

ноябрь-декабрь, 2019

ЛЕГКАЯ

АТЛЕТИКА

russian athletics

№ 11-12



2020 КАЛЕНДАРЬ ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ



январь

07.01.2020 Екатеринбург	Всероссийские соревнования в помещении «Рождественские старты – Мемориал Э.С. Яламова»
09.01.2020 Москва	Всероссийские соревнования в помещении «Кубок Москвы – Рождественский Кубок»
11.01.2020 Новочебоксарск	Всероссийские соревнования в помещении «Кубок главы Чувашской Республики»
16.01.2020 Челябинск	Всероссийские соревнования в помещении «Мемориал Ю. Лукашевича и В. Середкина»
23.01.2020 Москва	Всероссийские соревнования в помещении «Всероссийский день прыгуна «Мемориал Н.Г. Озолина и В.М. Дьячкова», «Кубок И. Тер-Ованесяна»
25.01.2020 Оренбург	Всероссийские соревнования в помещении «Оренбургская миля» на призы губернатора Оренбургской области
26.01.2020 Волгоград	Всероссийские соревнования в помещении «Кубок Сталинграда»
29.01.2020 Славянск-на-Кубани	Всероссийские соревнования в помещении «Кубок губернатора Краснодарского края»
30.01.2020 – 01.02.2020 Новочебоксарск	Первенство России среди юношей и девушек U18 в помещении

февраль

06.02.2020 – 08.02.2020 Волгоград	Первенство России среди юниоров и юниорок U20 в помещении
08.02.2020 Москва	Детские соревнования в помещении «Новые звезды «Русской зимы»
09.02.2020 Москва	Всероссийские соревнования в помещении «Русская зима»
13.02.2020 – 15.02.2020 Санкт-Петербург	Первенство России среди юниоров U23 в помещении
16.02.2020 – 18.02.2020 Киров	Чемпионат и первенства России среди юношей и девушек U18, юниоров и юниорок U20, U23 по многоборьям в помещении
18.02.2020 Санкт-Петербург	Всероссийские соревнования в помещении «Мемориал ЗТ СССР В.И. Алексеева»
25.02.2020 – 27.02.2020 Москва	Чемпионат России в помещении

март

13.03.2020 – 15.03.2020 Нанкин, Китай	XVIII чемпионат мира в помещении
21.03.2020 – 22.03.2020 Лейрия, Португалия	XX Кубок Европы по метаниям

апрель

04.04.2020 Сочи	Чемпионат России по марафону
21.04.2020 – 22.04.2020 Адлер	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова среди юношей и девушек U18, юниоров и юниорок U20. 1-й этап
25.04.2020 Суздаль	Чемпионат и первенства России среди юношей и девушек U18, юниоров и юниорок U20, U23 по кроссу

май

02.05.2020 – 03.05.2020 Минск, Белоруссия	Командный чемпионат мира по ходьбе
10.05.2020 – 11.05.2020 Москва	Чемпионат России по бегу на 24 часа
10.05.2020 Екатеринбург	Чемпионат России по трейлу
15.05.2020 – 16.05.2020 Адлер	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова среди юниоров и юниорок U20, U23, мужчин и женщин. 2-й этап
22.05.2020 – 24.05.2020 Майкоп	Кубок России по многоборьям
26.05.2020 – 27.05.2020 Сочи	Командный чемпионат России
30.05.2020 – 31.05.2020 Чебоксары	Чемпионат и первенства России среди юношей и девушек U18, юниоров и юниорок U20, U23 по ходьбе. Межрегиональные соревнования среди юношей и девушек U18 по ходьбе

июнь

09.06.2020 – 10.06.2020 Жуковский	Всероссийские (международные) соревнования «Мемориал Знаменских»
13.06.2020 – 14.06.2020 Санкт-Петербург	Традиционный международный марафон «Белые Ночи»
14.06.2020 – 16.06.2020 Челябинск	Первенство России среди юниоров и юниорок U20
19.06.2020 – 21.06.2020 Казань	Первенство России среди юношей и девушек U18
24.06.2020 – 27.06.2020 Чебоксары	Чемпионат России

июль

02.07.2020 – 04.07.2020 Екатеринбург	Чемпионат Российского студенческого союза, всероссийская Универсиада
05.07.2020 Москва	Кубок Москвы – «Мемориал В.П. Куца»
07.07.2020 – 12.07.2020 Найроби, Кения	Чемпионат мира среди юниоров и юниорок U20
11.07.2020 Жуковский	Всероссийские соревнования «Мемориал В.М. Евстратова»
16.07.2020 – 19.07.2020 Риети, Италия	III Чемпионат Европы среди юношей и девушек U18
18.07.2020 – 20.07.2020 Екатеринбург	Первенство России среди юниоров и юниорок U23
18.07.2020 Долгопрудный	Всероссийские соревнования «Мемориал В.А. Абрамова»
25.07.2020 Челябинск	Всероссийские соревнования памяти Г. Нечехуина
31.07.2020 – 02.08.2020 Чебоксары	Финал X летней Спартакиады учащихся России (юноши и девушки 2003-2004 гг.р.)
31.07.2020 – 09.08.2020 Токио, Япония	XXXII Олимпийские игры

август

09.08.2020 Екатеринбург	Уральский региональный марафон «Европа-Азия»
12.08.2020 – 13.08.2020 Жуковский	Кубок России
15.08.2020 – 16.08.2020 Москва	Кубок России по бегу на 24 часа
26.08.2020 – 30.08.2020 Париж, Франция	Чемпионат Европы

сентябрь

05.09.2020 – 07.09.2020 Адлер	Командный чемпионат России по многоборьям
06.09.2020 п. Вороново	Кубок России по ходьбе
20.09.2020 Москва	Московский международный марафон

октябрь

03.10.2020 Волгоград	Чемпионат России по бегу на 100 км
10.10.2020 – 11.10.2020 Оренбург	Чемпионат и первенства России среди юниоров U23, юниоров U20, юношей и девушек U18 по кроссу

декабрь

13.12.2020 Дублин, Ирландия	XXVII чемпионат Европы по кроссу
19.12.2020 – 20.12.2020 Москва	Всероссийские соревнования в помещении «Звезды студенческого спорта»
20.12.2020 – 21.12.2020 Омск	Всероссийские соревнования в помещении «Мемориал Булатовых»

СОДЕРЖАНИЕ:



Ежемесячный спортивно-методический журнал

Издается с 1955 года

№ 11-12 (774-775)

Ноябрь-декабрь 2019 г.

Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики

ISSN 0024-4155

Индекс: 70482

На первой полосе обложки –
призеры чемпионата мира-2019 в прыжке в высоту
Илья Иванюк (бронза) и Михаил Акименко (серебро)

По итогам года

Лауреаты премии «Лучшие 2019» 3

Готовим смену

«1000 талантов» – шаг к будущим победам 4

«Королева спорта» в регионах

Виктор Слободчиков. Легкая атлетика на Южном Урале 10

Легкоатлеты о спорте и о себе

Светлана Черкасова.

К своей подняться высоте (интервью с Михаилом Акименко) 18

Техника и методика

Владимир Тюпа. Американский сюрприз или снова о беге Усейна Болта 24

Максим Воробьев. С какой скоростью бегать? 28

Книжная полка

Презентация книги

«Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации» 34

Лучшие практики легкой атлетики

Вадим Зеличенко, Анна Чичерова.

Поиск легкоатлетических талантов: набор или отбор? Практические рекомендации 38

Верность спорту

Юрий Чирков. В Москву – за рекордами 48

Особый взгляд

Анатолий Скрипко, Юрий Овчинников.

Судейско-информационная система определения места отталкивания в прыжке в длину и тройном прыжке 56

Лучшие легкоатлеты России 2019 года

Юноши и девушки. Юниоры 58



Главный редактор Алексей Голубев **Редакционный совет:** Юлия Тарасенко, Андрей Крупорушников, Ксения Задорина, Игорь Мироненко, Сергей Тихонов, Ирина Хорольская, Наталья Юхарева

Дизайн и верстка Илья Бриткин

Фотографии Ильи Бриткина и rusathletics.info

Адрес редакции: 119992, г.Москва, Лужнецкая набережная, дом 8

Телефон: +7 (495) 532-03-47

e-mail: latletika-journal@mail.ru

Тираж: 1000 экземпляров

Журнал зарегистрирован в Госкомитете РФ по печати (регистрационный номер 0110682)

© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2019

Уважаемые читатели!

Доводим до вашего сведения, что теперь журнал «Легкая атлетика» в формате PDF доступен на официальном сайте Всероссийской федерации легкой атлетики (раздел «Проекты» на главной странице).

К настоящему времени на сайте представлены все номера журнала, выходившие с 1955 года по сегодняшний день. На протяжении многих лет в журнале публиковались теоретические, методические и научные статьи, материалы, освещающие передовой опыт спортивной тренировки в различных видах легкоатлетического спорта и многоборья, популяризировался опыт лучших спортсменов, тренеров и судей, широко освещалось состояние легкой атлетики в стране и за рубежом.

Долгие годы публиковалось 12 номеров в год. Исключение составил первый (1955) год издания (вышло 7 номеров). С 1992 года начинают также издаваться сдвоенные номера. В дальнейшем такая практика для журнала стала нормой.

Ссылка на архив журнала «Легкая атлетика» на сайте ВФЛА:

<http://rusathletics.info/journals>



ЛУЧШИЕ 2019



Всероссийская федерация легкой атлетики по итогам голосования делегатов Отчетной конференции ВФЛА, а также голосования на официальной странице федерации в социальной сети «ВКонтакте» определила лауреатов премии «Лучшие 2019» в 19 номинациях.

Лучшей спортсменкой 2019 года стала прыгунья в высоту Мария Ласицкене.

Наставник Марии Геннадий Габрилян победил в номинации «Лучший тренер».

Лучшим спортсменом уходящего года признан барьерист Сергей Шубенков.

Лучшей молодой спортсменкой стала бегунья на 400 м Полина Миллер.

Тренер Полины Надежда Клевцова уже второй год подряд побеждает в номинации «Лучший тренер по резерву».

Лучшим молодым спортсменом признан представитель спортивной ходьбы Василий Мизинов.

Победителем в номинации «За волю к победе» стала прыгунья с шестом Анжелика Сидорова.

В номинации «Прорыв года» победу одержал прыгун в высоту Михаил Акименко.

Победителем в номинации «Легенда спорта» в 2019 году признана трехкратная олимпийская чемпионка Тамара Натановна Пресс.

Среди ветеранов лучшим спортсменом стал Евгений Болдин, а лучшей спортсменкой – Любовь Столяр.

«Лучшим проектом Национального бегового движения» в 2019 году признан XXX Санкт-Петербургский международный марафон «Белые ночи».

Лауреатом в номинации «Лучшее легкоатлетическое мероприятие» стал 100-й чемпионат России по легкой атлетике в Чебоксарах.

В номинации «Лучший телевизионный журналист» победил ведущий и журналист канала «Матч ТВ» Илья Трифанов.

Лучшим фотографом признан фотокорреспондент Никита Успенский.

В номинации «Лучший журналист» победил специальный корреспондент спортивной редакции ТАСС Альберт Стародубцев.

Лауреатом в номинации «Через тернии к звездам» стал Куганакский детский дом Республики Башкортостан. Руководство и трудовой коллектив этого детского дома создали для своих воспитанников уникальные условия для занятий различными видами спорта, в том числе и легкой атлетикой.

Победителем в номинации «Лучший судья» признан представитель Республики Чувашия Владислав Антонов.

В номинации «Лучший молодой судья» победил представитель Ярославля Артем Чипизубов.

Напоминаем, награждение лауреатов премии «Лучшие 2019» пройдет 25 февраля в Москве в рамках первого соревновательного дня чемпионата России в помещении-2020.

«1000 ТАЛАНТОВ» – ШАГ К БУДУЩИМ ПОБЕДАМ



«1000 талантов» – так называется масштабный проект ВФЛА, который был запущен в прошлом году с целью поддержки и развития детской легкой атлетики. В 2018 году в нем принял участие 71 регион России. 1000 самых талантливых легкоатлетов в возрасте до 16 лет, выбранных региональными федерациями на основании их результатов и перспектив роста, были награждены Всероссийской федерацией легкой атлетики полными комплектами спортивной экипировки.

Миссия проекта – повышение эффективности работы с легкоатлетическим резервом в нашей стране. Когда стартовали

«1000 талантов», спортивная пресса отмечала, что, возможно, совсем скоро кто-то из этого списка будет радовать поклонников «королевы спорта» высокими результатами, а также защищать честь страны на крупнейших международных соревнованиях. Журналисты были абсолютно правы: ВФЛА запустила данный проект для того, чтобы уже сейчас поддержать молодых и перспективных атлетов и мотивировать их на новые достижения и прогресс.

В 2019 году количество регионов-участников увеличилось до 77, а сам формат проекта был изменен: в заветную тысячу вошли не только перспективные



атлеты, но и их наставники. В результате лауреатами и обладателями стильной экипировки стали 700 юных спортсменов и 300 лучших детских тренеров. Комплекты экипировки были направлены в региональные федерации; их руководители самостоятельно определили спортивные мероприятия в своих регионах (в период до 1 марта 2020 года), наиболее подходящие для проведения церемонии награждения лучших юных легкоатлетов. Следует отметить, что данная экипировка разработана с учетом последних тенденций в индустрии спорта для занятий легкой атлетикой и изготавливается индивидуально для каждого лауреата проекта.

На сайте ВФЛА в разделе, посвященном проекту «1000 талантов», представлены интервью с юными спортсменами и их тренерами – лауреатами данного проекта. В ходе бесед использовались одни и те же вопросы, ответы на которые позволяют ознакомиться с личной информацией, а также с различными точками зрения участников на те или иные проблемы. В разделе также представлены фотографии из личных архивов лауреатов. Со всеми этими материалами можно ознакомиться по ссылке; http://rusathletics.info/category/1000_talants



Представляем вашему вниманию два интервью из этой подборки.

Александра Владыкина – юная спортсменка, представлявшая в проекте «1000 талантов» Тульскую область.

Как произошло твое знакомство со спортом?

В детстве я всегда была активным ребенком. Мне нравились подвижные игры – когда играли в догонялки, то мне не составляло труда осалить кого-то, но вот догнать меня уже было проблемой даже для мальчишек, которые были старше. Когда пришла пора идти в школу, то я поняла: сидеть за партой 45 минут для меня было трудновато. Но стоило только прозвенеть звонку, как я первой выбегала из класса, ведь столь долго сидеть для меня было не так весело, как носиться по школьным коридорам. Исходя из этого, можно сделать верное предположение, что моим любимым предметом была физкультура. Во втором классе у нас появились нормативы для получения оценки, а к челночному бегу добавились прыжки в длину. Моя учительница по физкультуре, увидев, что я прыгаю лучше мальчиков, подошла после уроков к моей маме и предложила записать меня в секцию легкой атлетики. По дороге домой мама поинтересовалась, хочу ли я попробовать этот вид спорта. На что я спросила, чем мы будем заниматься? Услышав, что там надо будет бегать и прыгать вместе с другими такими же детьми, я с радостью согласилась.

Почему именно легкая атлетика?

Первым видом спорта, с которым меня познакомили, стала легкая атлетика, так как именно здесь необходимы такие навыки, которые были у меня в 8 лет – быстро бегать и далеко прыгать. В самом начале здесь не нагружают детей, а просто физически развивают в игровой форме. В этой игровой форме незаметно летели годы, нагрузка добавлялась, игры уходили, а я будто не замечала, как многие покидали нашу группу. Но я в том возрасте уже была привязана не к людям, а к делу, которое меня увлекало все больше и больше.



Уже определилась со своей дисциплиной?

Выбор дисциплины – это очень важный процесс для каждого легкоатлета, который сравним с выбором дальнейшей профессии обычного человека (имеется в виду человек, который не является профессиональным спортсменом, в конкретном случае – легкоатлетом). На данный момент мы с моим тренером склоняемся к дистанции, которая является одной из наиболее сложных по подготовке и среди легкоатлетов именуется длинным спринтом – 400 м. Думаю, что в дальнейшем на ней и остановимся.

Твой тренер – он какой? Расскажи о нем.

Мастер спорта международного класса, рекордсменка России на 60 метров, неоднократный призер международных соревнований, в общем, в прошлом титулованная российская спортсменка, а сейчас прекрасный тренер – Рощупкина Надежда Николаевна. С ней всегда можно поговорить обо всем: рассказать о переживаниях в школе, об учебе и не только. Мой тренер все прекрасно видит

сама, и если что-то не так, всегда спросит, спокойно поинтересуется: «Саша, что случилось?». Мы поговорим, разберемся, мне станет легче, и тогда продолжаем тренировочный процесс. Она всегда говорит нам, что кроме спорта у нас, конечно же, должна быть жизнь. Когда мы едем в лагерь, показывает это: наш режим не сводится к формуле 24/7, да, как и все спортсмены, мы бегаем утром зарядку, делаем ОФП, если днем есть веселое мероприятие, то мы можем сделать тренировку, сходить развлечься или наоборот – перенести тренировку на вечер. В общем, вариаций много и Надежда Николаевна все придумает, сопоставит. За нашу жизнь вне стадиона и манежа она переживает так же, как и на соревнованиях. Кто, куда и как поступил, как обстоят дела – за всех волнуется, и я не понимаю, как ее так хватает на всех и на все. Это большая удача, и я очень счастлива, что попала к ней.

Кто твои кумиры в спорте? Почему именно они?

Эллисон Феликс – это американская спортсменка, 6-кратная олимпийская чемпионка и 13-кратная чемпионка мира.

Для меня она невероятная, ведь является самой титулованной легкоатлеткой в мире. Ну и конечно, Усейн Болт – ямайский спринтер, который установил 8 мировых рекордов, фантастично, но он – 8-кратный олимпийский чемпион и 11-кратный чемпион мира! Он не раз получал серьезные травмы, но всегда успевал восстанавливаться к важным стартам, побеждать и устанавливать новые рекорды.

Что выберешь в свободное время? Два часа тренировки или два часа просмотра YouTube?

А почему бы не совместить? Все знают, что YouTube безграничен, и там можно найти кучу полезной информации. Может, я найду на этом ресурсе какие-то полезные упражнения для разминки, а потом пойду на тренировку и применю их там. 15 минут YouTube и 1 час 45 минут тренировки, почему бы и нет? А если вопрос категоричен, то, конечно же, два часа напряженной тренировки, после нее ты получаешь такой заряд энергии, который не сравним ни с чем, а YouTube лишь добавит лишних сантиметров на талии и пропущенные звонки от тренера.

Твой самый яркий спортивный момент. Можешь описать?

Когда тебе 8-9 лет, то первые соревнования, неважно какого уровня, становятся значимыми моментами жизни. Но потом уровень города и области приедается, так как одни и те же лица, соперники становятся друзьями, и ты все уже обо всех знаешь. Поэтому таким ярким спортивным моментом я назову первую поездку и участие во всероссийских соревнованиях «Шиповка юных» в Казани и Адлере. Огромное количество детей – спортсменов твоего возраста и большой шикарный манеж в Казани, а также замечательный стадион в Адлере. Чувствуется уровень и степень важности турнира. Безусловно, это ценный опыт, особенно в столь юном возрасте.

Спорт для тебя – это уже профессия или увлечение?

На данный момент я перешла в 9-й класс и думаю, что пока у меня достаточно времени, чтобы определиться с выбором профессии и разобраться, чем для меня является легкая атлетика. Но сейчас я



знаю точно, что уровень, на котором сегодня происходят тренировки, далек от любительского, а следовательно, просто увлечением это не назовешь.

Что ты себе скажешь перед своим следующим стартом?

«Главное – не задаваться», но и выходить на старт с мыслями о поражении не стоит, должна быть золотая середина.

Какие у тебя еще есть увлечения помимо спорта?

Конечно же, прогулки. Свежий воздух, поскольку потребления кислорода у спортсменов должно быть больше – неплохая отговорка, чтобы прогуляться лишний раз, да? Также мне нравится рисовать, так как в этот момент я понимаю, что весь мир подождет (как и на старте, перед выстрелом пистолета). Я погружаюсь в этот процесс и наслаждаюсь, отвлекаюсь и расслабляюсь. Люблю петь. Я вкладываюсь в песни (как и в тренировки), и мне это помогает успокоиться, самой себе рассказать о своем внутреннем состоянии, чтобы разобраться, а также дарить радость людям, которые меня слушают. Например, большая часть моего репертуара подобрана тренером. Ей нравится мое исполнение.

В проекте «1000 талантов» 2019 года тренер Галина Лежава представляла город Ливны (Орловская область).

Как Вы мотивируете детей заниматься легкой атлетикой?

Мотивация детей – это достаточно обширный и серьезный вопрос, хотя именно правильное воздействие на ребенка определяет его дальнейшую судьбу в спорте. Большое значение имеет именно психологическое воздействие. При приглашении ребенка в легкую атлетику (а это возраст примерно 9 – 10 лет) мотивировать можно, объяснив ему, что он может при соответствующей подготовке быть еще сильнее, а в будущем в этом виде спорта стать победителем или призером различных соревнований.

В тренировочном процессе мотивировать детей можно, похвалив ученика за

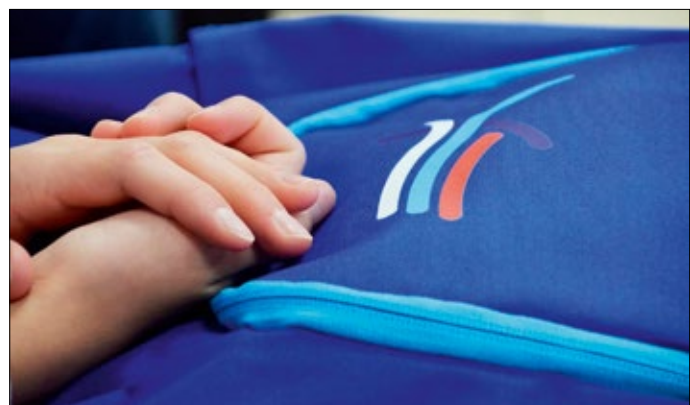
качественное выполнение определенного упражнения, но ни в коем случае не сравнивать его выполнение с другими детьми, чтобы их не обидеть, а также участием в соревнованиях. Мотивировать детей личным примером – это сильное оружие тренера. Показав определенное упражнение, поиграв с ними в какую-либо игру, пробежав с ними определенное расстояние – это вызывает у детей бурю эмоций и восторг.

Как проходят Ваши тренировки?

Здесь необходимо разделение детей на группы. В возрасте 9-11 лет основное – это игровой метод тренировки (в большей степени это подвижные игры и эстафеты), хотя он должен включать в себя элементы будущего вида спорта.

В возрасте 12 – 13 лет игровой метод также обильно присутствует в тренировочном процессе (здесь уже спортивные игры превосходят подвижные), но в то же время увеличивается беговая программа (наша специализация – бег на средние и длинные дистанции). Основное направление – это развитие общей физической подготовки. В этом возрасте часто подключаю круговой метод тренировки.

В возрасте 14 лет и старше уже большое значение имеет соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном тренировочном цикле. В своей тренировочной деятельности я в возрасте 14 – 15 лет отдаю предпочтение равномерному и переменному методам, поскольку именно они являются залогом укрепления сердечно – сосудистой системы, что необходимо бегунам на средние и длинные дистанции. Здесь





должен сработать один из принципов – принцип доступности. У спортсмена, получившего нагрузку, вместе с состоянием усталости должен светиться огонек в глазах с желанием дальнейших тренировок.

Что Вы посоветуете начинающему тренеру или человеку, который только планирует связать свою жизнь с этой профессией?

Ничего особенного. Как правило, с этой профессией связывают себя люди, которые сами прошли спортивный путь. Главное в такой ситуации – любить свою профессию и любить детей.

Отличаются ли современные дети от тех, что были 10 – 15 лет назад?

Вопрос на первый взгляд несложный, но в то же время и непростой. Набрав группу начальной подготовки, видишь детей очень разных и по характеру, и по воспитанию, и по поведению. Есть дети подвижные, есть дети спокойные. Это характеристика

человеческих качеств. Что же касается спортивного направления, то современные дети гораздо физически слабее, нежели 10 – 15 лет назад. Это обуславливается современными жизненными условиями.

Как Вы взаимодействуете с родителями в спортивном воспитании ребенка?

Напрямую. Связь с родителями также имеет большое значение при занятиях ребенка легкой атлетикой. Контакт с родителями устанавливаю с первых тренировочных дней. Родители регулярно получают информацию о тренировочном процессе либо при личной встрече, либо по телефонному звонку.

Меняется ли характер детей, занимающихся спортом?

Да. В положительную сторону и очень существенно. Они становятся более ответственными, уравновешенными, занятия спортом и учеба в школе требует большой сосредоточенности, умения грамотно распределить время в течение дня. Это хорошее качество, которое и дальше поможет им в жизни.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ

Виктор Слободчиков,
заслуженный тренер РСФСР



Первая Всесоюзная спартакиада

История «королевы» спорта в Челябинске начинается в 1918 году с маленькой спортивной гимназии в городском саду (ныне парк им. А.С. Пушкина). А познакомили челябинцев с основами бега, прыжков и метаний чешские солдаты, которых Гражданская война забросила на Южный Урал.

В 1919 году политотдел 5-й армии РККА организовал для молодежи Челябинска

первый спортивный клуб, в который входили секции борьбы, а также тяжелой и легкой атлетики. Инструкторами и активистами клуба стали В. Туточкин, Г. Губин, В. Пионтек и П. Богданович, и уже через год были проведены первые соревнования, в которых помимо хозяев приняли участие атлеты Миасса, Троицка и Кургана. По итогам соревнований была сформирована сборная команда Челябинской губернии, которая в том же

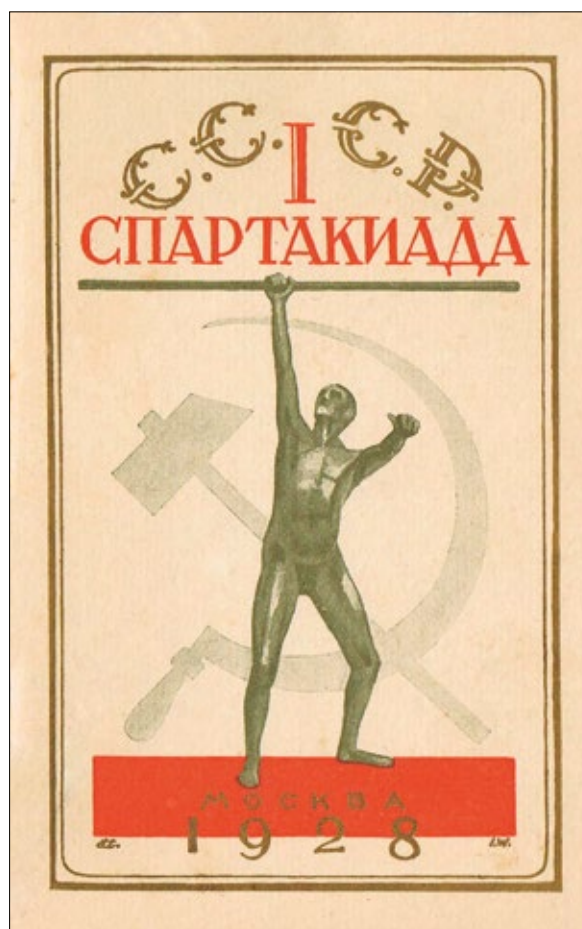
году приняла участие в первой Олимпиаде Приволжско-Уральского военного округа (фактически чемпионат Урала), проходившей в Екатеринбурге.

