Булковский 3,52,20.
3000 м. (24) М. Кучера (Чех)

8,24,65; в/к В. Литвинов
8,35,98. **5000 м. (26)** С. Федо-
тов 14,36,88. **110 м с/б. (25)**
(+4,0) С. Геллер (ГДР) 14,04;
В. Бобылев 14,45. **400 м. (25)**
Д. Унгериану (Рум) 54,69;
в/к В. Росляков 55,54. **2000 м**
с/п. (25) А. Мушат (Рум)...
3. И. Неустроев 6,15,04; в/к
А. Ефименко 6,03,28. **Эста-
фета 4×100 м. (26)** Польша
41,25; СССР (Семенов В., Бобы-
лев В., Чубарь С., Мкртчян О.)
41,93. **Эстафета 4×400 м. (26)**
СССР (Мумулиди К., Ми-
шан Ю., Володин Д., Оленюк С.)
3,12,68. **Высота. (25)** Ф. Мол-
нар (Чех) 2,10; А. Макурин
2,10. **Шест. (24)** А. Мансано
(Куба) 5,20; Л. Мурич 5,10.
Длина. (25) И. Педросо (Куба)
7,91... 7. В. Дулькевич 7,33;
в/к А. Буйолов 7,65. **Тройной.**
(26) И. Кесада (Куба) 16,23...
4. Н. Захаров 15,49. **Ядро. (24)**
А. Шапран 17,35. **Диск. (24)**
Г. Барсегиан 54,34. **Молот. (26)**
Р. Дикий 68,04. **Копье. (25)**
Д. Трафас (Пол) 68,66; Т. Пе-
карский 68,48. **Десятиборье.**
(24—25) В. Колпаков 7337
(11,67-7,21-14,48-2,06-53,27-
15,11-40,94-4,20-52,08-4,43,72).
ДЕВУШКИ. 100 м. (24) (+4,1)
П. Сикорова (Чех) 11,93; ...4.
И. Пуха 12,03. **200 м. (25)**
(+2,3) К. Закжевска (Пол)
24,30... 8. Ю. Тимофеева 25,00;
в/к Г. Маркина 24,91 (+3,2).
400 м. (24) М. Недельку (Рум)
54,06; Н. Шарова 54,90.
800 м. (26) А. Райцу (Рум)
2,05,30... 6. Е. Бычковская
2,11,99. **1500 м. (24)** А. Райцу
4,24,48... 3. О. Егорова 4,27,98.
3000 м. (26) М. Клу (Рум)
9,32,62... 10. Е. Кошкина
10,16,81; в/к Е. Жилкина
9,51,08. **100 м с/б. (24)** (3,5)
О. Рамирес (Куба) 13,58...
3. Н. Голубева 14,08; в/к Е. Ша-
хирзанова 14,04. **400 м с/б.**
(25) Д. Валтерова (Чех) 59,89...
3. М. Журавлева 1,00,60. **Эста-
фета 4×100 м. (26)** Румыния
3,39,22; СССР (Шарова Н.,
Бычковская Е., Буртасенкова Я.,
Журавлева М.) 3,41,55. **Высота.**
(26) И. Михальченко 1,90. **Дли-
на. (25)** Л. Галкина 6,42. **Ядро.**
(25) Н. Балавтег (Куба) 15,46...
3. Н. Насонова 14,77; в/к Е. Ру-
сецкая 15,24. **Диск. (24)** Н. Ко-
птых 56,24. **Копье. (26)** Ш. Не-
риус (ГДР) 51,96... 5. О. Тюрина
46,62; в/к И. Головизина 52,66.
Семиборье. (25—26) Н. Сазано-
вич 5725 (14,05-1,73-13,20-
25,02-6,27-36,86-2,29,78).

Командные итоги. СССР — 37
медалей (14 золотых — 14 се-
ребряных — 9 бронзовых); Ру-
мыния — 18 (7—8—3); Куба
— 14 (7—2—5).

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В 1990 ГОДУ

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Борзов В. Лекарство для системы? 1, 3
Валиев В. Прыжки вверх и вниз 1, 11 (И. Паклин)
Добров В. Ассоциация или «Ассоциация»? 5, 4
К читателю 7, 1
Наше достоинство или наша гордость? 3, 1
Ожегов Ю., Сысоев Ю. Социальный портрет олимпийца 2, 2
По союзным республикам 1, 5; 2, 5
Советские марафонцы тоже сердиты 7, 45
Строка по секрету 4, 1
Теннов В. Разведчик (Л. Митропольский) 5, 5
Тренеры задумываются 3, 19
Чен Е. Надеемся на вашу поддержку 10, 23

ПОЗИЦИЯ

Нужно ли зажигать звезды? 5, 1
Правила игры и игра без правил 9, 1
Раздумья перед юбилейным стартом 8, 1

ЭТО АКТУАЛЬНО

Балахничев В. Договорные начала — начало перемен 10, 13
Бельцер Я. Свой дом 5, 2
Валиев В. Массовость: это сколько? 1, 1
Валиев В. 17 лет спустя 4, 4
Валиев В. Чтобы не погасла звезда! 9, 2
Волошина Л. Всегда ли надо гнаться за Европой? 8, 5
Гаврилюк З. «Какой же у меня статус?...» 11, 2
Добров В. Сколько стоит чемпион? 3, 2
Попов В. Где искать лекарство от системы? 8, 2
Сербина Н. Что за вывеской? 7, 2
Федерация + управление = ? 2, 1

ДИАЛОГ

1, 4; 2, 4; 3, 4; 4, 2 (Положение о присвоении почетных спортивных званий «Заслуженный тренер СССР» и «Заслуженный мастер спорта СССР»); 5, 10 (О пенсиях за спортивные достижения и выслугу лет); 6, 5; 7, 4; 8, 4; 9, 6; 10, 12; 11, 4 («О персональных пенсиях выдающимся спортсменам»); 12, 8

ДОПИНГУ НЕТ ОПРАВДАНИЯ

Бекет А. Рынок переполнен стероидами 1, 22
Воробьев Г. Допинг-контроль в гостиничном номере 7, 47
Дмитриев Н. Как нам отказаться от допинга? 2, 12
Донике М. Техника «стероидного профиля» 3, 42
Иванов Н. На чужой территории 6, 29
Иванов Н. Осторожней с «витаминизацией»! 9, 45
Иванов Н. Печальный рекорд 12, 18
Как бороться со злом? 1, 18
Лунгвист А. Было бы желание... 4, 28
Наш отечественный допинг. Интервью с Г. Воробьевым 1, 20
Португалов С., Панюшкин В. Завесы секретности сняты 5, 46

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Отдельные методические статьи
Болотников П. «О беге, о друзьях, о себе» 3, 15
Бурбан Ф. Тренажер для спринтера 9, 16
Вилков И., Тюрин П. К победе — вчетвером 5, 20
Врублевский Е. 400 м/сб, силовая подготовка 4, 12
Гагуа Е. Спринт в призме Сеула 9, 17
Гойхман П. Искусство тренерской работы 9, 13
Ермолаева М., Ермолаев В. Математика на службе у спорта 5, 22
Каратаев Н. Без метаний — нет метаний 5, 16
Левченко А., Матвеев А. Мечтая о далеких прыжках 11, 3
Локтев С. Есть ли «наша» школа бега? 11, 33
Локтев С. Кто на смену? 12, 9
Мальцева Н. Азы метаний 10, 18
Мосеев Л. «Я получал удовольствие от бега» 2, 18
Креер В. Рим — Сеул, далее Барселона (тройной прыжок) 7, 16
Никонов И. Временная акклиматизация 4, 14
Озолин Н. Реальная альтернатива 11, 8
Пудов Н. Тогда были стайеры... 4, 10
Савиных В., Королев В. О компьютере и тренерской работе 4, 15
Смехнов В. К марафону — через здоровье! 8, 12
Суслов Ф., Вычков А., Кулаков В. Бег и часовые пояса 4, 13