В мае 1920 года по всей России был проведен «День спорта», который прошел и в Челябинске. На Алом поле за несколько субботников была построена спортивная площадка – лужайка размером 150х300 шагов. На ней отвели место под футбольное поле величиной 100х65 шагов, устроили круговую дорожку для короткого бега на 100 м, 110 м с/б, 600 м. Возвели место для прыжков и метаний, простейший гимнастический городок, скамьи для публики, навес и деревянный павильон для участников состязаний. В необходимый набор соревнований должны были входить: ядро, диск, мяч, секундомер, рулетка и финишная лента. На городской площадке работали два тренера.

Для участия в I Приуральской Олимпиаде 1920 года в Екатеринбург съехались представители Пермской, Екатеринбургской, Челябинской и Вятской губерний. Состязания проводились на ипподроме, и там челябинские легкоатлеты впервые увидели спортивную обувь с шипами – в то время они бежали и прыгали босиком.

Через год состоялась II Приуральская Олимпиада, в которой принимали участие и женщины. Спортсменки из Челябинска – сестры Е. и Ю. Бланфельд, Е. Баландина, Е. Халилова – заняли все первые места. При этом победа Елены Бланфельд стало подлинной сенсацией: в прыжках в высоту, выступая босиком, она показала результат 1.41. Это был рекорд страны, продержавшийся 5 лет. Выдающегося достижения также добился Е. Стефанович (Челябинск), прыгнувший в длину с места на 3.18, что было гораздо лучше рекорда страны! Из других результатов следует отметить время В. Пионтека и В. Измоденова, показанное на 100 м – 12.1. Надежда Жербун, возвратившаяся со Всеуральских курсов инструкторов физической культуры, была второй в метании диска.

Впоследствии челябинцы продолжили успешные выступления на стадионах Урала и Сибири, приняли участие в областной спартакиаде Урала в 1928 году,



Урало-Кузбасской спартакиаде 1932 года, состязаниях в Омске, Екатеринбурге, Перми. В сборную Урала для участия в I Всесоюзной спартакиаде 1928 года вошли челябинцы В. Азаров, П. Измоденов, Н. Жебрун, А. Рябиков, С. Шужин и другие.

Первая Всесоюзная спартакиада, открывшаяся в Москве 12 августа 1928 года, была долгожданным и знаменательным событием для всего отечественного спорта. Урал был включен в десятый спортивный регион РСФСР, куда помимо Челябинска вошли Вятка, Коми-Пермяцкая область и Башкирия. Отбор спортсменов проводился в Екатеринбурге, среди его участников были представители Златоустовского, Троицкого, Курганского, Сарапульского, Тобольского и Шадринского округов. Команда Челябинска заняла 4-е место, ее подвели стрельба и бег с препятствиями. Среди женщин отличилась Н. Жебрун, которая первенствовала не только в метании мяча, но и установила рекорд Урала в метании диска (23.87). Командный кросс на 8 километров также выиграли челябинцы.

В целом на спартакиаде в Москве команда РСФСР выступила отлично. Спортсмены России завоевали первое место в легкой атлетике, плавании и стрельбе, а также победили в общекомандном зачете.

В годы первой пятилетки в Челябинске начинается активное строительство промышленных предприятий, на строительство Челябинской ГРЭС приехало много молодых людей, плотников и каменщиков. Разворачивается строительство завода ферросплавов, лесопилки, готовится возведение тракторного и цинкового заводов, одновременно повсюду создаются спортивные кружки и секции.

Для привлечения молодежи к спорту в Челябинске проводились яркие и красочные праздники физкультурников, дни и недели спорта, летние и зимние эстафеты, матчевые встречи с командами близлежащих городов. Сформировалось ядро спортсменов, ставших впоследствии руководителями, квалифицированными специалистами, тренерами, усилиями которых южно-уральский спорт добился выдающихся успехов на всесоюзной и международной арене.

В 1930-40-е годы легкая атлетика на Южном Урале развивалась благодаря

людям, которые, не имея специального образования, готовили легкоатлетов к соревнованиям. С 1932 года в городе проводилась легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Челябинский рабочий» – одна из первых в стране. И первыми победителями эстафеты стали студенты сельскохозяйственного института, открывшегося в Челябинске в 1930 году. А подготовил студенческую команду Петр Измоилов, выпускник Всесоюзного государственного центрального института физической культуры. Эта эстафета стала весенним праздником спорта, который открывал летний спортивный сезон в городе и способствовал развитию легкой атлетики на Южном Урале. Она проводилась даже в годы войны и впоследствии стала областной. Сегодня в ней участвуют команды городов и районов региона.

Второе рождение южно-уральская легкая атлетика получила после окончания Великой Отечественной войны. В Челябинск приехали работать выпускники Московского и Ленинградского институтов физической культуры Г. Дорохин, Г. Реш, Ю. Френкель, В. Алабин, которые в конце 40-х и начале 50-х годов создали здесь самобытную школу легкой атлетики, которая очень быстро утвердила себя на всероссийском и всесоюзном уровне.



Эстафета на призы газеты «Челябинский рабочий», 1949 год

В 1948 году при Челябинском комитете по физической культуре и спорту была создана секция легкой атлетики, которая стала прообразом будущей федерации. Первым руководителем этой секции стал Е. Мещеряков, а его ближайшими помощниками П. Измоленов и В. Азаров, В дальнейшем федерацией руководили Ю. Френкель и Н. Голубенков.

В настоящее время Федерация легкой атлетики Челябинской области (ФЛАЧО) является одной из лучших в России. В этом нет ничего удивительного, так как с первых дней своего существования федерация уделяла большое внимание методической работе: уже в 1950 году была проведена первая научно-методическая конференция тренеров области. Значительной улучшилась работа с детьми, поскольку в детских группах при добровольных спортивных обществах «Динамо», «Большевик» (затем «Искра»), городского отдела народного образования стали работать талантливые тренеры-педагоги.

В 1947 году в Педагогическом институте открывается факультет физического воспитания, на котором спортом номер один становится легкая атлетика, а в ноябре 1949 года при ГорОНО была открыта ДСШ. Шесть тренеров по различным видам работали на базах школ, собирая ребят в секции, тогда от желающих заниматься не было отбоя – дети шли заниматься целыми дворами и улицами. С 1952 года ДЮСШ №2 стала чисто легкоатлетической школой. Коллектив возглавил Аркадий Филинский.



Таисия Ченчик (слева)

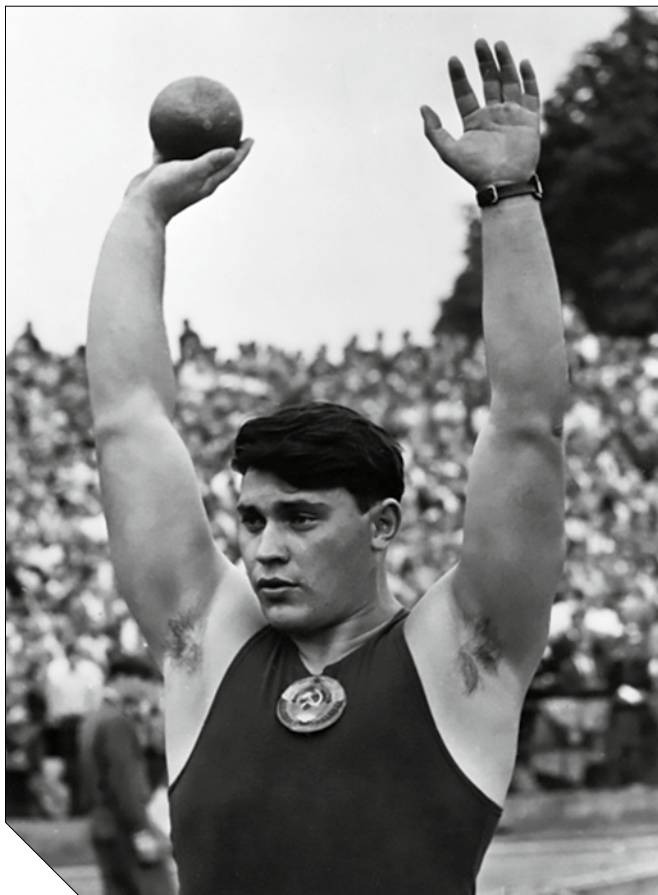


Кирилл Гарифуллин – президент ФЛАЧО

В 1953 году на первенстве России Юрий Чернецкий стал победителем, а Таисия Ченчик заняла второе место. Сильнейшим коллективом в послевоенные 50-е годы были легкоатлеты Челябинского тракторного завода. Под руководством тренера-общественника, инженера Евгения Мещерякова спортом занимались И. Немцев, И. Олюнин и с ними большая группа заводской молодежи. Тренировки проводились круглый год, и на занятия приходили легкоатлеты со всего города, студенты педагогического института, спортсмены из других коллективов и секций. Команда ЧТЗ неоднократно побеждала в эстафете «Челябинский рабочий» среди производственных коллективов области, успешно выступала на всесоюзном матче «заводов-гигантов» ДСО «Труд». Тренерами в тот период были В. Алабин, И. Олюнин и О. Рубинчик.

Золотым веком Челябинской легкой атлетики стали 50-60-е годы, тогда в число лучших легкоатлетов России входили Валентин Волков, Николай Голубенков, Василий Коломагин, Виктор Алабин, Людмила Гребнева, Леонид Кочерягин, Юрий Лукашевич, Геннадий Кондрашов. Первым челябинским олимпийцем стал Владимир Лошилов – в 1956 году в Мельбурне он защищал честь страны в состязаниях по толканию ядра. Медали на чемпионатах СССР завоевывали Таисия Ченчик, Валентин Волков, Владимир Лошилов, Геннадий Кондрашов, Вера Попкова, Георгий Чевычалов, Николай Голубенков и другие.

Заложенный добротный фундамент позволил в последующие годы вывести



Владимир Лошилов

в число победителей и призеров республиканских, всесоюзных и международных соревнований новую большую плеяду спортсменов. На смену ветеранам пришли Л. Нестеров, А. Алексеев, П. Крохалев, В. Сергеев, А. Головачева, Н. Сиселятин, Э. Гасленко, Н. Жмаев, А. Полозков, Т. Макарова, Т. Вязова, И. Мельникова, Ю. Лукашевич, С. Антипова, Б. Грецов, В. Шестаев и другие. И в последующие годы Челябинская область справедливо считалась одним из центров отечественной легкой атлетики. В 1970 году начинает свою работу филиал Омского института физической культуры (ныне Уральский государственный университет физической культуры). В конкуренции с факультетом физического воспитания ЧГПИ успехов на стадионах России добиваются Л. Галованова, Н. Брижатюк, А. Нажимов, Е. Крайнова, Ю. Давыдов, А. Романюго, Ю. Гулеватый, Н. Кройтер, Л. Яковлева, Н. Плотникова, Д. Фаттахов, В. Михайлов, Ф. Певзнер, Н. Коришкин, С. Михайлов, А. Скрипкин, В. Михайлов, М. Сегал, Б. Гришаев, Л. Скрипкина, С. Васенко, С. Коробов, В. Карнаузов, Э. Чернышенко, В. Цыганов.

Тамара Сорокина становится победительницей Кубка мира в беге на 1500 метров, а Леонид Мосеев не знает себе равных на чемпионате Европы в марафоне. А за этими «звездами» уже идет следующее поколение талантливых легкоатлетов: Н. Широков, Ф. Вахитов, А. Калущкий, С. Киселев, Е. Жеребин, В. Грязнов, М. Доронина, С. Тарасов, Л. Пшеничникова, А. Рыжинский, В. Береглазов, С. Пугач, В. Гасленко, Г. Самарин, Л. Олияр, А. Мельников, А. Красноперов, Т. Дремина, Р. Алтынгужин, Г. Захарова, Г. Нуртдинова, А. Ткаченко, Е. Пальчиков, Г. Лев, В. Потапенко, А. Григорьев, Т. Ермолаева, Ю. Черкасов.

В 1979 году, в преддверии Московской Олимпиады, Челябинск на стадионе «Центральный» принимал VII летнюю Спартакиаду народов РСФСР (этот спортивный форум даст новый толчок развитию «королевы спорта» в области). На этом турнире не было такого вида легкой атлетики, где челябинцы выступили бы слабо. Так, Михаил Сегал вышел победителем в компании сильнейших тройников СССР, Александр Нажимов был лучшим в метании диска, на верхнюю ступень пьедестала также поднялся женский квартет в эстафете 4x200 метров – Л. Голованова, Л. Пшеничная, Е. Крайнова, Н. Корнаухова. Заслуга в этом целиком принадлежит тренерам-специалистам: А. Костину, В. Минину, Э. Гасленко, В. Степанову, В. Слободчикову, Л. Гребневой, Н. Голубенкову, Ю. Френкелю, В. Жигалеву, В. Саранчукову, А. Булдашову, Ю. Свинарскому и другим.

Очередная VIII Спартакиада народов РСФСР, на которой подводились командные



Медаль VII Спартакиады народов РСФСР

результаты, проходила в Краснодаре в 1983 году. На этом турнире сборная Челябинской области вновь имела очень сильный состав, но в ход командной борьбы вмешались пресловутые «перезачеты», то есть, наряду с борьбой спортсменов на дорожке и в секторах, шла не менее напряженная борьба «представителей» в секретариате. Чемпионами стали А. Калуцкий (бег на 1500 м), С. Пугач (десятиборье), Р. Алтынгужин (бег на 5000 м), а в призы пробилась В. Береглазов (тройной прыжок), высотники Б. Гришаев и Ю. Черкасов.

Начиная с 60-х годов, кроссовые команды Челябинска и Челябинской области по праву считались одними из сильнейших в стране. Профсоюзно-комсомольский кросс, проводимый ВЦСПС, а также кросс на призы газеты «Правда» были яркими спортивными событиями, которые способствовали популяризации бега на средние и длинные дистанции. Наибольшего успеха южноуральцы добились в 1981 году на трассах в Минске, в Раубичах. Кроссмены Челябинской области завоевали первое место среди областей, а город Челябинск стал победителем среди городов Советского Союза, оставив позади Москву, Ленинград, Киев и другие города-миллионники. Золотые медали завоевали Л. Заварухина (Миасс), Е. Жеребин (Трехгорный), Г. Нуртдинова и Г. Захарова (Челябинск, ЧМК). Кроссменов области готовили тренеры Н. Голубенков, В. Слободчиков, В. Шестаев, Ю. Сиротин, Р. Кириковская, В. Петров, И. Назукин и другие. Неоднократно кросс «Правды» выигрывал Леонид Мосеев.

На престижных соревнования «Дружба-84» (они были организованы как альтернатива Олимпийским играм в Лос-Анджелесе) Анатолию Калуцкому буквально несколько сотых не хватило, чтобы победить на дистанции 1500 м.

IX Спартакиада народов РСФСР проходила в 1986 году в Брянске. Н. Изодерова дважды поднималась на пьедестал почета. Серебряная медаль на 3000 метров, а потом победа на своей «коронной» дистанции 1500 метров. Чемпионами спартакиады стали И. Плотников (с/х 20 км) и Е. Родионова (с/х 10 км). С серебряными медалями вернулся квартет



Тамара Сорокина

эстафеты 4x400 (А. Слукин, В. Вожаев, А. Гусев, Д. Любченко). Бронзовые награды завоевали прыгуны А. Коченков (высота) и К. Адначев (шест), остальные наши участники также выступили успешно и принесли драгоценные очки в командную копилку. В итоге челябинцы заняли второе место в командном зачете, уступив лишь легкоатлетам Московской области.

Финальные соревнования IX летней Спартакиады народов СССР по легкой атлетике проводились в 1986 году в Ташкенте. Здесь золотые медали завоевали Е. Родионова (с/х 10 км) и Н. Изодерова (бег на 1500 м).

Валерий Грязнов – один из лучших южноуральских бегунов, оставивший яркий след в славной истории побед наших земляков. Воспитанник копейской школы, студент ЧГПИ, он с юности был всегда в числе лучших. Валерий побеждал на юношеских соревнованиях социалистических стран в беге на 1500 метров с препятствиями, был вторым на чемпионате мира среди юниоров в 1980 году, установил рекорд СССР среди юниоров в беге на 3000 метров с препятствиями. Именно он был «первым номером» в сборной СССР в олимпийском 1984 году, но, как известно, наша команда на Игры в Лос-Анджелес не поехала.

В начале 90-х годов зазвучали имена Е. Елесиной, В. Колпакова, Е. Сайко, С. Солоницына, Д. Есипчука, В. Спицына, В. Демакова, Р. Шафикова, С. Лавровой.

1992 год. Олимпийские игры в Барселоне. В числе участников наши земляки – Елена Сайко и Валерий Спицын. Олимпиада-1996 в Атланте также не обошлась без южноуральцев – Ришата Шафикова и Валерия Спицына. Наконец, Сидней-2000. Все мы помним олимпийский триумф Елены Елесиной в прыжках в высоту, в числе участников спортивных баталий – Владислав Ширяев и неутомимый Валерий Спицын. Далее Игры 2004 года в Афинах, где за сборную страны выступали «коренные» южноуральцы Игорь Перемота и Николай Аверьянов. На зимнем чемпионате мира 2006 года в Москве бронзовые медали в эстафете 4х400 метров – у наших земляков Дмитрия Петрова и Андрея Полукеева. На Олимпийских играх-2008 в Пекине вновь выступала большая группа южноуральских спортсменов. Среди них – легкоатлеты Дмитрий Стародубцев (шест), Татьяна Сибилева (с/х), Игорь Перемота (110 м с/б), Паралимпиец Александр Зверев финишировал пятым в беге на 400 метров, всего 0.06 секунды не дотянув до бронзовой медали.



Леонид Мосеев



Елена Елесина

В 2012 году на Олимпиаде в Лондоне южноуральский регион представляли: Дмитрий Стародубцев (шест), Алексей Реунков (10 000 м) Мария Савинова (800 м), Алексей Дремин (110 м с/б). Здесь же в Лондоне на Паралимпийских играх Александр Зверев завоевал серебряную медаль (400 м).

В последние годы южноуральских легкоатлетов к стартам готовят заслуженные тренеры России А. Шалонников, Л. Метликина, Н. Сивашов, В. Слободчиков, а также тренеры: С. Ермолаев, О. Самойленко, А. Ромжаев, Е. Сайко, В. Ширяев, А. Веснин, В. Свистун, О. Одер, С. Копылев, А. Коченков, Л. Касаткина, А. Андреев, Д. Матюхов, С. Князев, В. Ежов, А. Трегубов, И. Киселева, Т. Маслова, И. Парамонова. А. Орешин, А. Колесников, В. Береглазов, С. Пугач, В. Перемота, Ю. Костицын.

Наши спортивные объекты (история и современность)

В послевоенные годы продолжалось строительство стадиона «Динамо», который впоследствии не раз менял названия. На этом стадионе соревнования легкоатлетов проводились летом; зимой же они проходили в самых разных местах: спринт, барьеры и прыжки в длину –

на подтрибунной дорожке (в шутку ее называли «кишка»), 200 метров и более – бегали по аллеям стадиона, а также парка культуры и отдыха, метания и толкание ядра тоже были на улице. Ядра «грелись» в тазике на костре из дров. Первая в Челябинске зимняя круговая дорожка появилась в политехническом институте, когда тренеры В. Папанов и В. Минин в учебном корпусе (прежде там стояли станки и техническое оборудование) сколотили деревянные виражи-повороты. В 1968 году длина дорожки по кругу составляла 116 м, а покрытием служила резиновая транспортерная лента. На тот момент стандартная дорожка 200 м была у наших соседей-свердловчан в манеже «УПИ».

На стадионе первоначально была гаревая дорожка, в 1966 году положили резинобитумную дорожку, а в 1979 – «физпоол». Именно на этой новой дорожке в 1979 году состоялись финальные старты VII Спартакиады народов РСФСР. В дальнейшем на этом стадионе (к тому времени он уже назывался «Центральный») проходили: соревнования чемпионатов Вооруженных сил СССР, первенств СССР среди юниоров, Кубка «Известий», полуфиналы Кубка СССР, чемпионаты спортивных обществ «Динамо»,

«Буревестник» и «Урожай», студенческие игры, чемпионаты Урала и т.д. Этот уютный стадион служил нам до 2000 года. В 2002 году началось строительство нового специализированного стадиона, носящего имя Елены Елесиной. Сегодня он является одним из лучших легкоатлетических стадионов в России.

Зимний легкоатлетический манеж Уральского государственного университета физической культуры с трибунами на 1600 человек открылся в 1981 году, с тех пор этот манеж «верой и правдой» служит легкоатлетам Урала и России. Там проводились чемпионаты и первенства СССР и РСФСР, центральных советов спортивных обществ. Уже традиционным стал «Мемориал Юрия Лукашевича и Вячеслава Середкина», который собирает сильнейших прыгунов страны, в том числе победителей чемпионатов мира и Олимпийских игр.

В Магнитогорске также есть легкоатлетический манеж с 200-метровой дорожкой и стадион с синтетической беговой дорожкой. Сегодня в Челябинской области работают 5 специализированных спортивных школ. В трех вузах области готовят специалистов и тренеров по легкой атлетике.



Легкоатлетический манеж УралГУФК

К СВОЕЙ ПОДНЯТЬСЯ ВЫСОТЕ

Светлана Черкасова



Чемпионат мира по легкой атлетике 2019 года, прошедший в Дохе (Катар), был самым поздним по срокам (27 сентября – 6 октября) в истории, впрочем, и сезон оказался не самым простым для многих. А для наших спортсменов он оказался вдвойне сложным. Многие так и не получили разрешение на выступления под нейтральным флагом, да и сам статус нейтрального атлета хрупкий. Несмотря на это, наши спортсмены выступили достойно.

В красивой и яркой борьбе, развернувшейся в секторе по прыжкам в высоту, сразу два российских атлета стали призерами чемпионата мира. Михаил Акименко и Илья Иванюк завоевали соответственно серебряную и бронзовую медали. Они уступили только хозяину соревнований катарцу Мутазу Эссе Баршиму.

С Михаилом Акименко я встретилась на подготовительном сборе в Кисловодске, где серебряный медалист приступил к новому этапу подготовки.

– Михаил, поздравляю тебя с удачным выступлением на чемпионате мира! Расскажи, пожалуйста, с какими мыслями ты ехал на этот старт? Какие были цели, настрой?

– Настрой был проявить себя, бороться. Цель – показать свои лучшие прыжки. Я выходил в сектор и думал о том, что надо все высоты брать с первой попытки, чтобы было больше шансов на медаль. Важнее было показать хороший результат, а потом уже думать о месте на пьедестале почета.

– Какие у тебя были внутренние эмоции на самих соревнованиях? Насколько комфортно было находиться на самом стадионе, в атмосфере, когда весь стадион болеет за своего соотечественника Мутаза Баршима?

– Я четыре года не выступал на международных стартах. У нас в России мало соревнований, которые собирают зрителей на трибунах. Мне не хватало этого, я жаждал таких выступлений. Эмоции переполняли, и я немного опасался этого. Главное было не перегореть, поэтому я не стал оглядываться по сторонам, старался не слушать, что вокруг происходит. Я сосредоточился только на том, чтобы спокойно пройти квалификацию. Ну а в финале все брать с первой попытки.

У меня многие журналисты потом спрашивали, мешали ли тебе болельщики Баршима? Мешал ли тебе сам Баршим? Я считаю, что нет, потому что я думал только о своих прыжках.

– Самое популярное ваше фото, где вы с Ильей Иванюком

держите Мутаза Баршима на руках.

– Это было уже после соревнований, нас с Ильей пригласили на пресс конференцию к российским журналистам. А там попросили втроем сфотографироваться, и Илья предложил его поднять.

– Было много разговоров, что на чемпионате мира были не очень хорошие условия проживания...

– Условия были нормальные. Дискомфорт доставляла жара на улице. Маше Ласицкене, например, было комфортно все время находиться в номере и ничего не делать. А я наоборот, люблю куда-нибудь пройтись, уйти от мыслей, что впереди меня ждет квалификация, а потом финал. Прогуляешься, а потом с холодной головой идешь на старт.

Питание было обычное. Возможно, думали, что если самая богатая страна, то будут омаров давать. Это не так, была стандартная европейская кухня.

– Говорили также, что были проблемы с транспортом у спортсменов.



– В первый день соревнований, когда была квалификация в женском прыжке с шестом, не приехал автобус. Спортсмены и тренеры добирались до стадиона на такси. Но организаторы все исправили и впоследствии автобусы ходили каждые полчаса.

– По поводу вашего награждения. Известно, что его перенесли на другой день, потому что трибуны были пустые. По этой причине пришлось даже менять ваши билеты на самолет. Как все это происходило?

– После финальных прыжков с Ильей пробежали круг почета по стадиону, увы, без флага. И сразу к нам подошел допинг-офицер. С ним мы направились в микст-зону, где нас встретил волонтер соревнований и сказал, что нам нужно срочно идти на награждение. Мы побежали по длинному туннелю – переходу вокруг стадиона до специальной зоны, где ожидают награждения. Но после 10-минутного ожидания организаторы сказали, что награждение переносится на следующий день. И вот тогда был

полный стадион. Заиграл гимн Катар, все встали и запели. Награждение проводил знаменитый шейх. Непередаваемая атмосфера!

– С вами в секторе находился еще один талантливый прыгун – Максим Недосеков из Белоруссии. В итоге он занял 4-е место. Вы его рассматривали как соперника?

– Максим – хороший прыгун. Мы мечтали о том, что на пьедестале почета будем стоять вдвоем: я, Илья Иванюк и Максим, но Баршим вмешался в нашу расстановку.

– У Мутаза Баршима была серьезная травма голеностопного сустава. И говорят, что ему разработали специальную защиту по новой технологии, над которой работали знаменитые ученые. Как это все выглядело?

– Да, я тоже про это слышал. Эту систему разрабатывали врачи совместно с учеными. Внешне это было похоже на тейп с



пластмассовой поддержкой, он вставлялся в шиповку как ортопедическая стелька, и при отталкивании стопой спортсмен не испытывал боли. И как мы видим, прыгал он хорошо.

– Кто тебе помогал или подсказывал на чемпионате мира в секторе?

– Моего личного тренера не смогли вывезти, потому что допуск на международные старты я получил поздно. Тренеру также нужно было специальное приглашение, заявка на которое отправляется заранее, и оформить его не успели. В прыжковом секторе на чемпионате мира во время финала мне подсказывал мой менеджер Павел Воронков.