Узденов А. Тренажерное устройство для толкателей ядра 7, 26
Щелков С., Семиколенных Н., Щелков С. Где вы, рыцари decatлона? 11, 11

Кинограммы

Мироненко И., Огаджанов А., Согрин С. Тройным прыгает Инна Ласовская др 10, 16
Левченко А., Папанов В. На дистанции Карл Льюис 6, 16
Озолин Э., Папанов В. На дистанции Владимир Крылов 1, 12
Сергеев В., Никонов И., Папанов В. Прыгают Галина Астафий и Хайке Балк 9, 18
Сидоренко С., Папанов В. Прыгают Майкл Коули и Олег Сакиркин 3, 24
Стрижак А., Папанов В. Над планкой Геннадий Авдеев 8, 16
Тихонов С., Папанов В. На дистанции Анна Фиделия Кирот 7, 20
Ягодин В., Папанов В. Прыгает Максим Тарасов 4, 16

Тренер о чемпионе

Бондаренко В. «Все или ничего!» (О Бондаренко) 7, 12
Коган В. Мы будем прыгать выше (Р. Гатауллин) 2, 8
Ларченков В. Лыжи? Шахматы? Бег! (О Назаркина) 6, 12
Радчич А. Монолог незадавленного тренера (Л. Никитина) 1, 14

НАУКА — ПРАКТИКЕ

Бернштейн Н. «О ловкости и ее развитии» 3, 28; 4, 7; 5, 36; 6, 19; 7, 28; 8, 25; 9, 28; 10, 24; 11, 44; 12, 116
Задиорский В. Возвращение кистине 2, 14
Жук В., Мартыненко Н. Развивают ли силу бегуны? 3, 20
Линец М., Оренчак И. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции 9, 30
Нурмекиви А., Лемберг Х. Локальная мышечная выносливость и возможности ее определения 7, 26
Пархоменко Н., Фесенко И., Антонов С. Спринт — с 5 лет? 6, 27
Попов Г., Чапайкин В. Упругие рекуператоры энергии в беговой подготовке многоборцев 7, 27
Тест для определения анаэробных способностей 9, 30

АТЛЕТЫ О СЕБЕ

Добров В. «...Нас мирила любовь» (В. и Н. Авиловы) 3, 10
Можно и за 18 (В. Иноземцев) 9, 22

СУДЬБА

Валиев В. Судьба золотой команды: «Значит, я проиграл...» (М. Линге) 6, 8; «В спорт я все-таки вернусь...» (Р. Валюлис) 9, 10; «Не хватает близости к спорту...» (В. Маркин) 10, 21; Фрунзе — Москва — Ливорно (Н. Чернецкий) 12, 6
Валиев В. Свет погасшей звезды (Ю. Степанов) 8, 8
Валиев В. «Смерть пока поодждет» (В. Киселев) 7, 8

БЕГ И ЗДОРОВЬЕ (журнал в журнале)

Общие вопросы
Костянов Г. КЛБ зарабатывает деньги 11, 38
Формула здоровья 7, 38

Опыт работы

Краснобаев С. Как пробежаться по Парижу? 9, 31
Куликов В. Карманный калькулятор 8, 21
Лыс В. На дорожках инвалиды 7, 35

Советы специалиста

Головко Н. «Закал-бег» и судистые реакции 3, 36
Климов Л. «Огонек» мороза не боится 3, 38
Лихолетов С. Бег и характер 4, 21
Поможет наблюдательность (как сделать собственный прогноз погоды) 6, 25
Яценко К. Бег и йога 1, 35
Яценко К. Магия непознанного 9, 33

Личный опыт

Хабас А. В чем бегать в морозы 11, 41
Хабас А. Как обойтись без приборов 12, 14

Советы врача

Арасланов Ш. Бегать с астмой? 5, 32
Арасланов Ш. Бег и болезни суставов 8, 23
Дубровский В. Самомассаж 4, 22; 5, 33; 6, 24