– Тебе поздно дали допуск на международные старты. Как проходило твоё ожидание? Как строилась подготовка, зная, что шанс на выступление все же есть?

– Было непросто. 26 июля я выиграл чемпионат России с результатом 2,33 и понимал, что нахожусь в хорошей форме.

Были сомнения о необходимости выступления на командном чемпионате России в Сочи 5 сентября. Но все же решили приехать на сбор в Новогорск и подготовиться, однако тренировались в спокойном режиме. Были опасения, стоит ли сильно выкладываться на тренировках, потому что дальше стартов не предвиделось. Правда, если вдруг дадут статус нейтрального спортсмена, то нужно быть в форме. Одним словом, ты приходишь на тренировку, терпишь, устаешь, и тут появляются мысли: а для чего ты тренируешься?

Командный чемпионат России я выиграл с результатом 2,31. Психологически было тяжело. Многие уже закончили сезон, поехали отдыхать на море, кто-то уже успел вернуться с отдыха, а ты должен готовиться, чтобы показать хороший результат. И вдруг 10 сентября приходит допуск на международные старты. Мы вернулись на сбор в Новогорск и стали полноценно готовиться к чемпионату мира.

Все спортсмены разъехались по домам, а мы с тренером приходили в пустой манеж, включали свет и приступали к тренировкам. И появилось желание делать больше и лучше – в штанге, в спринте. Глаза горели. Потому что понимал: впереди ждет крупное состязание.

– А где тренировался Илья Иванюк?

– Илья тренировался у себя дома в Смоленске. Он получил допуск в начале сезона. Ему было чуть легче, потому что он уже выступал на международных стартах, и у него был соревновательный опыт.

– У тебя рост 1,97. У Ильи Иванюка 1,83. Рост Баршима 1,89, но его вес всего 66 кг. Когда вы вдвоем его подняли, он был для вас как пушинка, но при этом Мутаз очень сильный и быстрый. Говорят, он много работает со штангой: в рывке показывает 70 кг, на грудь берет 100 кг. Кроме того, его личный рекорд на 200 м – 21,5. Ты что-то слышал про своего соперника, про его подготовку?

– Да, Мутаз уникальный спортсмен. Про его личные рекорды я слышал от своего тренера. Я иногда просматриваю его инстаграм, однако он выкладывает мало информации о своей работе со штангой, но пару постов со своих тренировок он все же сделал. Он быстрый, сильный и взрывной.

– Давай поговорим о твоих тренировках и о том, как складывается твоя подготовка. Сколько времени ты отдыхал после чемпионата мира? И расскажи немного о своей подготовке в Кисловодске.

– Я отдыхал всего 7 дней. Сейчас мы приступили к самому сложному этапу подготовки. Здесь, в Кисловодске, мы закладываем тренировочную базу и делаем большие объемы буквально во всем. Бегаем кроссы, спринт по 100 и 200 м на время по несколько серий, много

прыжковых упражнений: многоскоки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, под гору и с горы, прыжки через барьеры. Много силовых упражнений со штангой: рывки, взятие на грудь. Подготовительный цикл направлен на то, чтобы набрать хорошую функциональную базу и подготовить опорно-двигательный аппарат к более острым нагрузкам. У нас уже запланированы сборы, в зимний период мы собираемся тренироваться на спортивной базе в Новогорске.

– Расскажи, пожалуйста, о своих тестовых показателях на тренировках?

– Рывок с плинтов 85 кг (плинт – это такая небольшая возвышенность, с него тест считается сложнее, потому что сам разгон штанги меньше). Взятие на грудь с плинтов – 110 кг. Личный рекорд на 100 м – 10,4 (ручной хронометраж), 200 м – 21,8. Пятерной прыжок с ноги на ногу с шести беговых шагов – 23,40, а с места – 17,60. Тройной прыжок с места – 10,40. Прыжок с места – 3,43.

– Какие тренировки тебе больше всего нравятся?

– Я больше всего люблю технические работы в секторе. Удовольствие приходит, если все получается во время прыжка на тренировке. Самый сложный и тяжелый период сейчас, когда закладывается база. От такой нагрузки никто не в восторге, но это необходимый фундамент для будущего.

– У тебя были проблемы с лишним весом. При росте 1,97 ты весил 101 кг. Понятно, что для высотника, чем меньше вес, тем легче прыгать. Поделись, как ты победил лишние килограммы? В чем секрет?

– Не могу сказать, что я правильно сбрасывал вес. Я просто не знал другого пути, поэтому максимально ограничил себя в питании. Я сократил порции на завтрак, обед и ужин. Иногда старался не ужинать, если позволяли тренировки. Но вес уходил постепенно, не сразу. В прошлом году в сентябре я весил 101 кг.

К зимним соревнованиям в январе мой вес был 81 кг, а к летнему чемпионату мира 79,8. В итоге я скинул 22 кг. Лишний вес я набрал 2,5 года назад, после того как получил травму и 1,5 года не мог прыгать. Я много кушал, мало тренировался. Рад, что смог его скинуть.

– Как начинался твой спортивный путь?

– Я родился в городе Прохладный в Кабардино-Балкарии. Когда мне было 7 лет, мой папа впервые привел меня на стадион к своему первому тренеру Михаилу Владимировичу Чикалину. Папа бегал спринт на любительском уровне. Он очень любил спорт и старался привить любовь к спорту мне. Мы с папой вместе ходили на стадион.

В 2012 году я переехал в Москву, поступил в УОР и стал тренироваться у Георгия Константиновича Шабанова. Мне было 17 лет, и я бегал 60 и 110 м с/б. В то время я стал совмещать прыжки в высоту и бег с барьерами.

В 2013 году на чемпионате России среди юниоров я выступал в беге на 110 м с/б и прыжке в высоту. Но не смог закончить дистанцию 110 м с/б, потому что травмировал заднюю поверхность левой ноги. Мой лучший результат на этой дистанции барьерного бега – 14,40 – был показан именно в том сезоне. Но зато я смог удачно выступить в прыжках в высоту. В прыжках у меня толчковая нога – правая, и поэтому травма мне не помешала. В итоге я отобрался на чемпионат Европы среди юниоров. Старт проходил в итальянском Рieti, где я занял 3-е место с результатом 2,18.

После этого сезона я перешел к другому тренеру – Филатовой Галине Никаноровне. В 2014 году я отобрался на чемпионат мира среди юниоров, который проходил в городе Юджин в США, и там я выиграл, прыгнув на 2,24.

2015 год сложился для меня не так удачно: я смог отобраться на молодежный чемпионат Европы в Таллин, но выступил там плохо.

В 2016 году я выступал на зимнем чемпионате России среди молодежи в двух дисциплинах. В беге на 60 м с/б я стал

вторым с личным рекордом 7,92. А прыжок в высоту выиграл с результатом 2,25. Летом на чемпионате России среди молодежи победил, преодолев 2,28. Но в тот олимпийский год нашей команде закрыли доступ на международные старты.

2017 год сложился неудачно. 7 января на первом старте в Екатеринбурге сильно подвернул ногу. Эту травму я лечил 1,5 года, пропускаю все старты. Смог вернуться к стартам только летом 2018 года. Нога все еще беспокоила, но я смог отпрыгать несколько стартов с результатом 2,25.

Нынешний 2019 год стал успешным. Он начался с зимнего чемпионата России, на котором я победил с результатом 2,30. Про остальное в этом сезоне вы уже знаете.

– Михаил, ты прошел непростой путь. Я думаю, молодые спортсмены смогут многому у тебя поучиться. Следующий сезон – олимпийский. Какие планы на него?

– Я планирую в зимнем сезоне много соревноваться. Буду выступать практически

на всех турнирах. А вот летом хотим «подводиться» к Олимпиаде и выступать только на основных стартах. Будем надеяться, что политики найдут решение. Слухи о том, что мы можем не поехать на Игры, угнетают. Ты тренируешься и показываешь неплохие результаты, но не знаешь, что тебя ждет завтра! И это очень тяжело, но мы ставим цели постепенно и идем к ним.

– Михаил, поздравляю тебя с великолепным сезоном. Ты стал чемпионом России, завоевал серебряную медаль на чемпионате мира с личным рекордом 2,35. Дай, пожалуйста, совет тем ребятам, которые сейчас находятся в ожидании допуска на международные старты.

– Не нужно опускать голову. Нужно продолжать тренироваться. И ждать, надеяться – либо допустят всю сборную, либо дадут личный нейтральный статус. Желаю всем спортсменам нашей сборной верить в себя и не сдаваться!



АМЕРИКАНСКИЙ СЮРПРИЗ ИЛИ СНОВА О БЕГЕ УСЕЙНА БОЛТА

Владимир Тюпа



Недавно мной была опубликована статья в журнале «Легкая атлетика» №5-6 за 2019 год. В ней шла речь об особенностях отталкивания от опоры Усейна Болта, анализ техники бега которого основывался на видеограмме, снятой в 2013 году во время его забега на 200 м на чемпионате мира в Москве. Были проанализированы угловые характеристики и данные об изменении длины двусуставных мышц его правой ноги. Главный вывод этой статьи – даже у такого выдающегося спринтера проявляется довольно существенная асимметрия суставных углов. Она выражается в том, что его правая нога ставится на опору очень выпрямленной в обоих дистальных суставах. Например, угол в коленном суставе в этот момент равен 161° . Как результат, амортизация

в этом суставе равна лишь 19° , а в голеностопном суставе – всего 28° . Однако левая нога ставится на дорожку не так жестко – угол в ее коленном суставе в этот момент равен 167° . Амортизация в этом и голеностопном суставах значительно больше – 34 и 52° соответственно. Итак, подчеркиваю еще раз – правая нога Усейна Болта ставилась жестко и мало амортизировала, а левая начинала опорный период мягче, с величиной амортизации в обоих дистальных суставах более чем в 1,5 раза.

Подобная особенность бега спринтеров была подмечена рядом авторов, в том числе таких как E.Juszkiewicz, Starosta (2001), а также G.A.Cavagna (2006). Кроме того, о двигательной асимметрии бегунов

было написано много работ, в том числе несколько диссертаций, в основном в золотое время советской биомеханики. Так вот G.A.Cavagna метко назвал ногу, которая ставится на дорожку очень жестко, «stick leg», то есть «нога-стек» или «нога-трость». Согласно исследованиям этого автора, многие спринтеры бегут так, что нога-трость ставится жестко с небольшой амортизацией, мало вкладываясь в отталкивание от опоры. А основной прирост скорости тела спринтера в его двойном шаге достигается при взаимодействии с опорой другой, полноценной ногой. Фактически это можно назвать «хромающим» бегом, характерным для прыгунов в длину.

И вот в конце сентября этого года, внезапно была обнаружена статья в интернете. Она была опубликована неким Jere Longman в 2017 году под названием «Something Strange in Usain Bolts Stride». Видимо, это журналист, который рассказал о результатах исследования о некоторых странностях бегового шага Усейна Болта. Эта экспериментальная работа была проведена учеными лаборатории биомеханики локомоций из Южного Методического Университета (США). Фактически статья была результатом интервью с научным руководителем лаборатории Питером Уэйендом и его сотрудниками.

Эта группа биомехаников добросовестно провела видеоанализ одного из забегов Усейна Болта на соревнованиях, произведя расчеты не только угловых характеристик, но и опорных реакций. Современная методика позволяет сделать такое исследование даже без тензоплатформ, которые на соревнованиях, естественно, не установить. Для этого надо определить масс-инерционные характеристики звеньев тела испытуемого, а также рассчитать перемещения суставов и сегментов его тела. Затем, после ряда операций, определяется сила инерции звеньев тела, а по ним – опорные реакции и другие биомеханические характеристики. Правда, такой подход дает погрешности порядка 10% по сравнению с данными, полученными с применением тензоплатформ в сочетании с оптическими методиками (С.Алешинский, 1977). Так что американские биомеханики сделали свою работу на высшем уровне, заодно

установив, что бегу Болта свойственна та асимметрия, которая была обнаружена в моей статье. И это действительно приятный сюрприз. Но они опубликовали свою работу раньше на 2 года, и, естественно, приоритет за ними. В любом случае отрадно, если результаты исследований разных авторов, проведенных независимо друг от друга, подтверждаются.

Итак, о результатах исследований американских ученых. Они установили, что в основе асимметрии Усейна Болта лежат две причины. Первая – это сколиоз в нижней части позвоночника, причем его поясница изогнута вправо. Вторая причина – правая нога короче на 1,3 см, чем левая. Правая нога ставится на дорожку более выпрямленной, то есть более жестко, поэтому опорная реакция в результате взаимодействия этой ноги с беговой дорожкой больше и равна 4807Н или 490кГс. Левая нога ставится на опору не так жестко, мягче, в результате чего реакция опоры (скорее всего, авторы имеют в виду ее результирующую величину) составляет величину всего 4248Н, то есть 433кГс, что на 11,5% меньше. Время от момента постановки ноги до экстремума реакции опоры Усейна Болта равно 0,020 с или 20мс (авторы не уточняют ногу). Такое поразительно малое время нарастания реакции опоры, естественно, соответствует уровню скорости бега Болта. Это лишь подтверждает известные факты, что более быстрому бегу соответствует меньшее время опоры, а также амортизации и



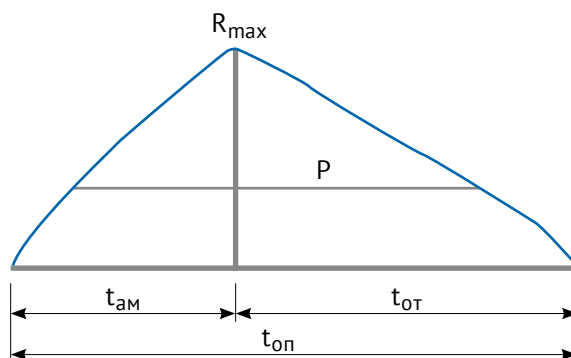
отталкивания. Напомню, что, согласно данным Scientific Research Project, Болт во время установления рекорда мира на 100 м развил максимальную скорость бега на отрезке 60 – 80 м, равную 12,42 м/с или 44,72 км/час.

Что же касается опорной реакции, то у спринтеров-олимпийцев, согласно данным П.Уэйенда, ее экстремальная величина превышает пятикратный вес тела. Допустим, при массе тела 80 кг опорная реакция должна быть более 400 кгс.

При этом время нарастания реакции опоры до ее максимального значения должно быть не больше 30 мс (Рис 1.). По выражению П.Уэйенда, интервал такой малой величины является «божьим даром». Он утверждает, что такие особенности опорной реакции свойственны тем спринтерам, которые претендуют на выход в финал Олимпийских игр. Это объясняется тем, что на таких скоростях бега нога не ставится на дорожку, а наносит удар по ней с внезапной остановкой стопы, обладая высочайшим уровнем жесткости.

Рис. 1. Схематическое изображение реакции опоры.

Обозначения: $R_{\max}$ – экстремальное значение опорной реакции, P – величина веса тела, $t_{\text{оп}}$ – время опоры, $t_{\text{ам}}$ – время амортизации, $t_{\text{от}}$ – время отталкивания.



Примечание: согласно данным американских биомехаников, цитируемых выше, у Болта время нарастания опорной реакции до максимального уровня равно 20 мс, время опоры правой и левой ног соответственно составляет 85 и 97 мс.

Напомню, что все мышцы ноги перед своей постановкой на дорожку, а затем в фазе опоры, активны. Это доказано множеством электромиографических исследований И.М.Козлова (1966), А.П.Павлова (1970), К.Мatsushita a.o. (1974), А.Нотмана (1974), Н.Сальченко, В.Михайлова (1975), В.В.Степанова (1977), В.Тюпы, Д.Димитрова (1988) и многих других. Одновременное напряжение мышц необходимо для создания жесткости ноги как биокинематической системы для выполнения функций амортизации и последующего отталкивания. Чем жестче опорно-двигательный аппарат спринтера, в том числе опорной ноги, тем меньше диссипативные потери энергии и меньше время опоры, которая соответствует возрастающей скорости бега. То же относится и к фазе разгона маховой ноги, когда одновременно активны двусуставные мышцы бедра – как задней, так и передней его поверхности. К ним относятся прямая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая и двуглавая мышца бедра наряду с другими. Это обстоятельство позволяет контролировать

и ограничивать работу односуставных мышц, что предохраняет суставы ног от разрушения. Такой механизм крайне необходим для выхода на предельную частоту шагов, которая превышает собственную частоту ног (Н.С.Северцов, 1968; Н.Кnuesel a.o., 2005).

Известно, что жесткость мышц зависит от их силы – чем они сильнее, тем большую жесткость способен обрести опорно-двигательный аппарат спринтера, включая кости, суставы с их элементами и весь мышечно-сухожильный комплекс (В.М. Зациорский, 1966). Физическая мощь спринтеров олимпийского ранга впечатляет, притом не только по результатам их тестирования, но и чисто визуально (Рис.2).

Итак, опять вернемся к американским биомеханикам. Они подчеркивают, что скорость бега зависит от длины шага, который в свою очередь определяется силой и временем отталкивания. Их выводы созвучны данным Т.Ф.Fukunaga a.o.(1978,1980), К.Jakalski (2002), L.Seagrave a.o. (2009), которые приходят к мнению,

что частота шагов зависит от времени опоры и полета, заданных опорной ногой. Именно за это время спринтер должен

успеть разогнать и затормозить маховую ногу для ее постановки на беговую дорожку с почти нулевой скоростью кончика стопы.

Рис. 2. Физическая мощь спринтеров мировой элиты поражает.

Она необходима для создания высокой жесткости их опорно-двигательного аппарата, без которой невозможно бежать на скоростях выше 12 м/с.



Что касается бега Усейна Болта, то ему достаточно 41 шага для преодоления дистанции 100 м, в то время как другим элитным спринтерам необходимо 43 – 45, и даже 48 шагов. Интересно, что, по мнению сотрудников лаборатории П.Уэйенда, поразительные успехи ямайских спринтеров объясняются очень высоким количеством быстрых мышечных волокон. Правда, они не сообщают, откуда им это известно. Возможно, они сами делали пробу на биопсию или узнали о результатах чьих-то исследований. Но их следующее доказательство заставляет задуматься – в Ямайке всего лишь 2,8 миллиона граждан, однако за последние три Олимпиады они завоевали 11 из 18 медалей в спринте!

И последнее. Когда П.Уэйенду задали риторический вопрос, побежал бы Болт быстрее своего мирового рекорда, если бы ему удалось исправить асимметрию тела, он ответил, что это вопрос на миллион долларов. При этом его сотрудники уточнили, что вряд ли бы это стало возможным, так как его нынешний бег – это результат его приспособления к

особенностям своего тела. И добавили, что, скорее всего, он мог бы либо улучшить, либо ухудшить свой результат.

Выводы

1. В принципе, факт асимметрии Усейна Болта не является исключительным случаем, поскольку многие исследователи установили, что асимметрия у элитных спринтеров находится в пределах 7%. Однако у Болта она, если судить по опорной реакции, равна 11,5%. А это слишком много. Зато он был многократным чемпионом всего, где только можно было победить.

2. Кроме того, попутно выявились некоторые модельные характеристики олимпийской спринтерской элиты. Это опорные реакции, экстремальная величина которых должна превышать пятикратный вес тела, а также предельно небольшое время нарастания реакции опоры до максимальной величины, не больше 30мс. Так что тренерам, планирующим выйти со своими учениками на этот уровень, есть над чем задуматься.

С КАКОЙ СКОРОСТЬЮ БЕГАТЬ?

Максим Воробьев, МСМК, автор книги «Притяжение сверхмарафона»



Этот вопрос, пожалуй, самый популярный после вопроса «сколько бегать»? Как правило, он возникает у тех, кто стремится улучшить свои результаты и бегает больше, чем 2-3 раза в неделю по 3 км. Наиболее популярный и распространенный ответ на этот вопрос звучит так: «Бегайте в таком темпе, чтобы дышать только носом и поддерживать непринужденный разговор с попутчиками».

Этот совет действительно неплох для начинающих бегунов. Он позволит им сохранить здоровье и набрать необходимые километраж и беговой стаж. Однако рано или поздно (обычно через 2-3 года) этот принцип перестает удовлетворять бегуна-любителя, стремящегося к высотам спортивного мастерства. Он жаждет прогресса в

результатах и понимает, что без скоростных тренировок не обойтись. Какими же они должны быть? В каком темпе бегать отрезки? Сколько раз в неделю? И тут на помощь приходит всезнающий интернет. Каких только советов и рекомендаций там нет! Новоиспеченные знатоки и тренеры, побегав годик-другой уже готовы поделиться секретами своих спортивных успехов. Вас могут вывести на результат в 45 минут на десятке и помочь преодолеть марафон быстрее 4-х часов. Если же у вас более высокие цели, то и это не проблема. Сколько диких и нелепых советов плавают в интернет-потоке – не сосчитать. Есть и более-менее вразумительные рекомендации, но, увы, в подавляющем большинстве случаев они неверны. Впрочем, и в популярных книжках о беге, в том числе зарубежных,

тоже встречаются огрехи. Иногда весьма значительные. Самый главный недостаток популярных схем тренировок в том, что они не учитывают вашу конкретную индивидуальность и жизненную ситуацию. А ведь скорость бега напрямую зависит от таких факторов, как возраст, состояние здоровья, беговой стаж, личные рекорды на различных дистанциях, поставленные цели, длина дистанции, наконец. Для достижения неплохих результатов (хотя бы на уровне 2-го разряда) в беге на 1500 м и марафоне надо тренироваться по-разному. Сверхмарафон – вообще отдельная тема.

В этой статье мы рассмотрим принципы построения тренировок на дистанциях от 5 км до полумарафона. Приведенные здесь планы проверены десятилетиями и учитывают передовой опыт ведущих мировых тренеров. Популярное сейчас правило 80/20 наиболее применимо как раз для подготовки к этим дистанциям. Правило 80/20 подразумевает, что 80 % километража надо бегать с невысокой интенсивностью до или на уровне порога аэробного обмена (ПАО), а остальные 20 % – с повышенной, выше уровня ПАО, вплоть до уровня ПАНО (порога анаэробного обмена). При всей наглядности и простоте в этом подходе таятся и подводные камни. Так, при подготовке к марафону его выполнение под силу лишь элите – тем, чей результат 2:18 и быстрее. Менее подготовленный бегун рискует залезть в состояние перетренированности. Однако и на классических длинных дистанциях применять правило 80/20 надо с рассудительностью. Впрочем, это касается любых правил. Человеческий организм – сложная штука и никакое правило не распространяется на него на все 100 процентов, всегда есть исключения. Итак, мы определились с длиной дистанции, теперь обозначим результат, которого хотим достигнуть. Для примера возьмем 1-й разряд в беге на 5 или 10 км. Понятно, что ветеранам (исключая призеров чемпионатов мира и Европы) такого уровня не достичь. Значит наш возраст от 18 до 40-45. Эти рамки достаточно широки, и в них укладывается большинство амбициозных бегунов. Слишком юным бегунам будет сложно выполнять тяжелую тренировочную работу, их организм еще недостаточно адаптирован к подобной длительной и интенсивной нагрузке. Но, разумеется, как уже говорилось

выше, всегда есть исключения. При существующей у нас в стране проблеме форсирования результатов этот вопрос может стать камнем преткновения. Некоторым показателем готовности организма к приведенным ниже тренировочным планам может служить общий суммарный годовой объем от 4 до 5 тыс. преодоленных на тренировках километров.

Сколько раз в неделю надо бегать и сколько должно быть скоростных тренировок? Выполнить 1-й разряд в беге на 10 км (33.10 у мужчин и 38.40 у женщин) почти нереально при тренировках менее 5 раз в неделю. Лучше тренироваться не менее 6 дней. Скоростных тренировок при этом достаточно 2-3 в неделю. Если цель – КМС (30.50), то 3 скоростных в неделю – почти обязательны. Теперь перейдем непосредственно к скорости.

На самом деле у каждого более-менее подготовленного бегуна должно быть на вооружении не менее 4 скоростных режимов. Здесь мы излагаем общие принципы, одинаково работающие и на уровне любителей, и на уровне разрядников и профессионалов.

1. Основной режим, в котором бегают поддерживающие длительные тренировки, до уровня или на уровне ПАО (Порога Аэробного Обмена). В большинстве случаев это бег на пульсе от 125 до 135 уд/мин.
2. Режим повышенной скорости, соответствующий соревновательному темпу бега на марафонскую дистанцию или чуть медленнее. Самый эффективный режим для развития выносливости – бег между уровнями ПАО и ПАНО. Как правило, на показателях ЧСС от 140 до 160.
3. Скоростной режим в соревновательном темпе на дистанциях от 5 до 15 км, близкий к уровню ПАНО. Показатель ЧСС при этом от 160 до 175.
4. Восстановительный бег. Он проходит в более медленном темпе, чем обычно, на пульсе, не превышающем ПАО, т.е. до 125 ударов.



Эти 4 режима нужно использовать каждому бегуну. Тем, кто стремится к разрядам и победам на длинных дистанциях, нужно добавить еще 5-й режим, на пульсе выше 175, в идеале близком к МПК (Максимальному Потреблению Кислорода). Кроме того, нужны и ускорения на коротких отрезках от 50 до 100 м примерно 75 – 90 % от максимума. При этой работе надо быть внимательным, так как ЧСС не успевает разогнаться, лактат – накопиться, а напряжение мышц при этом нарастает достаточно быстро. Это уже 6-й скоростной режим. Плюс к вышесказанному не надо забывать об общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Беговые упражнения еще никому не повредили, а в беге на длинных и средних дистанциях их применение существенно повысит потенциал спортсмена. После каждой тренировки, особенно после длительной или темповой, необходимы еще и упражнения на растяжку и расслабление мышц.

В любом случае нужно помнить о периодизации тренировочного процесса. Бессмысленно и бесполезно тренироваться по одной схеме на протяжении всего года

(а то и нескольких лет). Зстой результатов и регресс при этом неизбежны.

Существует годичный макроцикл, который, как правило, разбивается на 2 этапа: зимний и летний. В свою очередь они разбиваются на средние или мезоциклы. Подготовительный (или базовый), предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый из них длится от 2 до 12 недель. Каждая неделя – это тренировочный микроцикл, в котором нужно добиваться определенных, заранее намеченных целей. Я постоянно напоминаю своим ученикам золотое правило: «Каждая тренировка должна быть осмысленной». Всегда нужно иметь ответ на вопросы: «Для чего я сегодня надеваю кроссовки и выхожу на тренировку? Какая цель сейчас стоит передо мной?» Бессмысленно намотанные километры – зачастую синоним бесполезности.

Теперь к общим рассуждениям добавим конкретики. Приводим недельный тренировочный план бегуна на 10 км, готовящегося к выполнению 1-го разряда в подготовительном периоде (10 – 12 недель). В принципе, если ориентироваться по пульсу, этот план

может подойти и бегуну-любителю, у которого личник на десятке в районе 41 – 42 мин. Если он будет тренироваться по данной схеме, то несомненно его улучшит. Главное – не переусердствовать. В этом вопросе поможет снижение тренировочной нагрузки пропорционально своей готовности. Не забывайте, что за напряженной неделей (или двумя) должна следовать и разгрузочная неделя с меньшим километражем и ускорениями. Разброс в указанной ЧСС (частоте сердечных сокращений) обусловлен:

- 1) индивидуальными отличиями;
- 2) тем, что по ходу выполнения ускорения ЧСС неизбежно будет расти от минимальных значений вначале, до максимума в конце. Особенно это ярко проявляется в темповых бегах.