Пробег

Волков В. Календарь пробегов-90 2, 26
Календарь весенних пробегов КЛБ страны: (март — апрель) 2, 25; (май) 4, 24; летних: (июнь) 5, 34; (июль — август) 6, 26; осенних: (сентябрь) 8, 24

Клуб «Марафон»
Дмитриев Н., Тихонов С.
Шедченко А. В бурном море
марафона 10, 25
Сосновский С. Кто лучший? Рейтинг любителей марафонского и сверхмарафонского бега страны 2, 23; 7, 31
Фадеев Б. ММММ — марафон марафонов 5, 27
Шедченко А. 20 марафонов по Нью-Йорку 6, 23

Ветераны
Волошина Л. Мы должны встречаться 1, 37
Сербина Н. За медалями... с мешками 9, 35

За рубежом
Байрамгалин Н. «Железный шотландец» 3, 40
Задохнутья... от воздуха 9, 37
Полунин А. Здоровье по-американски 1, 36. Кто есть кто? 3, 33. Бег — это возможность познать свой предел 5, 29. Путь к успеху 7, 36. Повышение объема 9, 32. Как быстро следует бегать 11, 39. Цель — выносливость 12, 12. Чем питаться бегуну 4, 22
Шедченко А. «Звезды» сверхмарафона в Сибири 1, 33
Шедченко А. Там за океаном 7, 34

«ЭСТАФЕТА» — выпуск для юных легкоатлетов и о них

Соревнования для тебя
Зеличенко В. На старте — сезон-90 1, 6
Зеличенко В. Пловдивский смотр юниоров 11, 6
Муравьев З. «Шиповке — быть!» 6, 6

Первые номера
Константинов А. «Мисс» из Димитровграда (О. Назаркина) 4, 8

Советы чемпионов
Санеев В. Твой первый прыжок 2, 6. «Тройной — не шутка» 3, 6
Хотите стать толкателем ядра? 1, 7

Династия
Адамов Н. Ляховы 8, 6

Тебе на заметку
Верить в тренера 6, 6
Крылов С. О вреде курения 5, 13
Спорт и выбор профессии 6, 7
Тесты 7, 6
Вопрос — ответ 2, 7; 6, 7; 7, 7
Спичков В. Кто как прыгал 9, 8

Твой зарубежный сверстник
Жуков И. Спринт по-французски (О. Сидиб) 9, 8
Константинов А. Взлет (Х. Вальк) 7, 6
Тихонов С. По следам Коэ и Крама 5, 12
Тихонов С. Новый Коэ (К. Маккей) 8, 6

ИНТЕРВЬЮ С ИНТЕРЕСНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ

Шенкман С. Проводник по «Терра Инкогнито» 1, 30

ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ

Песенка про метателя молота 1, 8
Песенка про прыгуна в высоту 3, 8
Песенка про прыгуна в длину 5, 24
Тоже мне друг, обошел меня на круг... 7, 24
Кто зачем бежит 9, 24

СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА

Валиев В. Семь бед семинара 2, 22
Михайлов А. Новое в правилах 5, 35

ХРОНИКА СПОРТИВНОЙ БИОГРАФИИ

Абдувалиев А. 9, 7. Афанасев С. 6, 11.
Бурангулова Р. 7, 11. Вычужанин А. 7, 11. Грошев И. 3, 23. Джигалова Л. 3, 22. Елесина Е. 6, 11.
Зайцев В. 10, 20. Костюкевич Ф. 6, 11. Кравец И. 9, 7. Ляхов С. 10, 20. Нарожкиленко Л. 1, 27. Ратушков В. 3, 22. Сергеев И. 10, 20. Тарахов М. 1, 27. Чернышева Е. 1, 27. Шиколенко Н. 9, 7

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

В президиуме Федерации легкой атлетики СССР 1, 23; 2, 15; 5, 6; 8, 3; 9, 23; 11, 5
Календарь-90 1, 24
Лауреаты-90 12, 4
Устав Федерации легкой атлетики СССР 6, 1
Чернов Е. Хроника одного дня (отчетно-выборная конференция Федерации легкой атлетики СССР) 12, 2