При более серьезном подходе можно пройти тестирование на индивидуальное определение ПАО, ПАНО и МПК. Большим подспорьем тренеру и ученику будет использование лактометра при напряженных тренировках. Знание точных показателей позволит избежать перетренированности.

Итак, базовый период, как правило, осень – зима.

1-я неделя

▶▶▶ Понедельник

Равномерный бег 12 – 13 км. ЧСС от 130 до 145. ОФП, СФП.

▶▶▶ Вторник

Разминка 5-6 км. 4-5 раз по 1000 м. через 500 м. трусцы. На ускорениях ЧСС до 175. + заминка 3 км.

▶▶▶ Среда

Равномерный бег 16 – 18 км. ЧСС от 125 до 145.

▶▶▶ Четверг

Восстановительный бег 5-7 км. ЧСС до 130. ОФП, СФП

▶▶▶ Пятница

Разминка 5-6 км. + Темповый бег 5 – 6 км. ЧСС от 150 до 170, заминка 3 км.

▶▶▶ Суббота

Равномерный бег 18 – 20 км. ЧСС от 130 до 150

▶▶▶ Воскресенье

Восстановительный бег 7-8 км. ЧСС до 130, ОФП. Или день отдыха.

2-я неделя

▶▶▶ Понедельник

Равномерный бег 14 – 15 км. ЧСС от 130 до 145. ОФП, СФП.

▶▶▶ Вторник

Утро: Разминка 5-6 км. 5-6 раз по 1000 м. через 500 м. трусцы. На ускорениях ЧСС до 175. + заминка 3 км.

Вечер: Восстановительный бег 5-6 км. ЧСС до 130

▶▶▶ Среда

Равномерный бег 18 – 20 км. ЧСС от 125 до 145.



▶▶▶ Четверг

Восстановительный бег 7-8 км. ЧСС до 130. ОФП, СФП

▶▶▶ Пятница

Разминка 5-6 км. + Темповый бег от 6 до 8 км. ЧСС от 150 до 170, заминка 3 км.

▶▶▶ Суббота

Равномерный бег 20 – 24 км. ЧСС от 130 до 150

▶▶▶ Воскресенье

Восстановительный бег 8-9 км. ЧСС до 130, ОФП. Или день отдыха.

3-я неделя

▶▶▶ Понедельник

Разминка 5-6 км. 10X200/200тр. + заминка 2-3 км. ЧСС на ускорениях от 165 до 175.

▶▶▶ Вторник

Утро: Разминка 6-7 км. 3X2000/600 тр. м. через 500 м. трусцы. На ускорениях ЧСС до 175. + заминка 3 км.

Вечер: Восстановительный бег 6-7 км. ЧСС до 130

▶▶▶ Среда

Равномерный бег 20-22 км. ЧСС от 125 до 145.

▶▶▶ Четверг

Восстановительный бег 8-10 км. ЧСС до 130. ОФП, СФП

▶▶▶ Пятница

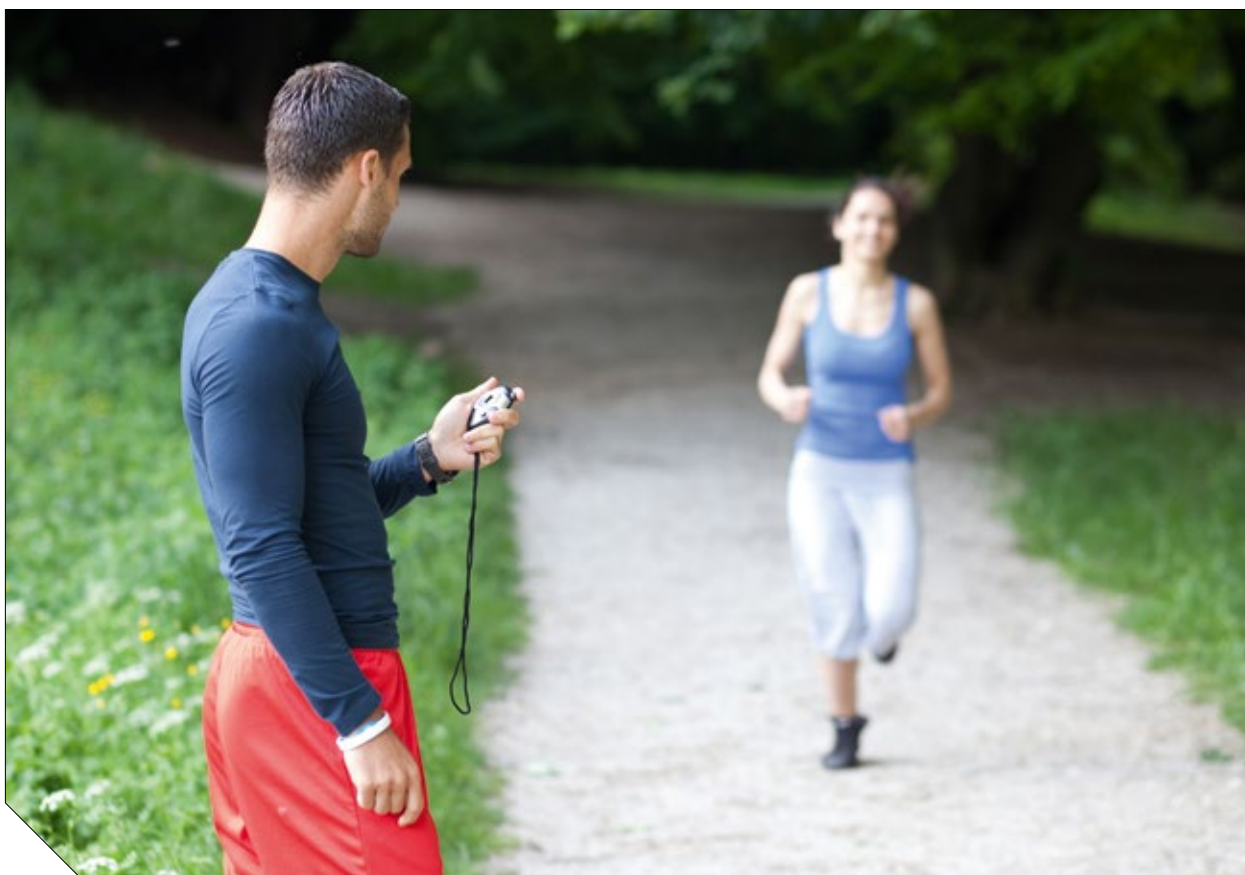
Разминка 6-7 км. + Темповый бег 8-10 км. ЧСС от 150 до 170, заминка 3 км.

▶▶▶ Суббота

Равномерный бег 24 – 26 км. ЧСС от 130 до 150

▶▶▶ Воскресенье

Восстановительный бег 10 -12 км. ЧСС до 130, ОФП.



А теперь пример тренировочного плана в предсоревновательном периоде (март – апрель).

1-я неделя

▶▶▶ Понедельник

Утро: Разминка 5-7 км. 15X300/300 м. + заминка 3-4 км. Темп бега на отрезках – соревновательный на дистанции 1000 м. ЧСС от 160 до 175.

Вечер: Бег 8 – 10 км. ЧСС 130 – 140. ОФП, СФП.

▶▶▶ Вторник

Утро: Разминка 6 – 8 км. + Темповый бег от 6 до 10 км. ЧСС от 160 до 180, заминка 3-4 км.

Вечер: Восстановительный бег 7 – 8 км. ЧСС до 130.

▶▶▶ Среда

Равномерный бег 20 – 22 км. ЧСС от 135 до 150.

▶▶▶ Четверг

Восстановительный бег 7 – 8 км. ЧСС до 130. ОФП, СФП.

▶▶▶ Пятница

Разминка 5-7 км 6 x1000/500 м. тр. заминка 3-4 км. На ускорениях ЧСС до 175.

▶▶▶ Суббота

Равномерный бег 25 – 26 км. ЧСС от 140 до 150

▶▶▶ Воскресенье

Восстановительный бег 8 -10 км. ЧСС до 130.СФП.

2-я неделя

▶▶▶ Понедельник

Утро: Разминка 5-7 км. 5x100/100 тр. + 10x400/400 тр. + заминка 3-4 км. Темп бега на отрезках – соревновательный на дистанции 1000 м. ЧСС от 160 до 180.

Вечер: Бег 8- 10 км. ЧСС 130 – 140. ОФП, СФП.

▶▶▶ Вторник

Утро: Разминка 6 – 8 км. + Темповый бег 10 – 12 км. ЧСС от 160 до 170, заминка 3-4 км.

Вечер: Восстановительный бег 7 – 8 км. ЧСС до 130.

▶▶▶ Среда

Равномерный бег 22 – 24 км. ЧСС от 135 до 150.

▶▶▶ Четверг

Восстановительный бег 8 – 10 км. ЧСС до 130. ОФП, СФП.

▶▶▶ Пятница

Разминка 5-7 км 3x2000/500 м. тр. заминка 3-4 км. На ускорениях ЧСС до 175

▶▶▶ Суббота

Равномерный бег 27 – 30 км. ЧСС от 140 до 155

▶▶▶ Воскресенье

Восстановительный бег 10-12 км. ЧСС до 130.СФП.

Думаю, основные принципы понятны, главное – их практическое применение. Не забывайте, что идеальные условия редкость в нашем климате. Делайте поправку на дождь, холод, ветер, метель, на свое самочувствие. Не забывайте о полноценном восстановлении после тренировок. Оно не менее важно, чем накрученные километры. Это не только отдых, но и душ, баня, витамины и полноценное питание. Принципиально по этой схеме можно готовиться до уровня КМС на дистанциях от 10 000 м до полумарафона, соответственно увеличив общий и темповый километраж.

В заключение хочу пожелать удачи в достижении намеченных целей и покорении новых спортивных вершин!

КНИГА «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»



В сентябре 2019 года вышел в свет пилотный тираж книги С.Е.Павлова, А.С.Павлова, Т.Н.Павловой «Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации». Книга адресована, в первую очередь, профессионалам, занятым многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов.

Авторами указывается, что сегодня спорт высших достижений – это, по сути, не соревнование атлетов, а соревнование технологий их подготовки. Каждый спортсмен является «продуктом» профессиональной деятельности его тренера, знания и умения которого и определяют качество данного «продукта».

При этом объектом деятельности каждого тренера является человеческий организм и его сложные взаимоотношения со Средой, а потому законы физиологии – единственное, на чем может базироваться теория и методика спорта. Следовательно, лишь знание спортивными специалистами законов функционирования и адаптации человеческого организма может позволить им эффективно управлять подготовкой своих воспитанников.

Доказано, что широко распространенное в спортивной педагогике представление об адаптации в виде «схемы» – «стресс – адаптация – дезадаптация – реадаптация» – изначально абсурдно, никоим образом

не отражает сущности процессов, происходящих в организме во время его непрерывного приспособления к всегда комплексно действующим на него факторам Среды. По этой причине оно не может быть использовано в качестве физиологической базы для теории и методики физического воспитания и спорта. Кроме того, в книге указано на абсолютное игнорирование спортивными теоретиками законов «перекрестной адаптации», которые разрушают на корню их широко растиражированные «физкультурные теории».

С.Е.Павловым на основании доработанной им теории функциональных систем П.К.Анохина описаны реально действующие системные законы функционирования и адаптации человеческого организма. В соответствии с этими законами любая деятельность организма всегда абсолютно специфична по своим структурно-функциональным характеристикам, то есть – выполнение каждой конкретной работы организма обеспечивается конкретным комплексом его структур и функций. И столь же специфичны приспособительные изменения человеческого организма, всегда строго соответствующие специфике комплекса Средовых воздействий на него и функциональным возможностям самого организма. Использование данного постулата о принципе работы и приспособления человеческого организма в практике спорта предопределяет направления построения тренировочного процесса в том или ином виде спорта, очерчивает круг основных и дополнительных средств и методов повышения специальной тренированности и спортивной результативности атлетов. В спортивно-педагогическом процессе необходимо применять такие средства и методы, которые эффективно обеспечивали бы рост специальной тренированности спортсмена. Средства спортивной тренировки должны выбираться на основе специфики основной спортивной деятельности атлетов, что не исключает применения в тренировочном процессе дополнительных упражнений неспецифической направленности, помня при этом, что «перенос тренированности» («перекрестная адаптация») может быть не только «положительным», но и «отрицательным». Соответственно,

эти упражнения должны подбираться и использоваться в тренировочном процессе таким образом, чтобы их воздействие на организм спортсмена обеспечивало положительный «перенос тренированности» на соревновательное упражнение и способствовало эффективному росту спортивной результативности атлета.

В книге указаны пути повышения уровня специальной тренированности спортсменов (повышения их спортивной результативности) и условия достижения ими состояний – «спортивная форма» и «пик спортивной формы».

Тренировочный процесс в отечественном спорте на протяжении уже многих десятилетий в значительной степени направлен преимущественно на развитие «физических качеств» спортсменов. Знание системных законов функционирования человеческого организма позволило авторам книги заявить о том, что отдельных «физических качеств» организма не существует и не может существовать, а любые двигательные акты должны описываться присущими данным актам комплексами физических характеристик. Более того, утверждается, что тренировочная работа над развитием «физических качеств» чаще всего идет во вред спортивному результату. По мнению авторов, реально значимы лишь специфические для каждого отдельного вида спорта двигательные характеристики, которые в комплексе и обуславливают уровень спортивной результативности в данном виде.

На протяжении полувека фактически во всех видах спорта абсолютным большинством тренеров в их работе используется «универсальный» периодизационный метод построения годичного цикла подготовки спортсменов. Данный метод характеризуется упором на развитие «физических качеств» спортсмена на подготовительном и последующих этапах подготовки с использованием разнонаправленных по своей специфике и тренировочным эффектам упражнений; волнообразными «противофазными» изменениями объема и интенсивности тренировочных нагрузок; максимизацией тренировочных нагрузок и т.п. Однако многими исследователями и практиками доказана низкая эффективность

использования данного метода построения макроциклов подготовки спортсменов.

В 70-х годах XX века Великим Спортсменом и Тренером А.П.Бондарчуком в качестве альтернативы «периодизационному» методу построения макроциклов подготовки спортсменов был разработан комплексный метод построения тренировочного процесса. Данный метод был успешно применен в подготовке самого А.П.Бондарчука и целой когорты его учеников, достигших максимальных высот в легкоатлетических метаниях. В последующем А.П.Бондарчуком, утверждающим, что для каждого вида спорта должны быть использованы собственные методы построения периодов подготовки спортсменов, были разработаны 42 метода построения данных периодов. В книге представлены некоторые из них, а также сделана попытка развития идей А.П.Бондарчука в виде создания метода построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов (на примере хоккеистов).

Авторы книги подчеркивают, что оценка уровня специальной тренированности спортсмена – сложная задача, которая может быть решена в первую очередь педагогическими средствами и методами, но при этом всегда – с системных физиологических позиций. Системные законы физиологии диктуют достаточно жесткие условия проведения тестирований в каждом конкретном виде спорта, исключая саму возможность существования «универсальных» методов оценки уровня специальной тренированности спортсменов, специализирующихся в разных дисциплинах, обладающих разной спортивной квалификацией и относящимся к разным возрастным группам. Согласно законам системной физиологии, комплексная оценка уровня специальной тренированности спортсменов должна осуществляться в рамках специфической спортивной деятельности. В соответствии с этими законами наибольшей информативностью в спорте обладают те двигательные тесты, которые являются предельно специфическими для каждого конкретного вида спорта. Максимально информативны с этих позиций непосредственно соревновательная деятельность спортсмена или ее отдельные компоненты – в виде тестовых

упражнений, по своим характеристикам максимально приближенных к соревновательной деятельности. Оценка уровня тренированности спортсмена – это в первую очередь именно педагогическое мероприятие, что не исключает использования дополнительных методов тестирования, заимствованных в том числе из медико-биологических дисциплин. В частности, в качестве одного из наиболее информативных методов контроля за соответствием величины предлагаемой конкретному спортсмену тренировочной нагрузки уровню его функциональной готовности к ее «освоению» Т.Н.Павловой предлагается использовать метод диагностики неспецифических состояний организма спортсмена по показателям «белой» крови.

Анализ мнений специалистов в области теории и методики физического воспитания о механизмах энергообеспечения деятельности спортсмена выявил наличие достаточно большого числа противоречий. Почему-то большинство исследователей игнорируют тот факт, что любая деятельность человеческого организма всегда обеспечивается сложнейшим комплексом физиологических механизмов, вовлекаемых в работу соответственно их вкладу в каждую конкретную деятельность организма. Механизмы энергообеспечения работы организма неизбежно подчиняются системным законам его функционирования. При этом сами по себе отдельные характеристики энергообеспечения не определяют специфику работы организма, как это почему-то представлено в большинстве опубликованных работ. В энергообеспечении каждой конкретной работы, совершаемой конкретным организмом в каждый конкретный момент времени, всегда задействованы все механизмы энергообеспечения – по правилу относительного доминирования какого-либо из них.

В многочисленных исследованиях доказано, что любая работа организма, характеризующаяся высокими показателями интенсивности и (или) мощности, и процесс восстановления после выполнения организмом такой работы должны быть обеспечены адекватным уровнем энерготрат количеством кислорода. А.С.Павловым доказано, что повышение эффективности

работы функций внешнего дыхания как неотъемлемого компонента любой деятельности человеческого организма обеспечивает повышение эффективности и производительности организма при совершении им работы большой мощности. Это возможно при условии, что другие компоненты (в частности – система кровообращения), участвующие в работе организма, не будут выступать в качестве лимитирующих факторов при выполнении данной работы. Тем же исследователем доказана возможность развития функций внешнего дыхания с использованием методов целенаправленного воздействия на отдельные физиологические механизмы, участвующие в обеспечении данных функций.

В качестве одного из медико-биологических средств повышения уровня специальной работоспособности и тренированности спортсмена предлагается использовать эффекты действия на организм человека лазерного инфракрасного излучения. Изучены эффекты взаимодействия лазерного излучения с тканями и органами живого организма. Эти эффекты послужили предпосылками к теоретическому

обоснованию использования лазерного излучения в качестве средства повышения уровня специальной работоспособности и тренированности спортсменов. Реальная возможность использования методов лазерного воздействия в практике подготовки атлетов появилась в связи с созданием и массовым производством портативных лазерных матричных терапевтических аппаратов. Именно для этого типа аппаратов С.Е.Павловым был разработан, апробирован и предложен к практическому применению в спорте метод чрескожного полизонального последовательного лазерного воздействия на проекции сосудисто-нервных сплетений. Метод был успешно апробирован на квалифицированных спортсменах, специализирующихся в циклических и командных контактно-игровых видах спорта.

Утверждается, что комплексное физиологически оправданное использование эффективных педагогических, медико-биологических и психологических средств и методов подготовки спортсменов позволяет достигать наивысших результатов в спорте без применения допинга.



В настоящее время готовится второе (исправленное и дополненное) издание книги
С.Е.Павлова, А.С.Павлова, Т.Н.Павловой
«Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации».

По вопросу приобретения книги
обращаться на e-mail: dr_pav@mail.ru

Книгу также можно приобрести в книжном магазине в РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) по адресу г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4.

ПОИСК ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТАЛАНТОВ: НАБОР ИЛИ ОТБОР? ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Вадим Зеличенко,

заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой ТиМ легкой атлетики имени Н.Г. Озолина РГУФКСМиТ

Анна Чичерова,

заслуженный мастер спорта России, олимпийская чемпионка



Список сокращений

- ОИ** – Олимпийские игры
- ЧМ** – чемпионат мира
- ЧЕ** – чемпионат Европы
- ЧЕП** – чемпионат Европы в помещении
- ЧМ20** – чемпионат мира среди юниоров
- ЧМ18** – чемпионаты мира среди юношей и девушек до 18 лет
- ЧК20** – чемпионаты континентов среди юниоров до 20 лет

Введение

Уровень результатов в современном спорте очень высок, и легкая атлетика не является исключением. Научные данные, анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира неопровержимо свидетельствуют, что результаты мирового класса показывают только те спортсмены, которые обладают врожденным талантом. Поэтому одна из основных и наиболее сложных проблем современной легкой атлетики

– качественная начальная подготовка начинающих спортсменов, которая должна вместе со специально составленной программой соревнований вызывать интерес у детей, способствовать точному отбору талантливых спортсменов, что позволит более эффективно управлять их подготовкой и увеличит шансы на успешную спортивную карьеру. Цель данной работы – на примере легкой атлетики доказать, что отбор талантливых спортсменов – это не одномоментное действие, а достаточно сложный процесс длительностью не менее 2-3 лет (зачастую и более), и лишь после этого можно говорить о предполагаемом таланте и начинать разностороннюю целенаправленную тренировку в определенной группе видов.

Основная часть

Легкая атлетика – относительно «поздний» вид спорта. Средний возраст победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и других крупнейших соревнований составляет в среднем 26-27 лет. В то же время, эти усредненные данные имеют значительные отклонения в обе стороны. Представление о том, что спринтерский бег и прыжки являются уделом более молодых, а бег на выносливость и метания – «возрастных» легкоатлетов – ушли в прошлое. Есть немало примеров, когда спортсмены одерживают победы в беге на средние и длинные дистанции, спортивной ходьбе и метаниях в возрасте 20-21 года и даже моложе. Последний пример – сенсационная победа 17-летнего норвежца Якоба Ингбридсена на дистанциях 1500 м и 5000 м на ЧЕ 2018 года (примечательно, что на ЧМ20 2018 он завоевал серебряную и бронзовую медали на этих же дистанциях, то есть уровень результатов на ЧМ20 в ряде видов по крайней мере не уступает уровню ЧЕ). Анализ результатов победителей и призеров ОИ, начиная с 1952 года, свидетельствует, что практически на всех Играх были спортсмены, которые становились победителями и призерами ОИ, не достигнув 20-летнего возраста. Несколько самых ярких примеров: в 16 лет чемпионкой стала У. Мейфарт (высота, 1972; через 12 лет она вновь выиграла ОИ), а призером – У. Уайт (длина, 1956); в 17 лет победителями ОИ стали Р. Мэтиас (десятиборье, 1948; через четыре года он

повторил свой успех), М. Пенеш (копье, 1964, в 1968 году завоевала серебряную медаль), К. Моурин (80 с/б, 1968), К. Сколимовска (молот, 2000); призерами – Р. Бойл (200м, 1968; в 1972 стала серебряным призером в беге на 100м и 200м), С. Чивас (200м, 1972), Д. Эванс (200м, 1976), Т. Китум (800м, 2012); в 18 лет выиграла ОИ – М. Резкова (высота, 1968) и П. Джелимо (800м, 2008), призерами стали Д. Стенич (высота, 1948), М. Кемпбелл (десятиборье, 1952) Э. Саутерн (400м с/б, 1956), В. Брумел (высота, 1960; в 1964 году стал олимпийским чемпионом), В. Козырь (высота, 1968), Ж. Тодтен (копье, 1972), К. Шмидт (копье, 1972), И. Хельмут (200м, 1976), К. Бремер (400м, 1976), К. Мак-Миллан (длина, 1976), Н. Бочина (200м, 1980), Э. Феликс (400м, 2004, на трех последующих ОИ завоевала 6 золотых медалей в спринтерском беге и эстафетах 4x100м и 4x400м), Н. Амос (800м, 2012). В общей сложности 73 спортсмена в возрасте 20 лет и моложе стали победителями и призерами ОИ. Их распределение по группам видов было следующим: спринтерский и барьерный бег – 26, выносливость – 17, прыжки – 17 (причем 13 человек представляли прыжок в высоту), метания – 11, многоборье – 2. Каких-то явных «перекосов» в отдельных группах не выявлено.

В то же время стали привычными победы спринтеров и прыгунов в возрасте 30-35 лет и даже старше. В последние годы выдающиеся результаты в этом возрасте показывали Ф. Санчес, Д. Оливер, Д. Гэтлин, Д. Харпер, Д. Филлипс, Р. Лавилины, Ф. Идоу, Т. Бартолетта, Н. Антюх, А. Чичерова, К. Ибаргуен, Б. Риз, Е. Исинбаева, и это список можно продолжить. Рут Бетиа стала олимпийской чемпионкой в прыжке в высоту в 37 лет! При этом многие «возрастные» атлеты начали свою карьеру на ЧМ20, ЧЕ20 и даже ЧМ18. 70 % победителей и призеров ОИ и ЧМ в индивидуальных видах программы были участниками ЧМ20 и ЧЕ20, при этом для дальнейшего спортивного пути будущих «звезд» не имело никакого значения, какие именно места они занимали на юниорских соревнованиях – первые, призовые или вообще не попадали в финал. В эту группу вошли 153 победителя ЧМ20 (91 мужчина и 62 женщины), 124 медалиста (71 и 53), 162 финалиста (IV-VIII места (86 и 76), вообще

не попали в финал 137 (76 и 61) будущих «звезд». ЧМ18 оказались значительно менее эффективными с точки зрения перехода в элитный спорт: победителями ОИ и ЧМ стали 67 спортсменов (31 мужчина и 36 женщин), а призерами – 130 (67 и 63), что существенно ниже показателей юниоров.

В число спортсменов, которые стали победителями ОИ и ЧМ, а до этого успешно прошли все возрастные группы и затем в течение 10-12 лет оставались (или до сих пор остаются) лидерами мировой легкой атлетики, входят У. Болт, Й. Блейк, М. Фара, К. Бекеле, К. Джеймс, Д. Ричардсон, Д. Роблес, К. Кипруто, С. Шахин, К. Тейлор, Д. Сторль, Р. Хартинг, К. Парс, М. Тот, Д. Таллент, В. Кемпбелл, Э. Феликс, С. Ричардс, В. Черуйот, М. Дефар, С. Хейнова, Д. Мухаммед, Я. Питтман, А. Чичерова, Б. Власич, Е. Исинбаева, О. Саладуха, В. Адамс, М. Картер, С. Перкович, Д. Самуэлс, Д. Хилл.

Но есть и другая, не столь многочисленная, но не менее яркая группа спортсменов, которые не показывали высоких результатов ни в юниорском, ни тем более в юношеском возрасте, но в дальнейшем также не раз становились победителями и призерами ОИ и ЧМ – М. Грин, Д. Гатлин, Д. Филипс, Д. Эдвардс, Т. Маевский, В. Алекна, Г. Кантер, Т. Шеберле, Д. Итон, К. Джетер, Т. Бови, К. Холмс, М. Джамаль, М. Перри, Б. Риз, М. Мбанго, А. Влодарчик, и это далеко не полный список. Как правило, в этой группе оказались атлеты, которые вначале занимались другими видами спорта (причем в ряде случаев почти профессионально), а в легкую атлетику пришли в достаточно зрелом возрасте. Совершенно очевидно одно – представители как первой, так и второй группы обладают незаурядным талантом, который является одной из важнейших составляющих достижения побед на высшем уровне. Просто у одних он проявился в молодом и даже юном возрасте, у других – существенно позже. В любом случае, задача поиска одаренных детей, способных в будущем стать спортсменами высокого класса, представляется чрезвычайно важной.