НАШ КОНКУРС

«Одиннадцатиборье»
Ответы на вопросы 11-го тура «Десятиборье» 1, 29. На пьедестале — тесно 4, 20
«Восьмиборье»
1-й тур «Барьерный бег на 100 м» 2, 20; 4, 20. 2-й тур «Прыжок в высоту» 3, 13; 5, 21. 3-й тур «Толкание ядра» 4, 20; 6, 18. 4-й тур «Бег на 200 м» 5, 26; 7, 3. 5-й тур «Прыжок в длину» 6, 18; 8, 11. 6-й тур «Метание копья» 7, 27; 9, 16. 7-й тур «Бег на 800 м» 8, 15; 10, 17. 8-й тур «Семиборье» 9, 16; 11, 32

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ЦИФРАХ

В блокнот статистика 3, 48; 4, 32; 5, 48; 7, 48; 9, 27
Лучшие легкоатлеты СССР 1989 года (окончание списков) 1, 46
Дополнения к спискам лучших легкоатлетов 1989 года 5, 14

Лучшие легкоатлеты мира 1989 года: мужчины 1, 43; женщины 1, 45
Лучшие легкоатлеты СССР 1990 г.: юноши и девушки 1973—1974 гг. р. 12, 20; юниоры и юниорки 1971 г. р. и моложе 12, 23
Рекорды мира, Европы и СССР для закрытых помещений 1, 28
Рекорды мира, Европы и СССР 5, 14

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

Юношеские и молодежные соревнования

Первенство СССР среди юниоров и девушек (1971—1972 гг. р.) 5, 48; 10, 30. Первенство СССР среди юношей и девушек (1973—1974 гг. р.) 4, 8. Первенство СССР среди юниоров по ходьбе (1971—1973 гг. р.) 5, 43. Первенство СССР среди юниоров и девушек в беге по шоссе (1971—1972 гг. р.) 7, 30. Первенство СССР по кроссу 5, 43. Первенство СССР среди молодежи по многоборью 9, 40.

Всесоюзные соревнования среди учащихся училищ олимпийского резерва (1971 г. р.) 5, 42. Всесоюзные соревнования среди юношей и девушек (1971—1974 гг. р.) 9, 39

III чемпионат мира среди юниоров 11, 35. Чемпионат мира среди студентов по кроссу 7, 30. Международные соревнования «Дружба» 12, 29. Матч юниоров СССР—ГДР в помещении 5, 43

Всесоюзные соревнования
Чемпионаты СССР. Чемпионат СССР в помещении 4, 18. Зимний чемпионат СССР по метаниям 5, 43. Чемпионат СССР 9, 39. Командный чемпионат СССР 10, 30. Чемпионат СССР по бегу на 15 км (шоссе) 11, 48. Чемпионат СССР по кроссу 5, 43. Чемпионат СССР по марафону 7, 30. Чемпионат СССР и всесоюзные соревнования по ходьбе 2, 21. Чемпионат СССР по ходьбе 5, 45 (шоссе) 8, 19; 12, 29. Чемпионат СССР по многоборьям 12, 26. Чемпионат СССР по десятиборью и всесоюзные соревнования по семиборью 8, 20. Чемпионат СССР по семиборью 9, 40. Чемпионат и первенство СССР по многоборьям 4, 19

Кубки СССР. Кубок СССР, международные соревнования 5, 42. Кубок СССР 12, 15. Кубок сезона 8, 31. Кубок СССР по кроссу 3, 21.