Конечно, любой тренер спортивной школы, если он серьезно подходит к комплектованию своих учебных

групп, сразу увидит на уроках физкультуры в школе или на детских соревнованиях двигательно одаренных, координированных детей. Однако многочисленные научные исследования свидетельствуют, что достоверность такого отбора крайне низка, а главное – приводит к потере очень большой группы детей, которые проявляют себя не сразу и вначале смотрятся хуже на фоне сверстников. Выявленные способности к тому или иному виду спорта могут быть реализованы только после длительного времени специальной подготовки. Приведем примеры. В свое время сборная команда ГДР составляла серьезную конкуренцию командам США и СССР на ОИ и ЧМ по многим видам спорта и зачастую побеждала их. Страна с населением 17 миллионов человек не могла себе позволить терять одаренных спортсменов, особенно в медалеемких видах спорта – легкой атлетике, плавании, гребле и ряде других дисциплин. Поэтому в ГДР была разработана очень эффективная система отбора юных спортсменов. Специалисты этой страны доказали, что достоверность первоначального отбора не превышает пяти процентов. При этом тренировка по правильно составленной программе начальной подготовки и продуманного, регулярно проводимого тестирования в течение 2-3 лет может повысить точность отбора. Поэтому «отсев» занимающихся легкой атлетикой детей на первых этапах был очень высок, зато почти 80 процентов детей, успешно прошедших начальную подготовку и показывавших стабильно высокие результаты при разностороннем тестировании, доходили по крайней мере до юниорской сборной ГДР, которая демонстрировала в 70-80 годы XX столетия очень высокие результаты. Поэтому говорить об отборе талантливых детей можно лишь после нескольких лет занятий, но никак не сразу – или «на глазок», или по результатам детских соревнований.

Данные специалистов ГДР получили свое развитие и подтверждение в наши дни. Исследования, проведенные Европейской легкоатлетической ассоциацией (ЕАА) в 2008-2011 гг. в ряде стран, хорошо развитых экономически и уделяющих большое внимание детскому спорту (Великобритания, Швеция, Нидерланды), привели к шокирующим результатам. В среднем из 100 детей, приступивших



к занятиям в начальных классах, к окончанию школы продолжал тренировки только один ребенок. При этом примерно половина детей уходила в другие виды спорта, в фитнес и т.д., а вторая половина просто заканчивала заниматься спортом. Результаты анкетирования, проведенного среди детей, прекративших заниматься легкой атлетикой, указывают на две основные причины отсева: неинтересная организация тренировочного процесса и скучная система соревнований. Как тренировочная, так и соревновательная модель для детей во многом повторяют модель для взрослых. Конечно, беговые дистанции короче, барьеры ниже, а снаряды для метаний легче, но все равно – в соревнованиях среди юных атлетов практически всегда одни и те же победители и призеры. Кроме того, классическая система соревнований приводит к ранней и ненужной специализации, что значительно затрудняет дальнейший спортивный рост талантливых детей. Причем на этом этапе выигрывают, как правило, или акселераты, или дети, имеющие большой тренировочный стаж (зачастую эти две позиции совпадают). Талантливым детям с более поздним развитием (а

как раз они обладают более высоким потенциалом) просто надоедает проигрывать, поэтому они уходят из легкой атлетики или в другие виды спорта, или вообще заканчивают заниматься спортом. Если таких детей не заметить и не удержать в спорте, мы потеряем очень много потенциальных спортсменов мирового класса. Приведем несколько высказываний по этому поводу ведущих специалистов.

Н.Г. Озолин: «Не делайте скоропалительных выводов о бесперспективности того или иного ученика. Большой или малый талант раскрывается не сразу. Проба сил в разных видах спорта – один из лучших способов найти свое призвание. Я знаю многих спортсменов, которые в юные годы не считались талантливыми, но огромное желание достигнуть успеха в любимом деле помогло им стать выдающимися спортсменами».

Wendland: «Недопустимо отбирать только несколько спортсменов в ходе раннего выявления таланта, потому что существует значительный риск «забраковать» большую часть детей, у которых есть потенциал стать особенно успешными».

Elio Licatelli: «Выявление таланта состоит из открытия среди огромного количества молодежи, занимающейся или не занимающегося спортом, тех, кто демонстрирует потенциал, чтобы развивать на долгосрочной основе специфические физические качества, необходимые для достижения результатов самого высокого уровня в конкретном виде спорта».

Хорошо известно, что биологический возраст детей в 11-14 лет может отличаться в ту или иную сторону до двух и даже двух с половиной лет (то есть в сумме на 4-5 лет). Следовательно, если мы возьмем троих детей с паспортным возрастом 12 лет, то биологический возраст у одного из них может равняться 10 годам, у другого – соответствовать паспортному возрасту, а у третьего – 14 годам. К тому же этот «старший» может иметь более высокий социальный возраст и больший стаж тренировочных занятий. Естественно, такой ребенок будет на определенном этапе обыгрывать своих сверстников, но это совсем не значит, что он более талантлив и имеет лучшие перспективы стать атлетом мирового класса во взрослом спорте.

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) уделяет значительное внимание подготовке юных легкоатлетов. Помимо расширения календаря соревнований, это проявляется в создании специальных тренировочных программ для детей и подростков. Разработанные ИААФ программы «Детская легкая атлетика» (для детей от 7 до 12 лет, категории 7-8, 9-10 и 11-12 лет) и «Юношеская легкая атлетика» (13-15 лет) в значительной степени помогают избежать перечисленных недостатков в подготовке юных легкоатлетов.

«Детская легкая атлетика» – это командные соревнования. Количество мальчиков и девочек в команде должно быть одинаковым, как и возраст спортсменов. Соревнования проводятся только по многоборьям, виды имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательную. Эти виды должны равномерно сочетаться в программе конкретных соревнований, то есть если мы используем шесть станций, две должны иметь спринтерско-барьерную направленность, две – прыжковую и две



– метательную. Требования к спортивной подготовке детей не должны быть завышенными, чтобы каждый ребенок смог пройти каждую «станцию» и ОБЯЗАТЕЛЬНО принести очки команде. Никто не должен получить нулевую оценку, каждый ребенок вносит вклад в выступление команды, и разница между уровнем подготовленности детей проявляется не очень заметно, по крайней мере, она значительно меньше, чем в соревнованиях по традиционной программе.

«Юношеская легкая атлетика» сохраняет в себе командные и разносторонние принципы предыдущей программы, но при этом дает возможность детям начать проявлять себя в отдельных или родственных видах. Обе программы состоят примерно из 30 станций различной направленности: вначале – подводящих к легкой атлетике (например, прыжок с шестом на дальность или метание снаряда в цель), затем станции постепенно переходят на классические виды. Очень ценным разделом программы является разработка учебных карточек – по пять карточек на каждый вид. По сути дела, это законченные конспекты уроков или тренировочных занятий, в которых указаны задачи урока, даются инструкции по обучению и рекомендации по выполнению упражнения, приведена последовательность обучения, перечислен используемый инвентарь, указаны меры безопасности. Работа по этим карточкам не требует от преподавателя высокой квалификации, а только пунктуального выполнения.

К сожалению, несмотря на доступность этой программы, легкость обучения, привлекательность и зрелищность при проведении соревнований, «Детская легкая атлетика» и «Юношеская легкая атлетика» не получили должного признания в России. И это несмотря на то, что еще в 2012 году тогдашний президент ИААФ и министр образования и науки Российской Федерации подписали Меморандум о продвижении программы в общеобразовательных школах страны. Кроме того, в 2015 году Экспертный совет по физической культуре и спорту Минобрнауки РФ также рекомендовал ее для внедрения в практику работы в качестве третьего урока физкультуры или дополнительных внеклассных занятий.

ИААФ разработала определенные принципы по поиску талантливых легкоатлетов, их начальной подготовке и дальнейшему отбору. Один из авторов данной работы на протяжении ряда лет принимал участие в деятельности специально созданной для этого рабочей группы. Приведем некоторые выводы и рекомендации данной группы. Факторы, которые играют важную роль в процессе оценки потенциальных талантов и помогают ускорить процесс их выявления, сделать его более точным:

антропометрия (рост, вес, процент жировой массы, центр тяжести массы тела, пропорции отдельных частей тела); физические качества (скорость реакции и ее моторный компонент, выносливость, скоростная выносливость, сила – динамическая и статическая, гибкость, координация); физиологические характеристики (аэробная и анаэробная емкость и мощность); нервно-мышечные свойства (баланс, чувство темпа, чувство скольжения); познавательные способности (тактическое мышление, способность к анализу, социальная адаптация); психологические качества (концентрация, психическая стабильность, мотивация, стрессоустойчивость); социальные характеристики (адаптация в коллективе, взаимоотношения в команде или в группе, отношения с тренером).

Следует отметить, что не во всех видах легкой атлетики антропометрические данные играют ключевую роль. Конечно, метателям и прыгунам в высоту желательно иметь высокий рост (а дискоболам – еще и большой размах рук); наоборот, бегунам на 100 м с/б не нужен высокий рост, потому что высокорослым спортсменкам будет «тесно» в межбарьерных коридорах (максимальный рост сильнейших барьеристок последних лет не превышает 175см, а в ряде случаев – он менее 170см), но в большинстве видов легкой атлетики ростовые характеристики сильнейших атлетов мира сильно различаются. Приведем лишь два примера: росто-весовые показатели Усейна Болта – 197-86, а сильнейшего спринтера мира второй половины 1990-ых годов, экс-рекордсмена мира Мориса Грина – 176-80. У одного из сильнейших прыгунов с шестом, победителя ОИ и ЧМ Максима Тарасова они равнялись 194-80,

а у нынешнего рекордсмена мира Рено Лавиллени – 177-70. Конечно, тренеру очень непросто дать объективную оценку спортсмену по всем указанным характеристикам, но совершенно очевидно – чем больше и лучше он знает своего ученика с различных сторон, тем раньше и точнее он сможет определить талантливого атлета. Очень хорошо, если у тренера установлен контакт с родителями юного спортсмена. Во-первых, глядя на родителей, всегда можно спрогнозировать рост, какого достигнет ребенок. Вряд ли у родителей с ростом 170см вырастет двухметровый ребенок (хотя известны и такие случаи, но они являются скорее исключениями). Во-вторых, желательно, чтобы родители были единомышленниками тренера, создавая ребенку комфортные бытовые условия для тренировок (при этом важно, чтобы родители не пытались подменить тренера и не диктовали ему свое видение в подготовке).

Конечно, совсем хорошо, если родители начинающего спортсмена не понаслышке знали, что такое спорт и сами серьезно им занимались (не обязательно тем же видом). Например: дочь Людмилы Черновой – победительницы ОИ-80 в эстафете 4х400м – Татьяна Чернова выигрывала ЧМ в многоборье; отец победительницы ОИ и ЧМ в прыжках в высоту Анны Чичеровой Владимир был мастером спорта в этом же виде, а мама Ольга – КМС по баскетболу. В детстве Анна параллельно занималась обоими видами, что, безусловно, помогло ей готовиться разносторонне и во многом позволяло выступать на высочайшем уровне почти 20 лет (причем ее спортивная карьера еще не закончена). Сын Натальи Шубенковой – лидера сборной команды СССР в семиборье 80-х годов – Сергей является победителем и неоднократным призером ЧМ в беге на 110м с/б. Отец серебряного призера ЧМ-2003 Марины Купцовой в прыжках в высоту Геннадий был мастером спорта в метании диска; отец барьеристок мирового уровня сестер Каллур играл за сборную Швеции по хоккею. Сын серебряного призера ОИ-80 в метании копья Александра Макарова Сергей Макаров выиграл ЧМ-2003; отец новой звезды в прыжке с шестом Арманда Дуплантиса имел результат 5.80м. Дочь одного из сильнейших прыгунов с шестом Радиона Гатауллина и барьеристки Татьяны Решетниковой (4-е место на

ЧМ-95) Аксана сейчас является лидером юниорской сборной команды России. Дочь победительницы ОИ и ЧМ Ирины Приваловой Мария принимала участие в ЮОИ-2018; отец Бланки Влашич был одним из сильнейших многоборцев своей страны. В этот список можно добавить спринтеров – отца и сына Бартеневых, прыгунов – отца и дочь Чен, толкателей ядра – родителей и сына Клименко, метателей – отца и сына Таммертов. Наверняка можно привести еще немало подобных примеров.

Также чрезвычайно важно, чтобы тренеры знали о так называемых критических периодах ускоренной адаптации или сенситивных периодах, чтобы эти «окна открывающихся возможностей» (термин ИААФ) были использованы максимально. Талантливых детей отличают следующие особенности: они более успешно, чем их сверстники, тренируются, быстрее обучаются, эффективно используют опыт и знания для улучшения результата, показывают лучший результат на соревновании, а не на тренировке и, наконец, выступают лучше, чем другие спортсмены, тренирующиеся по такой же программе.

Кроме того, при работе с юными легкоатлетами необходимо учитывать следующие факторы: дети продолжают расти (физически, психологически); их обучение требует систематической долгосрочной программы, учитывающей их специфические характеристики; для детей потребность в движении более важна, чем для взрослых; для обеспечения перспективной подготовки к достижению самых высоких результатов необходима конкретная система развития таланта, присущая конкретному виду, основу которой составляет долгосрочный, целенаправленный процесс тренировки; талант раскрывается только в практической обстановке – развитие таланта без тренировки и участия в соревнованиях просто невозможно.

ИААФ при определении одаренности рекомендует учитывать следующие возрастные параметры: паспортный возраст – количество дней, месяцев и лет, прошедших после рождения; биологический возраст – стадия развития индивидуума, вытекающая из темпов его физиологического

созревания; возраст развития (социальный возраст) – взаимосвязанный комплекс параметров физического, эмоционального, психологического и социального развития; тренировочный стаж – определяется несколькими составляющими, например: количество лет занятий физкультурой в школе – 6, количество лет занятий спортом – 6, количество лет занятий смежным с легкой атлетикой видом спорта – 2, количество лет занятий легкой атлетикой – 2, оцениваемый тренировочный стаж легкоатлета – 5. Таким образом, указанный тренировочный стаж (5 лет) является интегральным, а не просто среднеарифметическим показателем.

Дети – это не просто уменьшенный вариант взрослых. Одна из наиболее крупных проблем в детском спорте заключается в недостаточных знаниях тренеров и родителей о том, как дети растут и развиваются. Анализ тренировочных занятий показывает, что при подготовке юных легкоатлетов основное внимание обращается на развитие физических качеств (скоростно-силовых и быстроты), однако уделяется недостаточное внимание обучению технике видов, развитию гибкости. Эти недостатки в дальнейшем отрицательно влияют на качество выполняемых специальных и соревновательных упражнений, зачастую приводят к травмам.

Стратегия многолетней подготовки легкоатлета должна предусматривать использование адекватных тренировочных программ, продуманную систему профилактики травматизма и восстановления, рационально составленный календарь соревнований. Все вышеперечисленное будет способствовать максимальному раскрытию природных способностей. В подтверждение можно привести в пример спортивный путь олимпийской чемпионки, неоднократной чемпионки и рекордсменки мира Ирины Приваловой. Буквально с младенческого возраста Ирина занималась дома на тренажерах, изготовленных ее отцом. Затем она последовательно «прошла» несколько видов спорта (гимнастика, плавание, конькобежный спорт), пока в 10 лет не пришла в легкую атлетику. Но и здесь она начала тренироваться в многоборье, успешно выступая в соревнованиях по пионерскому

четыреборью. Когда примерно в 14 лет Ирина стала тренироваться более специализированно, успешно сочетая выступления в спринтерском беге и прыжке в длину, ее фактический тренировочный стаж составлял не менее 10 лет. К этому времени было очевидно, что Ирина обладает природным талантом. Значительный тренировочный стаж и правильно организованная тренировочная и соревновательная программа способствовали тому, что уже в 16 лет она попала в состав юниорской сборной команды СССР, выступала сначала на чемпионате Европы, а затем чемпионате мира среди юниоров, после чего практически сразу перешла в основной состав национальной команды. Диапазон дистанций, где она одерживала победы на крупнейших соревнованиях, – от 60м до 400м. Но не хватало золотой олимпийской медали! Поэтому Ирина и ее тренер Владимир Парашук осенью 1999 года решили перейти на новую дистанцию – 400 м с барьерами. Огромная разносторонняя работа, проделанная в предыдущие годы, и уникальный спортивный характер позволили ей уверенно выиграть Олимпийские игры 2000 года, несмотря на то, что олимпийский финал был всего седьмым (!) стартом Ирины на этой дистанции. К сожалению, через несколько месяцев после Олимпиады Ирина получила тяжелую травму, которая практически прервала ее спортивную карьеру. Если бы не травма, Ирина могла бы уверенно выступать на высочайшем уровне еще как минимум один олимпийский цикл, то есть до 36 лет.

Следует иметь в виду, что даже самые великие и, безусловно, очень талантливые легкоатлеты зачастую не сразу смогли проявить себя, и их путь редко был безоблачным. Так, Усейн Болт в детстве занимался крикетом. В легкую атлетику он попал в 13 лет, и по его собственному признанию, в течение двух лет он не был самым быстрым даже в классе. Затем он добился значительного прогресса, и накануне 16-летия выиграл ЧМ20 2002 года у соперников, которые были старше его на 2-3 года, пробежав 200м за 20.61. В то время рост спортсмена был 182см. В зрелом возрасте рост Болта был по различным данным 195-197см, то есть техника и структура его бега значительно изменились. Следствием продолжающегося

роста и изменения техника бега стали частые травмы. Так, в сезоне 2004 года Болт приехал на ЧМ20, имея результат 19.92, но из-за травмы не вышел на старт. Медицинское обследование показало, что у него был довольно сильный сколиоз, а одна нога немного короче другой. Потребовалось несколько лет, чтобы избавиться от этих проблем, и только в 2008 году Болт стал настоящей «звездой» мировой легкой атлетики и спорта в целом.

Увы, но не все случаи имеют такой “happy end”. Возможно, самый показательный пример на эту тему – Владимир Яценко, «звезда» которого стремительно вспыхнула и столь же стремительно погасла. В 1977-1979 годах спортсмен выиграл ЧЕ20, два ЧЕП, ЧЕ, обновил рекорды мира среди юниоров и взрослый рекорд в помещении. Затем тяжелая травма привела к завершению его карьеры. Его тренер В.Т. говорил «Да что Яценко? В моей группе человек 10 намного лучше Яценко, и вы скоро о них услышите». Не стало Яценко, никто не слышал о «золотой десятке» В.Т., да и сам он забыт...

К сожалению, подобных примеров, пусть и не столь показательных, достаточно много. Заслуженный тренер СССР В.Б. Зеличенко рассказывал, что в 80-е годы прошлого века, когда он работал старшим тренером юниорской сборной команды СССР, каждый год находились тренеры – «умельцы», которые тренировали своих подопечных или рано утром, или во время обеда, или поздно вечером, «чтобы никто не подсмотрел наши секреты, наши фирменные упражнения». Прошли годы, многие из этих тренеров признались, что просто не знали, как правильно тренировать, и им было элементарно стыдно показать это. Естественно, никто из учеников этих «специалистов» до взрослого спорта не дошел, хотя, конечно, среди них были по-настоящему талантливые молодые атлеты. Не думаем, что в наши дни эта ситуация изменилась в лучшую сторону. Не секрет, что многие тренеры в течение последних 20-30 лет работали по специальным методикам, не слишком связанным с классической теорией тренировки. К сожалению, быстрый выход из этой ситуации вряд ли возможен и, безусловно, очень непрост.

Согласно официальным статистическим данным, в России работает свыше

10 000 тренеров по легкой атлетике, и большинство из них, честно работая на протяжении 30-40 лет, в лучшем случае подготовили одного-двух мастеров спорта. Мы понимаем, что далеко не все из них ставят задачу найти и подготовить легкоатлета высокого класса. Но если мы сможем вооружить этот отряд специалистов современными знаниями о системе поиска, методах и особенностях начальной подготовки, отбора и дальнейшей многолетней подготовки, то эффективность их работы должна значительно возрасти.

Мы можем привести немало примеров, когда тренеру попадался по-настоящему талантливый ребенок, но и в этом случае далеко не всегда удавалось довести этого ребенка до больших побед. Наряду с этим существует и другая проблема – форсированная подготовка, которая в подавляющем большинстве случаев оставляет талантливого ребенка за чертой громких побед и высоких достижений при переходе во взрослый спорт. Такой подход корыстного и небрежного отношения к своим ученикам решил не в лучшую сторону судьбу многих способных детей.

Анализ тренировочных занятий показывает, что при подготовке юных легкоатлетов основное внимание обращается на развитие физических качеств (скоростно-силовых и быстроты), однако уделяется недостаточное внимание обучению технике видов, развитию гибкости. Эти недостатки в дальнейшем отрицательно влияют на качество выполняемых специальных и соревновательных упражнений, зачастую приводят к травмам и не дают раскрыть полный потенциал юного спортсмена. Крайне важно в самом начале пути заложить правильные основы техники выполнения упражнений. Ведь абсолютно достоверно известно, что переучить, вытеснить неправильно сформированный (заученный) навык гораздо сложнее, чем научить, изначально задать нужный вектор направления. Стратегия многолетней подготовки легкоатлета должна предусматривать использование адекватных тренировочных программ, продуманную систему профилактики травматизма и восстановления, рационально составленный календарь соревнований. Все вышеперечисленное будет способствовать максимальному раскрытию природных способностей.



Выводы:

1. При отборе юных легкоатлетов должна соблюдаться последовательность «поиск и начальная подготовка + отбор», а не наоборот. Научные и практические данные свидетельствуют о том, что наибольший интерес для большого спорта представляют ретарданты, которые на первых этапах очень часто проигрывают сверстникам. Своевременно выявить таких детей, удержать их в спорте и сохранить у них интерес к тренировке – одна из главных задач в системе отбора.
2. При работе с юными легкоатлетами следует ориентироваться на раннее и разностороннее развитие, но не на ранний отбор.
3. Отмечая необходимость разносторонней подготовки в подростковом возрасте, специалисты считают, что в этом периоде приоритетным должно быть развитие скоростных качеств, которые требуются не только для спринтерского бега, но и для любого вида легкой атлетики, не исключая марафонский бег. Кроме того, следует обращать самое пристальное внимание на обучение «школе легкой атлетики», то есть овладение техникой как можно большего числа легкоатлетических дисциплин, а также на развитие гибкости и координации – эти физические качества являются уделом юных спортсменов и в зрелом возрасте с трудом поддаются тренировке.
4. Данные многочисленных научных работ доказывают, что физические качества в значительной степени определяются генетическими факторами. При этом практика показывает, что способности к тому или иному виду спорта могут быть реализованы только после длительного периода разносторонней, а затем специализированной подготовки. Если говорить о легкой атлетике, то от начала занятий до достижения результатов мирового класса спортсмен должен, как правило, вести подготовку не менее 10-12 лет, то есть провести 3500 – 4000 тренировочных занятий, или тренироваться примерно 10 000 часов.
5. Высокий уровень овладения основными легкоатлетическими навыками, безупречная координационная техника и высокая скорость выполнения упражнений являются важными признаками таланта и плацдармом для будущих элитных результатов.

В МОСКВУ – ЗА РЕКОРДАМИ!

Юрий Чирков, председатель Комиссии ветеранов ВФЛА



В этом году ветераны легкой атлетики невольно стали экстремалами. В июне разыгравшаяся в Подмоскovie природная стихия поставила под угрозу проведение Кубка России. Капризы природы ветераны успешно преодолели. Но экстрим, придуманный спортивными чиновниками Мордовии, оказался покруче. За полтора месяца до старта они отказались проводить чемпионат России среди ветеранов в Саранске. Это решение поставило спортсменов и организаторов в сложное положение. Но Оргкомитет справился с непростой задачей переноса чемпионата в Москву.

Чемпионат в столице вызвал огромный интерес. Олимпийский центр имени братьев Знаменских собрал 546 спортсменов из 61 субъекта Российской Федерации. Среди участников – заслуженный мастер спорта Михаил Кокорев (Москва), 13 мастеров спорта международного класса. Три спортсмена

– Василий Соков, Сергей Ляхов и Виктор Семенов – в разное время являлись участниками Олимпийских игр. На старт вышло 53 чемпиона мира и Европы среди ветеранов!

Отличительной чертой чемпионата стало большое число дебютантов, многие из которых активно включились в борьбу за места на пьедестале почета. Московский форум подтвердил общую тенденцию – количество спортсменов старшего возраста быстро растет: 25 участников преодолели 80-летний рубеж!

Чемпионат прошел в исключительно доброжелательной обстановке и подарил участникам немало ярких и незабываемых мгновений. Ведущие спортсмены России внесли в таблицу рекордов страны 23 поправки! Год назад здесь же, в Сокольниках, они установили 24 рекорда России. Воистину, Москва становится настоящей кузницей ветеранских рекордов!

Спринт: чемпионов просят посторониться

Вообще-то в смене чемпионов нет ничего необычного. Тем более в спринте, где судьбу первого места зачастую решают мгновения. Но такую кардинальную ротации чемпионов в спринте трудно припомнить. Вновь подняться на верхнюю ступеньку пьедестала почета удалось лишь пяти лауреатам прошлого года. Среди них лидер ветеранов города Глазова Вячеслав Кифа. Давно не слышал я о нем, но несколько лет назад его имя вновь появилось в протоколах. Выступая в группе 75-79 лет, Вячеслав поверг всех в изумление – за три года ни одного поражения в спринте! И на чемпионате в Москве он отметился золотым дублем на 100 и 200 м! Самое удивительное, что у него практически не снижается скорость бега. В 2009 году Вячеслав выиграл серебро на 100 м с результатом 15.2, а 10 лет спустя его победное время на сотке по электронике равнялось 15.33!

Ярким выступлением в спринте отметился иркутянин Денис Шпичка. Это был последний старт сибиряка в группе 35-39 лет. Денис – мастер спорта по пожарно-прикладному спорту, и совмещать столь специфический вид со спринтом непросто. И все же Денис сумел на прощание потрепать нервы фаворитам. В решающем забеге на 100 м он на мгновение опередил сильный дуэт москвичей в составе Владимира Яшина и Станислава Орлюка. Результат Дениса 11.52. В финальном забеге на 200 м он боролся со Станиславом до последнего метра. Показав 23.00, москвич все же сумел на 0.11 опередить сибиряка. В беге на 400 м иркутянин бросил вызов чемпиону России Денису Желтухину из Самары и победил – 53.29 против 53.84.

Не менее захватывающие события развернулись в старших возрастных группах. Год назад двукратный чемпион Европы Анатолий Зорин (80-84) неожиданно уступил первенство воронежцу Евгению Горе. В Москве атлеты дважды сходились на беговой дорожке – и дважды праздновал победу питерский спортсмен, преодолевший 100 м за 17.22, а 200 м за 35.78.

Обладателем лучшего результата в беге на 100 м – 11.40 – неожиданно стал дебютант

чемпионата из Йошкар-Олы Алексей Соколов (40-44).

Дерзать! И никаких гвоздей!

Чуть измененный призыв известного поэта лучше всего говорит о ситуации, сложившейся в большинстве беговых видах. Дело в том, что в России есть бегуны, способные уже сегодня шагнуть в мировую элиту. Один из них – вологодский средневик Алексей Рахманский. Смелый, сильный, тактически грамотный атлет. Бежит 400 м за 53-54 секунды! С такой скоростью показать на 800 м результат 2:02-2:03 не является большой проблемой. Алексей выступил в Москве успешно. Показав результат 2:07.6, он опередил ближайшего соперника на добрых 50 м! Bravo! Только вот рекорд России Александра Кузовникова 2:02.94 отметил в этом году 15-летие... Ну а какова цена этого достижения на международной арене? На прошедшем недавно чемпионате Европы в Венеции первые два места в группе Алексея разыграли англичане, показавшие 2:05.01 и 2:05.18. Рубежи, вполне достигаемые для вологодского бегуна уже сегодня. Нужно только дерзать!

Победителем в группе 55-59 лет стал бегун из Екатеринбурга Руслан Мальцев, остановивший секундомер на отметке 2:13.02. Отличная скорость на 400 м – 57 секунд – позволяет Руслану бежать два круга за 2:10, а это уже медали европейского чемпионата.

Второй год выступает в группе 85-89 лет Михаил Фаустов. На чемпионате России он без видимых усилий преодолел 800 м за 3:50.86. В его возрастной группе победитель чемпионата Европы получил золотую медаль за результат 4:02.77.

На дистанции 1500 м лучшее время дня показал представитель новой волны чемпионов Денис Сазонов (40- 44, Балашиха) – 4:16.40.

Привет Италии из Починок

В марте этого года из села Починки, затерявшегося в глубинке Нижегородской области, пришло письмо от Виктора Кондратьева. «Убедительно прошу, – обращался автор, – посодействовать в вопросе моего участия в чемпионате Европы

по ветеранам, который планируется в сентябре 2019 г. в Италии (Венеция). Меня не интересуют достопримечательности Италии и Венеции. Я всю свою энергию хочу направить на выступление и результат. Такое может быть раз в жизни».

Пришлось ему объяснять ситуацию с санкциями. Приятно порадовало в этой истории дерзкое желание россиянина достойно заявить о себе на главном форуме легкоатлетов Европы, особенно его настрой «целенаправленно готовиться на результат не хуже ихнего».

Уже в Москве в ходе чемпионата я поближе познакомился с этим коренастым, энергичным и напористым человеком, будто сошедшим со страниц знаменитых рассказов Шукшина. На беговой дорожке Виктор Николаевич показал себя молодцом. В беге на 5000 м он уверенно занял первое место с результатом 23:45.08, опередив ближайшего соперника по группе 75-79 лет на 40 секунд. Через день преодолел «десятку» за 50:17.86, привезя второму участнику уже 6 минут! Его достижения соответствуют четвертому месту на последнем чемпионате Европы. Отличная стартовая позиция для штурма пьедестала!

Помимо Кондратьева привет Италии могли бы передать многие россияне. Среди них Михаил Антонов из Электростали, обновивший рекорд России в беге на 10 000 м в группе 65-69 лет – 37:25.92. Достижение легендарного стайера из Казани Ахмета Сиразиева простояло 24 года! В заочной борьбе с двукратным чемпионом Европы-2019 ирландцем Брайеном Линчем Михаил дважды опередил его – в беге на 5000 м на 40 секунд, а на «десятке» на 33 секунды!

Интересная борьба развернулась в группе 60-64 года, где в последние годы царствует король горного бега Леонид Тихонов (СПб). В беге на 5000 м москвич Николай Лазарев на финише сумел удержать минимальное преимущество над питерским спортсменом – 17:52.1 против 17:53.07. Реванш состоялся через день: на «десятке» Леонид праздновал победу с результатом 37:35.87. Николай отстал на 2 секунды.

Лучшее время дня на дистанциях 5000 м и 10 000 м показал дебютант чемпионата из Костромы Николай Смирнов (45-49), затратив 16:31.29 и 34:20.97 соответственно.

У барьеристов лидеры подтвердили свой высокий класс. Лидер ветеранов Красноярского края, чемпион мира Валерий Давыдов (65-69) с результатом 17.67 одержал уверенную победу. Пополнили свои коллекции золотом чемпион мира из Москвы Валерий Ухов (75-79), преодолевший 80 м с/б за 20.36, и воронежец Николай Суверев (60-64), показавший на 100 м с/б 16.74.

В спортивной ходьбе золотой дубль на дистанциях 5000 м и 10 000 м удалось сделать четверем спортсменам – Мадрасу Галимзянову из Нижнекамска, Сергею Лыжину из Плесо, тольяттинцу Игорю Агишеву и ходоку из Подмосковья Дмитрию Кузнецову. Отметим высокие результаты на 5000 м известного мастера ходьбы из Чувашии Виктора Семенова (70-74) – 27:23.70 и мастера спорта из Подмосковья Дмитрия Кузнецова (50-54) – 24:10.02. Дмитрий показал лучшее время и на «десятке» – 51:35.32.

Полеты Дмитрия Захарчука

Прыжки с шестом являются, пожалуй, самым зрелищным видом «королевы спорта». Еще несколько лет назад невозможно было представить, что на ветеранских соревнованиях лучшие прыгуны вплотную подойдут к пяти метрам!

Планка на отметке 4.80! Вторая попытка. К прыжку готовится спортсмен из Казани Дмитрий Захарчук. Уверенный разбег,



Валерий Давыдов

стремительно взлет и атлет уверенно переходит планку на рекордной высоте! За один год Дмитрий добавил 30 см к своему результату! Ему 42 года, мастер спорта, лучший результат в пору расцвета – 5.40. Работает тренером в СДЮСШОР Казани. Уже появились талантливые ученики, способные на равных прыгать со своим наставником. Три года назад он принял решение возобновить участие в ветеранских стартах. Остается напомнить, что на чемпионате Европы победителем в этой группе стал Том Ритте из Германии, преодолевший планку на отметке 4.62.

Великолепно выступил в группе 60-64 года Алексей Пузаков. 23 года назад ленинградский шестовик Николай Костенко преодолел планку на отметке 3.30. Удивительно, что штурмовать эту высоту готовился спортсмен, решивший серьезно заняться прыжками с шестом в 55 лет! Однако огромное желание овладеть строптивым снарядом, редкое трудолюбие и настойчивость позволили школьному учителю из Реутова совершить, казалось бы, невозможное. Рекордную планку на отметке 3.40 Алексей преодолел во второй попытке, а затем с первой – 3.50! На чемпионате Европы выше него прыгнул только победитель – итальянец Индра Хуберт, преодолевший 3.70.

Как и следовало ожидать, в прыжках в высоту лучший результат показал чемпион мира Виталий Романович (50-54). Травма вынудила его выступать осмотрительно. Убедившись, что главный соперник из Чебоксар Игорь Свинцов остановился на рубеже 1.70, Виталий, преодолев высоту 1.75, завершил соревнование. Приятное впечатление оставило выступление Константина Якунина (55-59). Новгородец завершил сражение с планкой победным прыжком на 1.60. Такого же успеха добился Леонид Попов (45-49) из Красноярска, преодолевший 1.70. Очень достойно выступил в группе 80-84 года Петр Бондаренко из Азова, повторивший принадлежащий ему рекорд России – 1.15. Отчаянная борьба развернулась в группе 60-64, где на первое место претендовало сразу пять равных по силам спортсменов. Высоту 1.50 преодолело три атлета. Первое место судьи отдали Алексею Пузакову.

В прыжках в длину отличился чемпион Европы Евгений Пудовников (65-69).



Владимир Ройтман

Спортсмен из Тосно выступал, как всегда, собрано и боевито. Третья попытка Евгения оказалась лучшей – 4.89! В группе 55-59 главный претендент на победу – МСМК Владимир Пузырев. Травмы часто не позволяют ему реализовать свой потенциал. Тем не менее, во второй попытке атлет из Одинцово приземлился на отметке 5.41.

Фаворитом в группе 40-44 был многократный чемпион России Павел Бубнов. Отличная скорость – главный козырь спортсмена из Самары. Но только в четвертой попытке Павлу удалось выполнить удачный прыжок – 6.31! Когда начались соревнования в группе 35-39 лет, к яме для прыжков потянулся народ – всем хотелось увидеть далекие прыжки Владимира Яшина. Москвич не разочаровал своих почитателей. В последней попытке атлет улетел на 6.97!

Святослав Сауляк и Владимир Ройтман – имена, ставшие легендами в ветеранском спорте. В начале 90-х годов прошлого столетия именно они закладывали победные традиции россиян на международных соревнованиях. Многократные чемпионы мира и Европы и сегодня продолжают радовать своими результатами! Святослав стал сильнее в группе 70-74, прыгнув на 4.23! Доктор технических наук, профессор МИСИ Владимир Ройтман в свои 82 года посчитал необходимым выступить на чемпионате. Несмотря на проблемы со здоровьем, ему удалось совершить прыжок на 3.17 и завоевать, возможно, самую дорогую золотую медаль в своей долгой спортивной карьере.

Ни в одном виде легкой атлетики нет у нас такого количества чемпионов мира и Европы, как в тройном прыжке. Отсутствие рекорсменов мира Дмитрия Бызова и Евгения Иванова не снизило накала развернувшейся борьбы. Украшением соревнований стала дуэль чемпионов мира и Европы в группе 65-69 лет Евгения Пудовникова и Александра Корнажицкого из Подмосквья. Евгений уже во второй попытке улетел на 11.10! Всего 11 см ему не хватило до рекорда России самого Ройзмана! Александр боролся до конца и в последней попытке достиг отметки 10.55. В группе 55-59 лет Владимир Пузырев также в заключительной попытке приземлился совсем рядом с рекордом страны – 12.04! Постепенно восстанавливает боевую форму финалист Олимпийских игр Василий Соков, прыгнувший на 12.37. Федор Щербина и Валентин Стабровский привычно поднялись на высшую ступеньку пьедестала почета.

Ярким получился дебют в группе 35-39 лет у Ивана Денисова. Атлет из Тольятти продемонстрировал целую серию далеких прыжков. В последней попытке он улетел на 15.03! В заочной борьбе Иван опередил чемпиона Европы, причем на целую пропасть – 98 см!

Нельзя пройти мимо блестящего выступления в десятиборье Александра Черевацкого (60-64). Он очень мощно и ровно отработал все виды многоборья и набрал великолепную сумму – 6172 очка! Это достижение выдвигает его в число сильнейших многоборцев Европы.

Рекордная канонада метателей

49 человек соревновалось в метании диска. Но внимание всех захватило выступление Виктора Пришивалко. Дебютируя три года назад в группе 60-64 года, атлет из Димитровграда установил рекорд России – 49.10! С тех пор преодолеть рубеж 50 м стало заветным желанием Виктора. Но диск упорно не желал пересекать заколдованную границу.

В Москве вторая попытка волжанина на 49.62 показала, что часы рекорда сочтены! В пятой попытке он мощным финальным усилием выводит диск на рекордную орбиту – есть 50.19! А в заключительной попытке волжский богатырь вложил в



Александр Черевацкий

нее все свои силы! И диск, вырвавшись на свободу, послушно устремился к новым рубежам – 51.64! Есть новый рекорд России!

Еще один рекорд страны родился в группе 85-89 лет. Его автором стал ветеран из Бийска, бывший летчик-истребитель Николай Гольцов, метнувший диск на 26.10! Отметим большой успех дискоболов Петербурга. С золотыми медалями возвращаются на берега Невы Сергей Сидоров, Владимир Левушкин, Геннадий Макоев, Александр Абрамов и Владимир Гордеев.

В толкании ядра в центре внимания была колоритная фигура Сергея Ляхова (50-54). Наследник знаменитой спортивной династии выступал, как всегда, мощно и уверенно, демонстрируя великолепную технику. Атлет без специальной подготовки к старту показал результат международного класса – 15.59! Отлично выступили посланцы Дагестана Александр Захаровский (65-69) и Гаирбек Алиасхабов (75-79), толкнувшие ядро соответственно на 11.73 и 11.65. Острое соперничество Николая Гольцова и Виктора Клыпина в группе 85-89 принесло победу москвичу с новым рекордом России – 9.28! Лидер команды Татарстана Александр Сальников (45-49) победил с результатом 13.61. Дальше всех семикилограммовое ядро

толкнул москвич Илья Кузнецов (35-39) – 14.67.

У копьеметателей заметно выделялись результаты Анатолия Косикова (75-79) и Сергея Холкина (55-59). Чемпион мира из Великого Новгорода одержал уверенную победу, метнув копье на 39.97. Снаряд Сергея приземлился на отметке 54.66.

Метатели молота и веса регулярно вносят поправки в таблицу рекордов. Рекордным броском на 57.90 завершил соревнование лидер российских молотобойцев Виктор Бобрышев (60-64). Питерский спортсмен заочно опередил сильнейшего метателя Европы на добрых три метра. Этот бросок принес ему звание абсолютного победителя чемпионата России. Готов побороться за лидерство в Старом Свете и Александр Захаровский, метнувший молот на 45.86. Рекордсменом России покидал сектор и Николай Гольцов – 32.20.

В метании веса рекордсменами страны стали Александр Захаровский – 18.08, Анатолий Шатило – 17.43, Александр Абрамов – 16.07 и Николай Гольцов – 13.07! На такой высокой ноте завершились соревнования мужчин.

«Я просто люблю бег...»

Эти слова я услышал от спортсменки из Омска Татьяны Колмаковой, матери четырех детей, приехавшей на свой второй чемпионат России.



Виктор Бобрышев

Невысокая атлетичная спортсменка, выступавшая в прыжках в длину в группе 40-44 года, привлекла внимание своим быстрым разбегом и неумным желанием прыгнуть как можно дальше. Результат 4.18 москвички Кенаревой стал ориентиром для боевитой сибирячки. Было видно, с каким неподдельным азартом она соревнуется. И в последней попытке Татьяна едва не сотворила сенсацию, прыгнув на 4.13! После соревнования я попросил ее рассказать о своем пути в ветеранский спорт.

«В юности я занималась бегом, – поведала Татьяна, – любимая дистанция 800 м. Добежала до 1-го разряда. Затем пошли травмы. Пришлось сделать перерыв на 12 лет! Семья, дети, младшему сейчас уже 9 лет. В общем, было не до спорта, но желание активно двигаться не пропало. Более того, оно росло! Хотелось продлить молодость, отодвинуть наступление старости. Я поняла, что новое качество жизни может дать только спорт. И когда начала работать в компании «Омскэнерго», то с головой окунулась в мир спорта и стала выступать в соревнованиях по легкой атлетике, лыжам. Даже в полиатлон меня занесло! И все же легкая атлетика оказалась ближе – ведь я люблю бег! Но сейчас с удовольствием выступаю и в прыжковых секторах. Тренируюсь самостоятельно, к сожалению, тренера нет. Зимой в легкоатлетическом манеже, а летом... в городе есть большой стадион, но на беговой дорожке вместо тартана асфальт. Думаю, что наши местные власти даже не знают, что есть спортивное движение



Виктор Пришивалко

ветеранов. Мне очень нравится участвовать в этих соревнованиях. Большое спасибо организаторам!»

Вообще, женская часть чемпионата оказалась, как всегда, исключительно эмоциональной, интересной и насыщенной. В спринте обошлось без сенсаций. Многократная чемпионка России Светлана Гончарова из Севастополя (40-44) победила с лучшим временем дня 13.39. Москвичка Люба Столяр (55-59) пролетела 100 м с рекордным временем 14.18!

Отлично выступили спортсменки Пермского края. Юлия Торсунова двумя рекордами России отметила свой дебют в группе 65-69, преодолев 100 м за 16.17, а 200 м за 33.20. Неудержима была Ольга Разжигаяев из Соликамска (40-44), сделавшая победный дубль на дистанциях 200 и 400 м. Особенно хорош ее результат в беге на круг – 57.74! Таким, образом, спортсменка из Предуралья пробежала на секунду быстрее чемпионки Европы Марен Шотт. Победную эстафету подруг по команде продолжила Марина Патласова (50-54). Представительница Кунгура стала лучшей в беге на 400 м – 1:08.42 и 800 м – 2:37.11.

На средних и длинных дистанциях блистала многократная чемпионка мира Римма Васина (75-79). Москвичка

с присущей ей легкостью и даже грациозностью преодолела 800 м за 3:33.77, 1500 м за 7:07.61 и 5000 м за 26:28.02! Напомню, что на чемпионате Европы золотые медали получили спортсменки, пробежавшие 800 м за 4:09.26, а 1500 м за 7:13.50. Тамара Краснова из Чувашии (65-69) финишировала с великолепным результатами на 5000 – 22:10.99 и 10 000 м – 46:41.65. На «десятке» она более чем на полминуты превысила результат чемпионки Европы. Рекорд России в беге на 10 000 м установила в группе 45-49 лет москвичка Любовь Моргунова, преодолевшая дистанцию за 38:37.39.

В барьерах все лидеры подтвердили свой статус. Любовь Столяр преодолела 80 м с/б за 13.41, уступив своему рекорду 0.07. Любовь Самошеникова (60-64) финишировала через 15.64, а Нелли Томилова (75-79) остановила секундомер на отметке 21.32. Этот результат принес спортсменке звание абсолютной победительницы чемпионата России.

В спортивной ходьбе в центре внимания было выступление многократной чемпионки мира Натальи Терентьевой. Спортсменка из Мытищ оправдала ожидания почитателей, заметно обновив рекорды России на 5000 м – 27:25.91 и на 10 000 м – 57:59.52. Двойной успех праздновала и лидер команды Татарстана Луиза Нуриева (65-69), прошагавшая эти дистанции за 34:03.71 и 1:11:17.99 соответственно.

Выступления россиянок в прыжковых секторах обошлись без рекордов. В прыжках в длину самый дальний прыжок на 4.42 совершила Оксана Доронкина (50-54). У высотниц планку на отметке 1.50 преодолели москвичка Татьяна Кенарева (40-44) и представительница г. Свободный Амурской области Наталья Васильева (35-39). В тройном прыжке победу одержала дебютантка чемпионата из Калуги Елена Семенова (40-44), улетевшая в третьей попытке на 9.25.

Лучшей среди дискоболок стала известная спортсменка из Рыбинска Людмила Строителива (70-74), метнувшая снаряд на 22.77. Титулованная Галина Коваленская (80-84) уже в первой попытке толкнула ядро на 6.61! В группе 65-69 лет (вес) опытная москвичка Тамара Буфетова с большим трудом одолела волевою метательницу



Любовь Столяр



Оксана Доронкина

из Рыбинска Веру Кокшину. Очередное противостояние (ядро) Оксаны Доронкиной и Тамары Савидовой завершилось победой москвички 11.62. В метании копья отличилась известная спортсменка Екатерина Рыбко, пославшая снаряд на 35.18. В метании молота Светлана Шерина (45-49) приземлила снаряд на рекордной отметке 42.70. Кроме того, метнув вес на 12.57, она в одном сантиметре остановилась от рекорда России Алены Шиман.

Немного об итогах

Такой большой чемпионат не мог завершиться без сюрпризов в командной борьбе. Первое место среди субъектов РФ, как и ожидалось, заняла команда Москвы. Свыше ста человек защищали спортивную честь столицы! Ядром команды стали спортсмены двух сильнейших клубов – «Дзержинец» и «Факел», в рядах которых немало чемпионов мира и Европы. Поздравляем ветеранов Москвы и ее лидера Оксану Доронкину!

Главным сюрпризом чемпионата оказалось второе место, которое впервые заняла команда Московской области! Это настоящий прорыв в число лидеров одного из крупнейших регионов России. Мы знали, что в Московской области проживает немало сильных атлетов. Но долгие годы отсутствие должной организации мешало

Подмосковью сформировать мощную команду. В последнее время руководство областной федерации легкой атлетики вспомнило о ветеранах и дела, кажется, пошли на лад.

Последующие места с небольшим отрывом заняли сильные, дружные команды регионов, где есть опытные организаторы и поддержка местных властей – Красноярский край (В. Давыдов), Республика Татарстан (М. Шакиров), Челябинская область (В. Плотников), Санкт-Петербург (Т. Золотарева). Не всех сильнейших атлетов удалось им привезти в Москву. Тем не менее, они сумели сохранить лидерские позиции, что говорит о надежном запасе прочности и хороших перспективах на будущее. К этой четверке примыкают команды Чувашской Республики (В. Шоркин) и Пермского края (Т. Лодочникова), готовые при малейшем сбое лидеров занять их места.

Среди городов первая тройка – Красноярск, Челябинск, Казань – объективно отражает успехи ветеранов этих городов. В восьмерке сильнейших городов Иркутск (Д. Беликов), что не удивительно. А вот восьмое место среди городов-миллионников скромного Рыбинска (В. Кокшина) – еще один приятный сюрприз!

Среди клубов «непотопляемый» «Дзержинец» (Москва, Росатом) вновь занял первое место. Бессменный капитан команды Вячеслав Симочков хлопочет о включении клуба в Книгу рекордов Гиннесса. И есть за что – 38 раз клуб становился сильнейшим в России! Но нет ничего вечного в этом мире, тем более в спорте. Уверен, что столичный клуб «Факел» (Г. Моцаков) при удобном случае обязательно напомнит об этой истине дзержинцам. Далее следуют пермский «Персей», питерский «Кировец», красноярский «Беркут» и челябинский «Челмастерс».

Остается выразить благодарность всем, кто был причастен к подготовке и проведению этого большого и памятного чемпионата – руководству профсоюзов г. Москвы, генеральному директору Олимпийского центра им. братьев Знаменских В.И. Супрунову, руководству ВФЛА, Благотворительного фонда поддержки легкой атлетики, всем, кто реально поддерживает ветеранов «королевы спорта».

СУДЕЙСКО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТА ОТТАЛКИВАНИЯ В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ И ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ



Предлагаем вашему вниманию довольно смелые предложения по совершенствованию судейско-информационной системы в двух видах легкой атлетики. Как бы фантастически сегодня не выглядели эти предложения, авторов можно поблагодарить за искреннее и последовательное стремление сделать эту систему более точной и максимально удобной – для судей и самих спортсменов.

Исследования и разработки по созданию нового спортивного оборудования, тренажеров, регистрирующей и судейско-информационной аппаратуры ярко характеризуют междисциплинарные исследования в системе наук о физической культуре и спорте. Конструирование спортивного и судейского оборудования является специфическим видом деятельности человека, и ее развитие детерминировано социально-экономическими факторами и потребностями общества. В этом процессе

заложена творческая функция и свойства этого объекта исследований неисчерпаемы. Научно-технический прогресс значительно повлиял на совершенствование подготовки спортсменов и судейство соревнований.

В некоторых видах спорта произошли значительные изменения в правилах судейства, что повлекло за собой увеличение зрелищности соревнований и количества болельщиков. Так, например, значительные изменения в судейских правилах по волейболу привели к

объективизации фактов пересечения мячом площадки и игры у сетки. Произошли также изменения и в других видах спорта, например, в теннисе и футболе.

Судейство спортивных соревнований становится все более объективным, так как на сегодняшний день широко используются видео- компьютерные системы, позволяющие дать точную информацию о ходе и результатах соревнований.

Как нам кажется, в настоящее время следует обратить особое внимание на архаичность определения результатов в соревнованиях по прыжку в длину и тройному прыжку. Уже более 100 лет результат в этих дисциплинах легкой атлетики определяется по отталкиванию от деревянного бруса шириной 20 см, длиной 120 см и толщиной 10 см. По всей длине бруса устанавливается съемная рамка с пластилином, превышающая уровень бруса на 7 мм для определения заступа спортсмена. Однако такие правила судейства соревнований в прыжке в длину и тройном не способствуют реализации кондиционного потенциала прыгунов.

Спортсмен во время разбега в значительной степени сосредотачивается на том, чтобы не заступить за место отталкивания, что отражается на достижениях прыгунов. К тому же судья не всегда может визуально точно определить факт заступа ввиду отвлекающих факторов, например, таких как погодные условия,

освещенность, ослабление внимания и других.

Берем на себя смелость и предлагаем внести изменения в конструкцию оборудования в месте отталкивания в прыжке в длину и тройном. Вместо деревянного бруса, который используется повсеместно на соревнованиях по легкой атлетике, предлагаем в зоне отталкивания установить платформу размером 120 на 60 см, поверхность которой изготовлена из материала, аналогичного по своим физическим свойствам деревянному брусу. Толщина платформы 10 см, что согласуется с ранее установленными стандартами.

При использовании данной системы прыгун сможет отталкиваться в любой точке этой платформы. Точное место отталкивания фиксируется на платформе, на которой остается след – физический или электронный. Платформа также может применяться автономно – в этом случае измерение осуществляется рулеткой.

Место отталкивания сглаживается после измерения результата, если не применяется электронная система измерения. С помощью датчиков и счетного устройства место отталкивания фиксируется электронным способом и передается для дальнейшей обработки.

В данном случае, необходимо подобрать упруго-вязкий материал, каркас платформы и датчики, с помощью которых будут производиться замеры.

Блок-схема устройства выглядит следующим образом:



Рис. 1 Блок-схема судейско-информационной системы определения места отталкивания в прыжке в длину и тройном

1 – платформа для отталкивания; 2 – блок датчиков; 3 – измерительное оптоэлектронное устройство; 4 – преобразователь сигнала; 5 – блок отображения результата.

Предложенный способ определения результата в вышеуказанных дисциплинах является составной компонентой спортивной антропотехники: тренажерных устройств, биотехнических средств обратной связи, аппаратов и приспособлений, судейско-информационных устройств и других технических средств.

Данные об авторах:

Анатолий Скрипко, доктор педагогических наук, судья всесоюзной категории, профессор Государственной Высшей Профессиональной Школы им. С.Войцеховского, факультет реабилитации и спорта (г. Калиш, Польша).

Юрий Овчинников, магистр, инженер Государственной Высшей Профессиональной Школы им. С. Войцеховского, кафедра электротехники (г. Калиш, Польша).