Всесоюзные личные соревнования 8, 32

I Всесоюзные соревнования среди ветеранов 1, 39

Чемпионаты мира и Европы
Чемпионат Европы в помещении

5, 41; Иванов Н. Скрытый чемпионат в Глазго 5, 40. Иванов Н., Чен Е. Сплит-90 11, 1; чемпионат Европы 11, 26. Чемпионат мира по кроссу 6, 30; Куличенко В. Тяжелый подъем 6, 30. VIII чемпионат мира среди ветеранов 1, 39

Игры доброй воли 10, 11. Дмитриев Н. Вершина сезона 7, 39. Иванов Н. Вначале был спорт 6, 28. Иванов Н. Добрая воля ведет в Сиятл 1, 41. Иванов Н. Еще одна корона 10, 2. Иванов Н. Мы и они — одна семья! 10, 11. Чен Е. Добрая воля к спорту и к миру 10, 11. Чен Е. Добрая воля к спорту и к миру 10, 1. Чен Е. Раановидность матча СССР — США? 10, 6

Международные соревнования
«Гран-при»: Сан-Паулу, Сан-Хосе 8, 29; Москва 8, 20. Вратислава, Дилль, Стокгольм, Берлин, Эдинбург, Ницца, Лозанна, Осло 9, 40; Рим, Лондон, Будапешт, Брюссель 10, 31; Цюрих, Кёльн, Зап. Берлин 11, 32; финал 11, 32; Тихонов С. «Гран-при» подводит итоги 12, 15. Игры содружества 6, 30. Женская марафонская эстафета «Эжиден» 6, 30. Кросс СКДА 5, 42. Кроссы 6, 30; 7, 30. Марафоны 7, 30. Мемориал братьев Знаменских 8, 20. X Московский международный марафон мира 10, 29, 11, 41. Осенние марафоны-89 2, 24. На приз газеты «Юманите» 6, 30

Матчи. РСФСР — Бельгия 5, 45. СССР — ГДР 9, 40; по многоборьям 5, 45. СССР — США — Великобритания 6, 30. Франция — Италия — Испания — ГДР — ФРГ — СССР 4, 32

ЗА РУБЕЖОМ

Африканские бегуны (Д. Бакихури, И. Ондиеки) 9, 43
Вакнер Д. «Почему я не выиграл в Сеуле» 1, 42
Галлепери А. Суперкоманда или шаг назад? 8, 32
Дискоболы на всю жизнь (Д. Пауэлл) 7, 46
«Гран-при» подводит итоги 12, 14
Жизнь — в рекорде (А. Барриос) 7, 44
Занятия для души (У. Сарвари) 8, 27
Иванов Н. «Адиас» рассердился 3, 43
Иванов Н. Счастливая судьба стайера (Ф. Фава) 8, 30
Иванов Н. Обреченный на поражение (Д. Дженкикс) 7, 40
Иванов Н., Чен Е. Сплит-90 11, 1
Как в китайской кухне (Э. Ван Хулст) 8, 27
Комарова А., Викторова О. Пример Джеки Джойнер-Керси 2, 31
К таланту особый подход (Абди Виле) 4, 30

Малков Е. Привет, Коби! 3, 41
 Малков Е. Сборная ГДР: смена поколений 2, 27
 Меннеа П. Эксперимент на самом себе 3, 45
 Мозес Э. «Я вижу, как изменился спорт» 2, 29
 Николаев Н. Поздняя скорость (Л. Кристи) 7, 42
 Он был почти чемпионом (П. Эллиот) 8, 28
 Уильямс К. В кругу марафонцев (Р. Мота, И. Кристиансен, Р. Де Кастелла, С. Джонс) 11, 46
 Школа Гарри Уилсона 5, 44; 9, 42
 Эренг П. Два круга и два года 5, 47
 Ягодин В. За «Великой стеной» 9, 47

СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ

Селезнев В. На пороге нового века (1888—1892 гг.) 3, 31; (1893—1894 гг.) 4, 26; (1895—1899 гг.) 5, 38
 Селезнев В., Хинчук-Михайлова Г. В начале века (1900—1902 гг.) 8, 18; (1903—1905 гг.) 9, 26; (1906—1907 гг.) 11, 42
 Советские легкоатлеты — чемпионы Европы (1946—1986 гг.) 7, 22
 Хинчук-Михайлова Г. Тернистый путь рекордов 6, 21

ДОСЬЕ 1, 49; 2, 33; 3, 49; 4, 33; 5, 49; 6, 33; 7, 49; 8, 33; 9, 49; 10, 49; 11, 49; 12, 33

рекомендуем прочитать

Азарян Р. Н. Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие в воспитание слепых и слабовидящих школьников.— М.: ВОС, 1989. В работе представлены результаты исследований влияния многолетних внеклассных и внешкольных занятий физической культурой и спортом на развитие, воспитание и формирование активной жизненной позиции у слепых и слабовидящих. Даются практические рекомендации по организации и проведению внеклассной работы по физической культуре и спорту в специальных школах для детей с нарушением зрения.

Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства.— Вып. 3-й.— М.: ВДФСО, 1989. (Разработаны под ред. Колтановского А. П.) 3-й выпуск посвящен спортивным играм для взрослых и подростков по упрощенным правилам, которые дают право на получение спортивного разряда. Большое количество иллюстраций и доступность описания техники спортивных игр способствует широкой возможности произвольно организуемым командам молодежи проводить физкультурно-оздоровительные занятия в условиях двора.

Морфогенетические проблемы спортивного отбора: Сборник научных трудов / Под ред. Мартиросова Э. Г.— М.: ВНИИФК, ЦНИИМ — БПС, 1989. Сборник научных трудов посвящен актуальным методологическим и практическим проблемам морфогенетическим проблемам спортивного отбора. В работах показаны основные стратегические направления морфогенетических исследований в спорте, предлагаются критерии отбора в отдельные виды с учетом возраста и квалификации занимающихся и т. п.

**Читайте
в ближайших
номерах:**

ЗАГЛЯНЕМ В ЗАВТРА

**Президент Федерации легкой атлетики СССР
Игорь Тер-Ованесян —
о своей программе**

О СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ

**Исследования
заслуженного
тренера СССР
Анатолия Бондарчука**

КАШПИРОВСКИЙ ГОВОРIT НАЧИСТОТУ

**Главы
из новой книги
Стива Шенкмана**

У НАС В ГОСТЯХ— КАРЛ ЛЬЮИС И ЛЕРОЙ БАРЕЛЛ

**Интервью
с сильнейшими
спринтерами мира**

ТОКИО-91

**Столица Японии
готовится
к чемпионату мира**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва, К-31
Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 928-96-72
отделов 928-82-72, 923-04-57

Фото в номере Роберта Максимова

Сдано в набор 23/X 1990 г. Подписано к печати 27/XI 1990 г. Формат 84×108¹/₁₆. Усл. печ. л. Отпечатано по офсетной печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 2.0 Уч.-изд. л. 5,94. Тираж 70 000 экз. Заказ 2110. Цена 40 коп.
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат Государственного комитета СССР по печати 142300, г. Чехов Московской области



ПОБЕДИЛИ — ПОПУЛЯРНОСТЬ И ВЫРОСЛА...

После удачного выступления на чемпионате Европы в Сплите легкоатлетов Великобритании на островах резко поднялся интерес публики к «королеве спорта». На соревнованиях в Шеффилде пришло сразу 25 тысяч поклонников этого вида спорта, чтобы приветствовать героев Сплита.

Агентство ЮПИ отмечает, что последнюю четверть века не было такого числа болельщиков на состязаниях легкоатлетов в Англии. И выражает сожаление, что местный стадион рассчитан только на такое «небольшое» количество мест.

НОВЫЙ СКАНДАЛ!

Все вести о невероятных мировых рекордах американца Рэнли Бариса в толкании ядра оказались дутой сенсацией. Владующий техникой вращений полисмен совершил, так сказать, дополнительный криминальный оборот и был схвачен за руку за злоупотребление допингом!

Из-за океана поступила весть, что первая проба на допинг оказалась положительной. А позже это подтвердилось при повторной пробе, результат которой был обнародован представителями ИААФ на соревнованиях «Гран-при» в Афинах.

САМЫЙ БЫСТРЫЙ В БУНДЕСЛИГЕ!

Хотя западногерманские футболисты — чемпионы мира, самым быстрым игроком бундеслиги считается ганец Энтони Йебоа из клуба «Айнтрахт» (Франкфурт-на-Майне). Стометровку он пробегает за 11,1.