Лучшие легкоатлеты России 2019 года

Юноши (U18)

100 м

10,86	Михайловский Александр 02 Хб	4	Чебоксары	2.08
10,88	Скулин Владислав 02 Ир	1	Челябинск	28.06
10,94	Кузяков Иван 02 Иж	2	Челябинск	28.06
10,97	Ламеко Иван 03 ЮФО	3	Челябинск	28.06
10,98	Ломидзе Нугзар 02 М	3	Москва	6.06
10,98	Федулов Ростислав 02 Кстр	1н	Смоленск	7.06
11,01	Колотилов Егор 03 Ект	1н	Челябинск	8.06
11,06	Смирнов Александр 02 Кз	1н	Саранск	7.06
11,07	Гапонов Максим 04 Курск	2н	Смоленск	7.06
11,08	Мартель Дмитрий 02 Прм	2н	Саранск	7.06
11,08	Васильев Данил 02 Тмн	з	Челябинск	8.06

Результаты с ветром более 2 м/с

10,89	Ломидзе Нугзар 02 М	2	Москва	8.07
10,90	Бикбулатов Лев 03 СПб	3	Москва	8.07
11,01	Мартель Дмитрий 02 Прм	з	Саранск	7.06

200 м

21,86	Колотилов Егор 03 Ект	1н	Челябинск	9.06
22,01	Пирогов Алексей 02 Ект	2н	Челябинск	9.06
22,02	Ламеко Иван 03 ЮФО	1	Челябинск	29.06
22,06	Должиков Дмитрий 02 Орел	5з3	Челябинск	29.06
22,11	Ленчиков Никита 02 Тмб	4ю	Смоленск	8.06
22,24	Смирнов Александр 02 Кз	1н	Саранск	8.06
22,27	Алдошин Илья 02 М.о.	1н	Смоленск	8.06
22,28	Мартель Дмитрий 02 Прм	2	Челябинск	29.06
22,34	Муравьев Вячеслав 03 Крг	3н	Челябинск	9.06
22,46	Бадейников Андрей 03 Ир	1н	Иркутск	9.06

Результаты с ветром более 2 м/с

22,07	Бикбулатов Лев 03 СПб	1	Москва	8.07
22,37	Ломидзе Нугзар 02 М	4	Москва	8.07

400 м

47,94	Ленчиков Никита 02 Тмб	1	Челябинск	29.06
48,12	Халиуллов Руслан 02 Ул	2	Челябинск	29.06
48,12	Пирогов Алексей 02 Ект	3	Челябинск	29.06
48,35	Чернов Никита 02 ЮФО	4	Челябинск	29.06
48,42	Иванов Федор 02 М	1	Москва	19.05
48,53	Попов Марсель 02 Прм	5	Челябинск	29.06
48,63	Алдошин Илья 02 М.о.	6	Челябинск	29.06
48,97	Серов Алексей 02 Н-Н	7	Челябинск	29.06
49,58	Пикулов Игорь 02 Чл	2з1	Челябинск	28.06
49,70	Бадейников Андрей 03 Ир	1н	Иркутск	8.06
49,70	Поляков Семен 02 М.о.	3з1	Челябинск	28.06
49,70	Муравьев Вячеслав 03 Крг	2з2	Челябинск	28.06

800 м

1.52,34	Храмов Александр 02 Кр	1	Челябинск	29.06
1.52,90	Подзвездов Владислав 02 Кр-Мк	2	Челябинск	29.06
1.54,17	Былков Максим 02 Хб	1з3	Челябинск	28.06
1.54,40	Егоров Никита 02 Ул	з	Саранск	7.06
1.54,52	Любовников Максим 03 У-У	3	Челябинск	29.06
1.54,86	Зорин Александр 02 М.о.	2з6	Челябинск	28.06
1.54,93	Змейкин Артем 03 Чл	3з3	Челябинск	28.06
1.55,11	Соболев Захар 04 Брн	1з4	Челябинск	28.06
1.55,17	Шведов Даниил 02 Ир	2з4	Челябинск	28.06
1.55,41	Поздеев Данила 03 Иж	3з4	Челябинск	28.06

1500 м

3.53,60	Подзвездов Владислав 02 Кр-Мк	5	Саранск	23.06
3.57,64	Егоров Данил 02 Чбк	5ю	Саранск	9.06
3.59,13	Сильченко Олег 02 Ир	1ю	Иркутск	8.06
4.01,32	Герасимов Кирилл 02 Кз	1н	Саранск	9.06
4.02,23	Рыбалкин Александр 02 М	7	Москва	19.05
4.03,15	Губич Александр 03 М	2	Москва	12.06
4.03,26	Пинчуков Роман 03 Р/Д	12	Краснодар	25.05
4.03,45	Григорьев Руслан 02 Чбк	2н	Саранск	9.06
4.03,85	Максимов Данил 02 Чбк	3н	Саранск	9.06
4.03,95	Хамитов Инсаф 02 Чбк	4н	Саранск	9.06

3000 м

8.33,23	Сильченко Олег 02 Ир	2	Иркутск	9.06
8.36,03	Егоров Данил 02 Чбк	1	Челябинск	28.06
8.36,28	Павлов Никита 03 Чл	2	Челябинск	28.06
8.43,97	Максимов Данил 02 Чбк	4	Челябинск	28.06
8.45,25	Губич Александр 03 М	5	Челябинск	28.06
8.51,26	Ахметшин Омар 02 Кз	6	Челябинск	28.06
8.52,57	Подзвездов Владислав 02 Кр-Мк	2	Краснодар	26.05
8.54,39	Семенов Тимур 02 Абк	7	Челябинск	28.06
8.56,92	Коптев Евгений 02 Врж	8	Челябинск	28.06
8.57,16	Павельев Никита 04 Мк	9	Челябинск	28.06

110 м с/б (914 мм)

13,93	Бикбулатов Лев 03 СПб	1	Челябинск	28.06
14,11	Лаврентьев Данил 02 Як	2	Челябинск	28.06
14,13	Соболев Даниил 03 Брн	3	Челябинск	28.06
14,20	Брик Никита 03 Пнз	2п2	Челябинск	28.06
14,22	Киселев Анатолий 02 Н-Н	1н	Саранск	8.06
14,23	Ерогов Артем 02 Иж	4	Челябинск	28.06
14,26	Волощук Константин 02 М	5	Челябинск	28.06
14,36	Михальченко Евгений 02 Омск	1н	Иркутск	8.06
14,41	Федоров Александр 02 Крг	з	Челябинск	8.06
14,43	Кумпан Руслан 02 Кр	1н	Краснодар	8.06
14,43	Харлашкин Евгений 03 Ир	2н	Иркутск	8.06
14,43	Шашков Роман 03 Ул	3н	Саранск	8.06
14,43	Ремхе Илья 02 Чл	м	Смоленск	16.06

400 м с/б (840 мм)

50,83	Иванов Федор 02 М	1	Челябинск	29.06
52,99	Свиридов Максим 02 Влг	2	Челябинск	29.06
53,59	Новосельцев Денис 03 Р/Д	3	Челябинск	29.06
54,10	Кузьмин Артур 02 Кз	1н	Саранск	8.06
54,72	Алексеев Сергей 02 Н-Н	5	Челябинск	29.06
54,91	Головин Алексей 02 СПб	2з3	Челябинск	28.06
55,48	Бурылов Иван 02 Ект	7	Челябинск	29.06
55,82	Кабилов Искандер 02 Кз	3з1	Челябинск	28.06
55,94	Шкробко Денис 02 М.о.	1н	Смоленск	7.06
56,09	Лычагин Андрей 02 Врж	2з2	Челябинск	28.06

2000 м с/п

5.52,58	Митрофанов Кирилл 03 Ект	1	Челябинск	29.06
5.59,69	Герасимов Кирилл 02 Кз	2	Челябинск	29.06
6.06,27	Успенский Давид 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
6.12,14	Трофименко Валерий 02 Крс	4	Челябинск	29.06
6.13,33	Лушников Борис 02 Крг	5	Челябинск	29.06
6.13,34	Иванов Артем 04 Прм	2	Саранск	8.06
6.15,51	Павельев Никита 04 Мк	7	Челябинск	29.06

6.16,39	Ахметшин Омар 02 Кз	8	Челябинск	29.06	2,09	Тычинкин Матвей 02 Уфа	2	Челябинск	29.06
6.19,29	Павлов Никита 03 Чл	2	Челябинск	8.06	2,08п	Кимеклис Евгений 02 СПб	2	Волгоград	1.02
6.22,39	Тращенко Павел 03 М	9	Челябинск	29.06	2,08п	Савченко Евгений 02 Омск	3	Волгоград	1.02
4x100 м					2,04п	Суздаев Денис 02 СПб	4	Волгоград	1.02
43,06	Тулльская о.	1	Челябинск	30.06	2,04п	Тарабаров Георгий 03 Хб	5	Волгоград	1.02
	(Жуков Л., Костриков И., Никулин Я., Азаров С.)				2,03	Долин Данила 02 Лпц	1н	Смоленск	8.06
43,18	Волгоградская о.	2	Челябинск	30.06	2,03	Безякин Владимир 03 Кр	6	Челябинск	29.06
	(Шеин В., Свиридов М., Никитин П., Синев Я.)				2,00п	Кузьмин Максим 03 Брн	6	Волгоград	1.02
43,50	Брянская о.	3	Челябинск	30.06	2,00	Долин Никита 02 Лпц	7	Челябинск	29.06
	(Кураков М., Никитин В., Кузьменко А., Соболев Д.)				2,00п	Иванов Никита 02 Иж	12	Чебоксары	3.08
43,59	Ульяновская о.	4	Челябинск	30.06		Чеснов Артем 01 М	1	Москва	5.12
	(Кузьмин М., Негоров Е., Половов М., Халиуллин Р.)				Шест				
43,70	Ставропольский кр.	5	Челябинск	30.06	5,15	Волков Матвей 04 Ир	4	Саранск	22.06
	(Моисеев А., Хижняк Д., Строкун И., Вардинов А.)				4,90п	Соловьев Александр 02 М	1	С.-Петербург	3.03
43,73	Брянская о.	2н	Смоленск	9.06	4,90п	Минаев Артем 03 СПб	2	С.-Петербург	3.03
	(Петрухин Р., Соболев Д., Кузьменко А., Никитин В.)				4,90	Тарасов Дмитрий 02 Р/Д	2	Краснодар	25.05
43,86	Курская о.	3н	Смоленск	9.06	4,90	Скляр Федор 02 СПб	3	Челябинск	29.06
	(Надеин Д., Сороколетов Д., Жилияков Я., Гапонов М.)				4,80п	Герасев Михаил 02 СПб	2	Волгоград	31.01
43,94	Челябинская о.	6	Челябинск	30.06	4,80п	Фарафонов Георгий 02 М	8	Москва	3.12
	(Сергеев А., Шульц М., Жураковский С., Корнеев Н.)				4,60п	Ткаченко Дмитрий 02 Кр	1	Славянск/К	23.02
43,98	Нижегородская о.	1н	Саранск	9.06	4,60	Зиновьев Максим 02 М.о.	1н	Смоленск	8.06
	(Тютин Н., Пузанов А., Андреев Д., Киселев А.)				4,50	Орлов Артем 03 Омск	7	Челябинск	29.06
44,16	Бурятия	1н	Иркутск	9.06	Длина				
	(Блохин М., Жданов И., Рыжаков Д., Блохин И.)				7,47	Саушкин Кирилл 02 М.о.	2	Чебоксары	3.08
4x400 м					7,26	Кузьмин Михаил 02 Ул	1	Челябинск	29.06
3.18,99	Свердловская о.	1	Челябинск	30.06	7,25	Корнев Данил 02 Кз	2	Челябинск	29.06
	(Колотилов Е., Даллакян Т., Бурылов И., Пирогов А.)				7,05	Половов Максим 02 Ул	1н	Саранск	8.06
3.21,81	Московская о.	2	Челябинск	30.06	7,04	Тимирязев Игорь 03 Брн	4	Челябинск	29.06
	(Поляков С., Шкробко Д., Афонин И., Алдошин И.)				7,00	Размологов Арсений 02 Р/Д	1н	Краснодар	8.06
3.22,34	Ульяновская о.	3	Челябинск	30.06	7,00	Гуревич Сергей 02 Смр	5ю	Саранск	8.06
	(Егоров Н., Ширяков М., Кузьмин М., Халиуллов Р.)				6,99	Матюшин Владислав 03 СПб	5	Челябинск	29.06
3.22,42	Московская о.	1н	Смоленск	9.06	6,96	Асанов Айдер 03 ЮФО (К)	2н	Краснодар	8.06
	(Поляков С., Афонин Ив., Афонин Ил., Алдошин И.)				6,93	Бангура Павел 02 СПб	6	Челябинск	29.06
3.22,42	Иркутская о.	4	Челябинск	30.06	Тройной				
	(Бадейников А., Харлашкин Е., Тюленев А., Шведов Д.)				15,38	Александрин Владислав 02 М	2	Баку	27.07
3.22,54	Челябинская о.	5	Челябинск	30.06	15,26	Усаяев Никита 02 Хб	3	Чебоксары	4.08
	(Шагабудинов В., Змейкин А., Шарифов Д., Пикулов И.)				15,13	Марков Антон 02 Ств	2	Краснодар	26.05
3.22,72	Чувашская о.	1н	Саранск	9.06	14,85	Глухощев Вадим 02 Влг	кв	Челябинск	29.06
	(Павлов Д., Васкин Д., Пудеев И., Теплин А.)				14,81	Телькунов Илья 03 Чл	4	Челябинск	30.06
3.22,85	Нижегородская о.	2н	Саранск	9.06	14,61	Гуревич Сергей 02 Смр	кв	Чебоксары	3.08
	(Алексеев С., Омельчак Д., Киселев А., Пузанов А.)				14,57	Шишкин Назар 03 Кр	6	Челябинск	30.06
3.23,17	Татарстан	3н	Саранск	9.06	14,56п	Копейка Никита 02 Р/Д	3	Волгоград	1.02
	(Смирнов А., Никитин А., Кузьмин А., Кузнецов Д.)				14,44	Лялькаев Илья 04 Кз	1н	Саранск	9.06
3.23,32	Курская о.	2н	Смоленск	9.06	14,33	Лурсманишвили Амиран 03 Смр	кв	Челябинск	29.06
	(Латунов Н., Миленин М., Билак Н., Некрасов Н.)				Результаты с ветром более 2 м/с				
Ходьба 10 км					15,76	Марков Антон 02 Ств	1	Челябинск	30.06
42.27,7	Пьянзин Максим 03 Срн	1н	Чебоксары	16.06	14,38	Кузнецов Иван 03 Ств	7	Челябинск	30.06
42.35,0	Грамачков Дмитрий 03 Чл	1н	Сочи	17.02	Ядро (5 кг)				
43.24,7	Солдатов Владислав 02 Срн	3н	Чебоксары	16.06	18,83	Бородаев Семен 02 Ств	2	Баку	26.07
43.50,0	Мартынов Данила 04 Срн	5н	Сочи	17.02	18,78	Филатенков Руслан 02 М	1	Челябинск	28.06
43.59,7	Грудкин Кирилл 02 Чл	4н	Чебоксары	16.06	17,23	Заплаткин Арсений 02 М	3	Челябинск	28.06
44.11,0	Осипов Дмитрий 02 Чл	6н	Сочи	17.02	17,20	Гурьев Александр 02 Уфа	4	Челябинск	28.06
44.23,3	Гущин Михаил 02 Срн	5н	Чебоксары	16.06	17,01	Витковский Никита 02 М	2	Москва	14.06
45.24,0	Харыбин Петр 02 Кмрв	7н	Сочи	17.02	16,76	Юдин Данила 02 Врж	4н	Адлер	21.04
45.45,0	Васьков Виктор 04 Срн	8н	Сочи	17.02	16,69п	Куликов Михаил 02 Иж	1н	Новочебоксарск	12.01
45.50,0	Гузнаев Данила 03 Срн	9н	Сочи	17.02	16,69п	Дубинко Степан 02 Кр	1н	Волгоград	19.01
Высота					16,53	Шапран Никита 04 Ств	6	Челябинск	28.06
2,15п	Кисляков Владислав 02 Р/Д	1	Смоленск	6.02	16,36	Шатов Александр 02 Хб	8	Челябинск	28.06
2,12	Отческий Леонид 02 Хб	2	Саранск	22.06					

Диск (1.5 кг)

60,61	Носов Роман 02 Орб	1	Москва	12.06
59,15	Бородаев Семен 02 Ств	1н	Адлер	20.04
55,44	Юдин Данила 02 Врж	3н	Адлер	20.02
55,43	Рухов Степан 03 Влг	1н	Адлер	6.02
52,23	Фатеев Георгий 02 Влг	5н	Адлер	20.02
47,58	Чуйков Николай 02 М	2	Москва	12.06
47,20	Жуков Андрей 02 М.о.	6н	Адлер	20.02
46,71	Самохин Илья 03 М.о.	7н	Адлер	20.02
46,61	Бахтин Антон 02 Уфа	5	Челябинск	30.06
46,56	Гринев Иван 03 ЮФО (К)	8н	Адлер	20.02

Молот (5 кг)

70,51	Якушкин Олег 02 Смп	1	Челябинск	29.06
66,77	Беленников Никита 03 Ств	2	Челябинск	29.06
64,70	Моисеенко Владислав 02 Ств	2н	Адлер	20.04
64,21	Шульга Вячеслав 02 Брн	3	Челябинск	29.06
63,98	Овсянников Андрей 03 Р/Д	4	Челябинск	29.06
62,52	Ермолов Александр 02 Чл	1	Челябинск	10.07
62,30	Розна Даниил 02 Тмн	5	Челябинск	29.06
61,71	Мухортов Александр 03 Н-Н	6	Челябинск	29.06
58,92	Аркаников Станислав 02 Р/Д	2н	Краснодар	9.06
57,84	Завадский Александр 03 М	9	Челябинск	29.06

Копье (700 г)

68,48	Шумилов Владислав 02 Кстр	1	Челябинск	29.06
68,31	Брюшенко Евгений 02 ЮФО	1н	Адлер	21.02
63,61	Бакрушев Георгий 02 Клг	3	Челябинск	29.06
63,06	Гаврилов Владислав 02 Схл	9	Челябинск	29.06
62,51	Гаврилов Максим 03 СПб	1	С.-Петербург	12.05
61,18	Мочалов Вадим 02 Врж	3н	Адлер	21.04
60,75	Якубовский Константин 02 Кр	1н	Краснодар	8.06
58,25	Лаптев Данила 03 Смп	5	Челябинск	29.06
57,20	Овчинников Владимир 04 Кстр	3н	Адлер	21.02
57,03	Самсонов Альберт 03 ЮФО (К)	2н	Краснодар	8.06

Десятиборье (юношеское)

7004	Ремхе Илья 02 Чл	1н	Смоленск	16.06 (11,32-6,50-13,70-1,91-52,36-14,43-36,72-4,10-46,56-4.41,20)
6699	Новосельцев Денис 03 Р/Д	2н	Адлер	18.05 (11,59-6,40-11,58-1,85-51,34-14,85-34,66-3,90-40,91-4.19,52)
6504	Скородумов Кирилл 02 Кр	2н	Смоленск	16.06 (11,66-6,70-12,76-1,85-52,83-15,73-36,48-3,70-42,25-4.42,57)
6194	Бурдин Александр 02 Кз	3н	Смоленск	16.06 (11,75-6,35-12,08-1,79-53,56-15,37-34,84-3,30-42,30-4.41,76)
5895	Рахимов Ростислав 02 Ир	4н	Смоленск	16.06 (11,27-6,07-11,31-1,76-52,84-15,32-29,47-3,40-32,71-4.55,48)
5802	Богданов Артем 02 Кмрв	4н	Адлер	6.09 (12,64-5,99-10,78-1,82-55,41-16,32-36,01-3,60-41,41-4.40,85)
5766	Богданов Роман 02 Кмрв	5н	Адлер	6.09 (12,42-5,97-12,87-1,70-54,86-16,96-37,96-3,80-33,74-4.46,01)
5755	Шремф Кирилл 03 Кмрв	6н	Адлер	6.09 (11,84-6,34-10,92-1,70-53,73-15,91-36,62-3,30-31,86-4.56,19)
5753	Никитин Андрей 02 Чбк	7н	Адлер	6.09 (12,31-5,84-10,34-1,94-53,55-16,42-29,07-3,80-31,13-4.38,74)
5750	Белекеев Кирилл 04 Кз	2н	Саранск	8.06 (11,87-6,07-10,68-1,72-54,65-16,01-29,61-3,90-38,55-4.58,05)

Девушки (U18)**100 м**

11,82	Иванова Алиса 02 СПб	1	Челябинск	28.06
-------	----------------------	---	-----------	-------

11,83	Бурцева Марина 02 Влдв	1	Москва	28.05
11,91	Чернобай Полина 02 Прм	1з7	Чебоксары	2.08
12,08	Колобова Алина 02 Клнг	1н	Смоленск	7.06
12,09	Ермолаева Вероника 02 СПб	4	Челябинск	28.06
12,13	Паронова Анастасия 02 М	5	Челябинск	28.06
12,13	Демина Карина 02 Н-Н	2п2	Челябинск	28.06
12,15	Бабочкина Полина 02 Нс	1ю	Иркутск	8.06
12,18	Алимова Алина 02 Омск	2ю	Иркутск	8.06
12,18	Шауло Полина 03 Брн	7	Челябинск	28.06

Результаты с ветром более 2 м/с

12,02	Казакова Варвара 04 М	1	Москва	8.07
-------	-----------------------	---	--------	------

200 м

24,12	Иванова Алиса 02 СПб	3	Чебоксары	3.08
24,36	Чернобай Полина 02 Прм	1з4	Чебоксары	3.08
24,65	Краснова Елизавета 02 М.о.	4з5	Чебоксары	26.07
24,86	Бурцева Марина 02 Влдв	1	Москва	29.05
24,86	Чочаева Амина 02 М	1	Москва	7.06
24,86	Сигавкина Софья 02 Нс	3	Челябинск	29.06
24,90	Бабочкина Полина 02 Нс	4з1	Чебоксары	3.08
24,99	Паронова Анастасия 02 М	3	Москва	29.05
25,06	Миронова София 02 М.о.	1н	Смоленск	8.06
25,15	Девяткина Мария 02 Н-Н	4	Краснодар	26.05
25,15	Провоторова Софья 02 Лпц	2н	Смоленск	8.06

400 м

53,40	Солдатова Олеся 02 Кр	1	Челябинск	29.06
54,07	Паренчук Анжелика 02 Брнл	10	Жуковский	6.07
54,41	Девяткина Мария 02 Н-Н	2	Челябинск	29.06
54,43	Архипова Вероника 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
54,47	Белова Татьяна 02 Ект	4	Челябинск	29.06
55,93	Ирешева Евгения 04 Н-Н	6	Челябинск	29.06
55,94	Кушнир Дарья 02 СПб	7	Челябинск	29.06
56,22	Бушуева Дана 03 Брнл	8	Челябинск	29.06
56,32	Хомякова Полина 03 М.о.	2н	Смоленск	7.06
56,51	Топольскова Ольга 02 Ств	8	Краснодар	25.05

800 м

2.07,52	Полякова Алина 02 Смл	5	Жуковский	11.06
2.07,86	Овсянникова Эвелина 02 М	3	Чебоксары	3.08
2.08,88	Паренчук Анжелика 02 Брнл	2ю	Иркутск	9.06
2.10,68	Мазунина Вероника 02 Прм	2з5	Челябинск	28.06
2.10,88	Валеева София 04 Ярс	2з4	Челябинск	28.06
2.11,65	Секретарева Анастасия 02 Н-Н	3	Челябинск	29.06
2.12,19	Полева Дарья 02 Чл	1	Челябинск	10.07
2.12,88	Быкова Дарья 02 Брн	4ю	Смоленск	8.06
2.13,23	Модина Алена 03 СПб	3з4	Челябинск	28.06
2.13,48	Комбалина Вероника 03 Кр	1н	Краснодар	9.06

1500 м

4.29,27	Полева Дарья 02 Чл	1	Челябинск	9.07
4.31,22	Минуллина Анна 03 Чл	1	Челябинск	30.06
4.33,09	Быкова Дарья 02 Брн	1ю	Смоленск	7.06
4.35,21	Головина Мария 03 Блг	4	Челябинск	30.06
4.35,88	Андреева Ульяна 02 М-У-У	1	Москва	12.06
4.39,38	Гришечкина Алина 02 Тверь	1н	Смоленск	7.06
4.39,73	Желанова Полина 02 М	2	Москва	12.06
4.40,35	Крайнова Наталья 03 Кз	6	Челябинск	30.06
4.40,62	Дорощук Дарья 05 М	3	Москва	12.06
4.41,67	Шевченко Дарья 02 Р/Д	6	Краснодар	25.05

3000 м

9.39,15	Минуллина Анна 03 Чл	1	Челябинск	28.06
---------	----------------------	---	-----------	-------

9.40,88	Полева Дарья 02 Чл	2	Челябинск	28.06
9.57,09	Быкова Дарья 02 Брн	3	Челябинск	28.06
10.00,87	Андреева Ульяна 02 М-У-У	4	Челябинск	28.06
10.04,58	Минуллина Анна 03 Чл	1	Челябинск	8.06
10.08,55	Гришечкина Алина 02 Тверь	5	Челябинск	28.06
10.09,88	Сырникова Ксения 02 М	6	Челябинск	28.06
10.12,50	Ильмусева Анастасия 02 Ул	3	Саранск	7.06
10.18,32	Морозова Евгения 04 Кз	3	Краснодар	26.05
10.20,38	Логвинова Юлия 02 Влгд	7	Челябинск	28.06
10.21,65	Дорошук Дарья 05 М	2	Москва	20.05

100 м с/б (762 мм)

13,88	Гринева Диана 04 Смл	м	Смоленск	15.06
13,92	Болдырева Виктория 03 Ект	1н	Челябинск	9.06
13,99	Щербинина Валерия 02 Чл	2н	Челябинск	9.06
14,07	Холина Мария 02 Кр	м	Смоленск	15.06
14,23	Ковальчук Дарья 02 Крс	2	Челябинск	28.06
14,33	Плешивцева Ульяна 03 М.о.	1н	Смоленск	8.06
14,33	Минина Екатерина 02 СПб	4	Челябинск	28.06
14,36	Москвитина Валерия 03 Кр	1н	Краснодар	9.06
14,45	Сидельникова Кристина 02 Орб	з	Саранск	8.06
14,47	Кукушкина Анастасия 04 Срт	м	Смоленск	15.06

400 м с/б

59,68	Топольскова Ольга 02 Ств	1	Челябинск	29.06
59,90	Кучеренко Елена 02 М	2	Челябинск	29.06
60,18	Тарабанская Мария 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
61,42	Тангара Эмилия 02 Врж	5	Саранск	22.06
61,60	Квечер Ольга 02 Ект	4	Челябинск	29.06
62,09	Минина Екатерина 02 СПб	1н	С.-Петербург	10.05
62,90	Немцева Анастасия 02 Блг	5	Челябинск	29.06
63,53	Макарова Дарья 04 Влд	1з1	Челябинск	28.06
63,63	Котова Виктория 05 Михайлов	6	Москва	8.07
63,63	Васина Ксения 02 Птрз	11	Сочи	5.09

2000 м с/п

6.48,87	Домнина Екатерина 02 Мгн	1	Челябинск	29.06
6.57,64	Минина Софья 02 Прм	2	Челябинск	29.06
7.07,32	Авакян Виктория 02 Мк	3	Челябинск	29.06
7.27,71	Кривачева Анастасия 02 М	1	Москва	13.06
7.27,93	Орешникова Людмила 02 Крс	1	Иркутск	8.06
7.28,11	Григорьева Софья 04 М	2	Москва	13.06
7.31,91	Врублевская София 02 Хб	5	Челябинск	29.06
7.33,99	Кадошников Екатерина 04 Крг	6	Челябинск	29.06
7.43,01	Зуева Милена 06 Чл	1	Челябинск	9.07
7.43,03	Старцева Виктория 02 Ект	3	Челябинск	9.06

4x100 м

47,35	Москва	1	Челябинск	30.06
	(Казакова В., Паронова А., Чочаева А., Бурцева М.)			
47,38	Московская о.	2	Челябинск	30.06
	(Будаева Е., Миронова С., Краснова Е., Чернобай П.)			
47,90	С.-Петербург	3	Челябинск	30.06
	(Сизова О., Минина Е., Ермолаева В., Иванова А.)			
47,95	Татарстан	4	Челябинск	30.06
	(Салахова М., Кулакова Ю., Денисова П., Сигавкина С.)			
48,00	Нижегородская о.	5	Челябинск	30.06
	(Лизякина О., Кожирнова О., Киселева Т., Демина К.)			
48,08	Краснодарский кр.	6	Челябинск	30.06
	(Арутюнова В., Нарижных А., Москвитина В., Солдатова О.)			
48,13	Нижегородская о.	2н	Саранск	09.06
	(Кожирнова О., Максимова П., Киселева Т., Лизякина О.)			
48,21	Московская о.	1н	Смоленск	09.06
	(Миронова В., Будаева Е., Краснова Е., Хомякова П.)			