И это делает его очень опасным во время затяжных рывков или контратак, говорят в один голос лучшие защитники ФРГ.

ДЖОНСОН ОПЛАКИВАЕТ 25 МИЛЛИОНОВ

Афера Бена Джонсона пошла в сентябре к логической развязке — закончилась двухлетняя дисквалификация канадского спринтера. Сам он определил это «незапланированное» отсутствие на беговой дорожке равным потерей 25 миллионов долларов.

Возвращение «Биг Бена» на дорожку ожидается 6 января 1991 г. в Оттаве (Канада). Чтобы наверстать потерянную форму, спортсмен нанял себе нового тренера — Лорана Фигереле, который ранее работал в американском штате Луизиана. По мнению специалистов, Джонсон за вынужденную паузу здорово располнел, что, впрочем, не отразилось существенно на его хорошей физической форме.

ТРАВМА... ЗА КАРТОЧНЫМ СТОЛОМ

Где и как может получить травму мастер синхронного плавания? Такой вопрос возник у английских болельщиков спорта, когда они увидели приехавшую из Сплита 19-летнюю чемпионку своей страны по этому виду спорта и невесту чемпиона Европы в метании копья Стива Бакли со схваченной броней гипса всей верхней части ее тела.

Когда Керри Шеклок спросили, как она получила столь тяжелую травму, та не без смеха отвечала: «Просто мы со Стивом так увлеклись игрой в карты, что я повредила себе затылок о карточный столик, неудачно упав в номере отеля, в котором предполагались приехавшие на чемпионат Европы британские легкоатлеты».

НЕЯСНОСТИ С МАРАФОНОМ

Продолжает оставаться неясной судьба олимпийского марафона в Барселоне. Где разыгрывать его финиш?

Организаторы Олимпийских игр убеждены, что он должен состояться на олимпийском стадионе. А вот президент ИААФ Примо Небиоло настаивает на том, чтобы марафонский бег провели перед официальным открытием Олимпиады-92. Испанцы не согласны с ним, утверждая, что нужно помочь спортсменам избежать могущих, как всегда, возникнуть в этом случае неожиданностей, которые на трассе марафона не редкость.

«НУЖНО ПОИГРАТЬ НОЖОМ»...

Едва вернувшись на беговую дорожку, американский бегун на 400 м Харри Рейнольдс после выступления в Будапеште вновь должен был взять длительный перерыв из-за травмы колена.

— Вероятно, хирургам нужно будет поиграть ножом, — говорит он о возмож-

ной операции. — Надеюсь, что все обойдется. Впрочем, я спокоен за свой мировой рекорд (43,29). Ему уже скоро два года, но никто так и не приблизился к этому достижению.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 11

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7. Стокгольм. 8. Фальстарт. 10. Шиповки. 11. Эллиот. 12. Донецк. 16. Чемпионат. 18. Якоби. 19. Крейг. 20. Бреаль. 21. Аншлаг. 24. Комар. 26. Молот. 27. Барселона. 30. Двирна. 33. Дротик. 34. Нехемия. 35. Подлужный. 36. Штормовка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Откаленко. 2. Егоров. 3. Льюис. 4. Радке. 5. Исаков. 6. Кренцлейн. 9. Бордин. 13. Результат. 14. Казанкина. 15. Убарташ. 17. Аржанов. 22. Коновалов. 23. Корниенко. 25. Беляев. 28. Юнитус. 29. Триумф. 31. Седых. 32. Сизтл.

На 4-ой странице обложки:

Крисс Акабуси, чемпион Европы в беге на 400 м с/б, первый британский атлет, пробежавший эту дистанцию быстрее 48,00.

В возрасте 31 год он сумел превзойти рекорд страны, державшийся с 1968 г.

«Когда я взглянул на секундомер, то первым делом подумал, что надо мной пошутили. 47,92 — я не мог поверить этому результату», — сказал атлет после финиша на чемпионате Европы. Он и не мечтал о таком достижении.

13-45

70482

Цена 40 коп.



"Легкая атлетика" № 12, 90, I-32