48,43	Курская о.	2н	Смоленск	09.06
	(Бартенева А., Атрепьева А., Симонова Е., Погорелова Д.)			
48,56	Челябинская о.	7	Челябинск	30.06
	(Сабитова Ю., Щербинина В., Уточкина П., Дмитриева Е.)			

4x400 м

3.44,72	Московская о.	1	Челябинск	30.06
	(Архипова В., Хомякова П., Краснова Е., Тарабанская М.)			
3.48,60	Нижегородская о.	2	Челябинск	30.06
	(Полянская У., Секретарева А., Ирешева Е., Девяткина М.)			
3.49,16	С.-Петербург	3	Челябинск	30.06
	(Давлетгильдеева А., Модина А., Колесник А., Кушнир Д.)			
3.50,96	Свердловская о.	4	Челябинск	30.06
	(Некрасова А., Сухоносорова Е., Квечер О., Белова Т.)			
3.54,40	Татарстан	5	Челябинск	30.06
	(Даминова Д., Салахова М., Юнусова Р., Денисова П.)			
3.54,63	Ярославская о.	1н	Смоленск	09.06
	(Стайновская В., Смирнова А., Козлова Е., Валяева С.)			
3.55,70	Курская о.	2н	Смоленск	09.06
	(Бирюкова В., Сеньюгина А., Безвинная А., Старостина А.)			
3.58,13	Чувашская респ.	1н	Саранск	09.06
	(Шмакова Т., Яшманова Н., Максимова В., Николаева Н.)			
3.59,13	Московская о.	3н	Смоленск	09.06
	(Дмитриева К., Гладкова Е., Решетова Е., Хомякова П.)			
3.59,65	Нижегородская о.	2н	Саранск	09.06
	(Ирешева Е., Борисова В., Давыдкина В., Полянская У.)			

Ходьба 5 км

21.56,0	Халилова Юлия 02 Чл	1	Сочи	17.02
22.22,2	Слесарева Сабина 05 Срн	2	Чебоксары	16.06
22.25,7	Муратова Эльвина 04 Срн	3	Чебоксары	16.06
22.52,0	Сборец Елена 03 Чл	5	Сочи	17.02
22.53,1	Колчина Анастасия 05 Срн	4	Чебоксары	16.06
22.54,0	Петрова Екатерина 04 Чл	6	Сочи	17.02
23.09,0	Акашкина Алена 05 Срн	7	Сочи	17.02
23.20,0	Шишкова Алина 02 М.о.	8	Сочи	17.02
23.27,0	Трухова Анастасия 03 Срн	9	Сочи	17.02
23.35	Сливари Анастасия 02 М	6	Вороново	24.08

Высота

1,92	Кочанова Мария 02 СПб	1н	С.-Петербург	10.05
1,91	Спиридонова Наталья 02 М-Пск	1	Чебоксары	3.08
1,90	Халикова Аделина 02 М-Смр	2	Бурск	20.07
1,84п	Куличенко Елена 02 М.о.	2	Смоленск	7.02
1,82п	Парфененко Полина 03 Кмрв	3	Волгоград	31.01
1,80п	Попова Мария 04 Влг	1	Славянск/К	24.02
1,79п	Блинова Дарья 02 Влг	1	Волгоград	20.01
1,76п	Разбейко Виолетта 03 Р/Д	м	Киров	14.02
1,76	Колесникова Елизавета 02 Л.о.-СПб	3	С.-Петербург	16.07
1,75п	Демьяченкова Анастасия 04 Ул	1н	Новочебоксарск	12.01
1,75п	Редько Елизавета 03 Ект	6	Волгоград	31.01
1,75п	Антошина Валерия 03 М	10	Волгоград	31.01
1,75	Гаврилова Наталья 04 Чбк	1н	Саранск	8.06
1,75	Гринева Диана 04 Смл	м	Смоленск	15.06
1,75	Ильина Анна 03 СПб	5	С.-Петербург	12.07

Шест

4,00п	Сагдеева Алсу 03 М	3	Москва	25.01
4,00п	Благодарова Александра 04 СПб	3	Москва	29.01
3,85п	Яковлева Мария 04 М.о.	4	Смоленск	5.02
3,80п	Тимофеева Рената 02 Омск	1н	Иркутск	12.01
3,80	Алексеева Ольга 03 Р/Д	1	Краснодар	9.06
3,80	Малова Ольга 03 М	3	Москва	13.06
3,75п	Меньшикова Виктория 04 Кр	1	Славянск/К	23.02

3,70	Лужина Ксения 05 Ярс	1	Смоленск	8.06
3,65п	Платонова Дарья 02 М	3	Москва	10.01
3,65	Белякова Ксения 04 М	2	Москва	7.06
3,65	Аминжанова Парвина 04 СПб	6	Челябинск	28.06
3,65	Яковлева Полина 02 Чл	10	Челябинск	12.07

Длина

6,24	Кукушкина Анастасия 04 Срт	1	Челябинск	29.06
6,15	Воловникова Валерия 02 Р/Д	2	Челябинск	29.06
6,10п	Кушнир Дарья 02 СПб	1	С.-Петербург	3.03
6,09	Баталова Мария 02 Прм	4	Челябинск	29.06
6,04п	Спиридонова Наталья 02 М-Пск	1	Москва	24.01
6,01	Казанцева Екатерина 02 Омск	5	Челябинск	29.06
6,00	Разбейко Виолетта 03 Р/Д	1н	Краснодар	8.06
5,98п	Антошина Валерия 03 М	1	Москва	5.12
5,96	Чиркова Алиса 04 Кр	2н	Краснодар	8.06
5,93п	Уханова Елизавета 02 Н-Н	2н	Новочебоксарск	12.01

Тройной

13,26	Воловникова Валерия 02 Р/Д	4	Сочи	5.09
12,85п	Кочанова Мария 02 СПб	1	Волгоград	1.02
12,72	Сорокина Валерия 02 Влг	3	Челябинск	30.06
12,67п	Загоруйко Анна 03 Блг	1н	Смоленск	17.01
12,65	Алейникова Яна 02 Кр	1	Краснодар	9.06
12,62п	Пронина Елизавета 02 Спр	4	Волгоград	1.02
12,43	Дмитриева Таисия 03 СПб	-	Челябинск	30.06
12,38п	Уханова Елизавета 02 Н-Н	2н	Новочебоксарск	12.01
12,35	Зайцева Елизавета 03 Крс	1н	Иркутск	9.06
12,35	Зязина Татьяна 04 Влг	кв	Челябинск	29.06

Результаты с ветром более 2 м/с

12,85	Пронина Елизавета 02 Спр	2	Челябинск	30.06
12,65	Дмитриева Таисия 03 СПб	4	Челябинск	30.06
12,45	Зязина Татьяна 04 Влг	7	Челябинск	30.06
12,41	Катюхина Дарья 02 Кз	8	Челябинск	30.06

Ядро (3 кг)

16,95	Шинкевич Дарья 02 Хб	1	Челябинск	28.06
16,80	Батырева Ольга 03 Блгв	2	Челябинск	28.06
15,42	Путилина Валерия 02 Кр	м	Адлер	17.05
14,87п	Мудрова Мария 05	1н	Казань	29.11
14,82	Цыганова Любовь 03 Птрз	м	Адлер	5.09
14,74п	Склярова Влада 04 М	1	Москва	3.12
14,54	Сысоева Виктория 02 Влг	5	Челябинск	28.06
14,45п	Сыррева Алина 02 Омск	4	Волгоград	30.01
14,23п	Сорокина Арина 04 Птрз	6	Волгоград	30.01
14,03	Сероусова Анжелика 03 Ств	8	Челябинск	28.06

Диск

55,50	Игнатьева Виолетта 02 М.о.	1н	Адлер	20.04
46,53	Забродова Елизавета 02 М-Кр	2н	Адлер	20.02
42,28	Донченко Евгения 03 М	3	Москва	29.05
41,36	Криворучко Ирина 04 М.о.	2н	Адлер	20.04
41,05	Гребко Марина 02 ЮФО	1н	Краснодар	9.06
39,77	Коршунова Юлия 02 М-Тверь	4н	Адлер	20.02
37,83	Козлова София 03 Ярс	2н	Смоленск	8.06
37,82	Шинкевич Дарья 02 Хб	кв	Челябинск	29.06
35,71	Белозерова Елена 02 М.о.	3н	Смоленск	8.06
35,29	Зайченко Арина 02 Р/Д	кв	Челябинск	29.06

Молот (3 кг)

64,90	Григорьева Анастасия 02 Ярс	1н	Адлер	20.02
62,52	Гренкова Виктория 03 Смл	2	Челябинск	29.06
62,36	Наумова Алисия 02 Влд	3	Челябинск	29.06

61,42	Черепанова Арина 03 Чл	4	Челябинск	29.06
59,87	Нюхневич Анастасия 02 Чл	5	Челябинск	29.06
57,80	Пронкина Екатерина 02 Н-Н	5н	Адлер	20.02
57,78	Кузнецова Алена 03 М.о.	2н	Смоленск	7.06
57,69	Должикова Виктория 02 Влг	1н	Краснодар	9.06
57,60	Полякова Вероника 05 Смл	6	Челябинск	29.06
56,87	Кулешова Диана 02 Брн	3н	Смоленск	7.06

Копье (500 г)

57,93	Червякова Виктория 02 Кстр	1н	Адлер	21.02
51,58	Перова Александра 02 СПб	1	Челябинск	30.06
49,80	Залома Диана 02 Кр	1н	Краснодар	9.06
49,04	Репникова Екатерина 03 Ств	2	Челябинск	30.06
46,32	Кривомаз Александра 02 Кр	5	Челябинск	30.06
45,87	Путилина Валерия 02 Кр	м	Смоленск	16.06
45,07	Строева Юлия 02 М.о.	2н	Адлер	5.02
44,86	Тимошенко Татьяна 04 ЮФО	4н	Адлер	21.02
44,37	Еремина Вероника 02 ЮФО (к)	3н	Краснодар	9.06
43,47	Бурая Любовь 03 СПб	7	Челябинск	30.06

Семиборье

5428	Гринева Диана 04 Смл	1н	Смоленск	16.06
(13,88-1,75-12,57-26,27-5,86-27,77-2.21,55)				
5265	Путилина Валерия 02 Кр	2н	Смоленск	16.06
(14,95-1,60-15,13-27,25-5,26-45,87-2.28,69)				
5175	Кукушкина Анастасия 04 Срт	1н	Адлер	18.05
(14,57-1,65-10,21-26,22-6,07-31,03-2.22,24)				
5064	Разбейко Виолетта 03 Р/Д	2н	Адлер	18.05
(14,52-1,74-11,55-26,50-5,62-31,09-2.34,47)				
5059	Холина Мария 02 Кр	4н	Смоленск	16.06
(14,07-1,69-11,59-25,60-5,17-26,56-2.24,45)				
4891	Цыганова Любовь 03 Птрз	1н	Адлер	6.09
(15,34-1,65-14,82-27,07-5,06-34,13-2.36,54)				
4856	Лелякова Анна 03 Ир	6н	Смоленск	16.06
(16,08-1,63-12,19-27,68-5,33-35,66-2.20,54)				
4789	Гончарова Татьяна 04 Смл	7н	Смоленск	16.06
(14,55-1,63-10,30-26,71-5,33-28,63-2.27,15)				
4665	Пешко Виктория 02 СПб	9н	Смоленск	16.06
(15,50-1,54-12,28-27,63-5,29-34,98-2.31,73)				
4644	Поповичева Мария 04 Кр	5н	Адлер	6.09
(15,40-1,47-13,31-27,23-5,24-35,65-2.36,42)				

Юниоры (U20)**100 м**

10,57	Доронин Владислав 00 Врж	1	Чебоксары	2.08
10,62	Кислых Руслан 00 Кр-Блг	1	Саранск	21.06
10,64	Домарев Вадим 00 Курск	2	Саранск	21.06
10,74	Кекин Степан 00 М-Омск	м	Смоленск	15.06
10,74	Тумбаев Михаил 00 Спр	2	Чебоксары	2.08
10,78	Губайдулин Данис 00 Ект	1ю	Челябинск	8.06
10,79	Шоповалов Игорь 00 Ект	3	Чебоксары	2.08
10,81	Радионов Максим 00 Астр	2п1	Саранск	21.06
10,85	Тен Данила 01 Блгв	3п1	Саранск	21.06
10,86	Евтеев Андрей 01 М	4п1	Саранск	21.06
10,86	Михайловский Александр 02 Хб	4	Чебоксары	2.08

Результаты с ветром более 2 м/с

10,63	Домарев Вадим 00 Курск	1з2	Саранск	21.06
10,71	Кудряшов Александр 00 М-Орел	1	Москва	8.07
10,82	Фоменко Родион 01 Схл	1п2	Чебоксары	2.08

200 м

21,24	Шемулинкин Владислав 00 М-Тула	132	Чебоксары	26.07
21,36	Доронин Владислав 00 Врж	2ю	Смоленск	8.06
21,53	Домарев Вадим 00 Курск	3ю	Смоленск	8.06
21,53	Ламанов Евгений 00 Нс	1ю	Иркутск	9.06
21,64	Губайдулин Данис 00 Ект	1ю	Челябинск	9.06
21,66	Кислых Руслан 00 Кр-Блг	3з4	Бурос	19.07
21,72	Матвеев Никита 00 ЯНАО-Влд	2ю	Челябинск	9.06
21,76	Гудимов Владислав 00 СПб	1	С.-Петербург	12.05
21,78	Кибкалов Роман 00 Р/Д	132	Чебоксары	3.08
21,83	Тиряков Максим 00 Ект	3ю	Челябинск	9.06

400 м

46,45	Распутин Артем 01 Кр	1	Саранск	22.06
47,05	Савлуков Савелий 00 Брнл	1ю	Иркутск	8.06
47,41	Боев Денис 01 Курск	2	Саранск	22.06
47,54	Нетьго Данил 01 Схл	3	Саранск	22.06
47,57	Тиряков Максим 00 Ект	4	Саранск	22.06
47,59	Матвеев Никита 00 ЯНАО-Влд	5	Саранск	22.06
47,69	Воронков Артем 01 М	6	Саранск	22.06
47,94	Ленчиков Никита 02 Тмб	1	Челябинск	29.06
48,09	Орехов Иван 01 Ир	2ю	Смоленск	7.06
48,12	Халиуллов Руслан 02 Ул	2	Челябинск	29.06
48,12	Пирогов Алексей 02 Ект	3	Челябинск	29.06

800 м

1.48,50	Савлуков Савелий 00 Брнл	6	Жуковский	6.07
1.51,14	Шмелев Ярослав 00 Ул	2	Саранск	22.06
1.52,06	Матвеев Алексей 01 Орел	2з4	Саранск	21.06
1.52,34	Храмов Александр 02 Кр	1	Челябинск	29.06
1.52,39	Александров Владимир 00 Чбк	2ю	Саранск	8.06
1.52,59	Беликов Никита 01 СПб	6з4	Чебоксары	24.07
1.52,63	Захаров Эдгар 01 Кз	2з5	Саранск	21.06
1.52,85	Челейкин Альберт 00 Чбк	5	Саранск	22.06
1.52,90	Подзвездов Владислав 02 Кр-Мк	2	Челябинск	29.06
1.52,95	Ионов Семен 00 Ект	4	Чебоксары	3.08

1500 м

3.46,90	Корепин Григорий 00 СПб	9	Сочи	28.05
3.50,29	Гольцрихтер Артем 01 Ект	1	Саранск	23.06
3.51,09	Евдокимов Сергей 00 Ект	1ю	Челябинск	7.06
3.53,28	Свечников Александр 00 Чл	4	Саранск	23.06
3.53,44	Чистяков Максим 01 Мрм	1	Краснодар	25.05
3.53,60	Подзвездов Владислав 02 Кр-Мк	5	Саранск	23.06
3.54,19	Челейкин Альберт 00 Чбк	3	Краснодар	25.05
3.54,35	Фетисов Владислав 00 Крв	1ю	Саранск	9.06
3.54,48	Шайхутдинов Айдар 00 Уфа	10з4	Чебоксары	26.07
3.54,62	Батажев Александр 00 Нс	4	Краснодар	25.05

3000 м

8.22,86	Евдокимов Сергей 00 Ект	2	Челябинск	12.07
8.32,65	Корепин Григорий 00 СПб	2	Чебоксары	2.08
8.32,72	Попов Артем 01 Абк	1	Иркутск	9.06
8.33,23	Сильченко Олег 02 Ир	2	Иркутск	9.06
8.34,65	Гольцрихтер Артем 01 Ект	3	Чебоксары	2.08
8.36,03	Егоров Данил 02 Чбк	1	Челябинск	28.06
8.36,08	Свечников Александр 00 Чл	4	Чебоксары	2.08
8.36,28	Павлов Никита 03 Чл	2	Челябинск	28.06
8.38,70	Гаврин Владимир 00 Спр	1	Саранск	7.06
8.43,97	Максимов Данил 02 Чбк	4	Челябинск	28.06

5000 м

14.38,37	Егинов Тимофей 00 Чбк-Ярс	2	Ярославль	28.06
----------	---------------------------	---	-----------	-------

14.41,32	Гаврин Владимир 00 Спр	1	Саранск	21.06
14.57,26	Тундыков Данила 01 Срн	3	Саранск	21.06
15.02,13	Амилов Хайриллохон 00 М.о.	4	Саранск	21.06
15.06,05	Попов Артем 01 Абк	5	Саранск	21.06
15.06,06	Чипизубов Антон 01 Чита	6	Саранск	21.06
15.10,00	Свечников Александр 00 Чл	1	Чебоксары	4.08
15.17,57	Гольцрихтер Артем 01 Ект	1ю	Челябинск	8.06
15.18,45	Зюзин Дмитрий 00 Пнз	4ю	Саранск	7.06
15.30,71	Коптев Евгений 02 Врж	3	Чебоксары	4.08

10 000 м

31.52,64	Попов Артем 01 Абк	7	Калуга	16.06
32.25,84	Егинов Тимофей 00 Чбк-Ярс	1	Саранск	23.06
32.52,89	Тундыков Данила 01 Срн	2	Саранск	23.06
33.07,50	Зюзин Дмитрий 00 Пнз	3	Саранск	23.06
34.13,39	Фазлиев Ильназ 02 Иж	4	Саранск	23.06
35.08,49	Бякин Ярослав 00 Кз	5	Саранск	23.06

110 м с/б (99 см)

13,73	Манаков Семен 01 Кз	1	Саранск	21.06
14,04	Робертов Даниил 00 СПб	132	Саранск	21.06
14,06	Ламанов Евгений 00 Нс	1ю	Иркутск	8.06
14,13	Кекин Степан 00 М-Омск	м	Смоленск	16.06
14,18	Батаев Тимофей 01 Омск	2з2	Саранск	21.06
14,27	Ворончук Андрей 01 Томск	2з1	Чебоксары	3.08
14,34	Захаров Данил 01 М.о.	2	Краснодар	25.05
14,43	Зиняков Андрей 01 СПб-Л.о.	2з1	Саранск	21.06
14,53	Комаров Александр 01 М-Смл	м	Смоленск	16.06
14,58	Рудаков Кирилл 00 Срн	м	Смоленск	16.06

400 м с/б

52,02	Захаров Данил 01 М.о.	1ю	Смоленск	7.06
52,08	Ефимов Данил 01 Клг	1	Чебоксары	3.08
53,66	Васильев Илья 01 СПб	3	Саранск	22.06
54,01	Логвинов Егор 00 Нл	4	Саранск	22.06
54,12	Соколенко Владимир 00 Томск	1	Челябинск	12.07
54,23	Чапышев Илья 00 СПб	5	Саранск	22.06
54,66	Ростокин Василий 01 Влг	2з1	Саранск	21.06
54,84	Колесниченко Дмитрий 01 Влг	5	Чебоксары	3.08
55,00	Салтыков Виталий 00 Орб	3з2	Саранск	21.06
55,36	Сигаловский Никита 00 Томск	2ю	Иркутск	9.06

2000 м с/п

5.52,58	Митрофанов Кирилл 03 Ект	1	Челябинск	29.06
5.59,69	Герасимов Кирилл 02 Кз	2	Челябинск	29.06
6.06,27	Успенский Давид 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
6.10,17	Лакомкин Виталий 01 Кстр	1	Москва	7.06
6.12,14	Трофименко Валерий 02 Крс	4	Челябинск	29.06
6.13,33	Лушников Борис 02 Крг	5	Челябинск	29.06
6.13,34	Иванов Артем 04 Прм	2	Саранск	8.06
6.15,51	Павельев Никита 04 Мк	7	Челябинск	29.06
6.16,39	Ахметшин Омар 02 Кз	8	Челябинск	29.06
6.19,29	Павлов Никита 03 Чл	2	Челябинск	8.06

3000 м с/п

9.11,18	Зюзин Дмитрий 00 Пнз	4	Ярославль	27.06
9.18,88	Ермаков Данил 00 Кз	1	Краснодар	25.05
9.24,66	Шайхутдинов Айрат 00 Уфа	3ю	Саранск	8.06
9.24,79	Шайхутдинов Айдар 00 Уфа	2	Краснодар	25.05
9.27,32	Кожухов Владимир 01 Влг	3	Краснодар	25.05
9.31,58	Урицкий Александр 01 Кр	1	Чебоксары	3.08
9.32,09	Герасимов Кирилл 02 Кз	2	Чебоксары	3.08
9.32,11	Сомов Олег 00 Нс	4	Краснодар	25.05

9.45,90	Кашпурович Юрий 02 Схл	6	Чебоксары	3.08
9.46,72	Лакомкин Виталий 01 Кстр	3	Москва	20.05

4х100 м

41,62	Курская о.	1	Саранск	23.06
(Тумаркин В., Лыков И., Дроздов А., Домарев В.)				
41,69	Москва	2	Саранск	23.06
(Евтеев А., Карпов А., Кудряшов А., Шемулинкин В.)				
41,97	Иркутская о.	3	Саранск	23.06
(Полухин Э., Дронов Е., Мамбергер А., Овсянников Н.)				
42,38	Московская о.	4	Саранск	23.06
(Ермаков С., Жолтиков Р., Гизатуллин А., Титов Д.)				
42,97	Московская о.	1ю	Смоленск	09.06
(Ермаков С., Жолтиков Р., Петрушин Д., Титов Д.)				
43,06	Тульская о.	1	Челябинск	30.06
(Жуков Л., Костриков И., Никулин Я., Азаров С.)				
43,18	Волгоградская о.	2	Челябинск	30.06
(Шейн В., Свиридов М., Никитин П., Синев Я.)				
43,22	Нижегородская о.	5	Саранск	23.06
(Шубин Д., Плотников Г., Потапкин И., Галанов М.)				
43,50	Брянская о.	3	Челябинск	30.06
(Кураков М., Никитин В., Кузьменко А., Соболев Д.)				
43,59	Ульяновская о.	4	Челябинск	30.06
(Кузьмин М., Негоров Е., Половов М., Халиуллин Р.)				

4х400 м

3.14,77	Красноярский кр.	1	Саранск	23.06
(Гончаренко И., Марченко А., Меланченко Н., Распутин А.)				
3.14,98	Москва	2	Саранск	23.06
(Берендяев А., Гайнуллин Т., Воронков А., Касторных В.)				
3.15,40	Ульяновская о.	3	Саранск	23.06
(Егоров Н., Шмелев Я., Долганов А., Халиуллов Р.)				
3.17,96	С.-Петербург	4	Саранск	23.06
(Вешняков Д., Васильев И., Ларин Н., Большаков Н.)				
3.18,56	Челябинская о.	5	Саранск	23.06
(Асеев Г., Грехов А., Двоенко И., Тиряков М.)				
3.18,67	Курская о.	6	Саранск	23.06
(Дроздов А., Сажнев М., Будз Н., Боев Д.)				
3.18,72	Иркутская о.	7	Саранск	23.06
(Полухин Э., Хохлов С., Дронов Е., Овсянников Н.)				
3.18,99	Свердловская о.	1	Челябинск	30.06
(Колотилов Е., Даллакян Т., Бурылов И., Пирогов А.)				
3.20,29	Самарская о.	8	Саранск	23.06
(Миркулов В., Овчинников М., Петренко Д., Шепелев В.)				
3.21,81	Московская о.	2	Челябинск	30.06
(Поляков С., Шкрёбо Д., Афони И., Алдошин И.)				

Ходьба 10 км

39.48,6	Илькаев Салават 00 Срн	1	Чебоксары	16.06
39.51,54	Кожевников Сергей 01 Срн	1	Чебоксары	3.08
40.49	Ишмаметьев Алексей 00 Чл	2	Сочи	18.02
41.03,5	Бабуркин Иван 00 Иж	3	Чебоксары	16.06
41.10	Селин Артем 00 Чл	4	Сочи	18.02
41.16	Анчин Виталий 00 Срн	6	Сочи	18.02
42.27,7	Пьянзин Максим 03 Срн	1н	Чебоксары	16.06
42.35,0	Грамачков Дмитрий 03 Чл	1н	Сочи	17.02
42.43	Корчемкин Илья 01 Иж	7	Сочи	18.02
42.56	Богданов Владимир 01 М	8	Мис	3.05

Высота

2,19	Кутковой Ярослав 00 Кр	1	Чебоксары	3.08
2,17	Натаљчук Арсентий 00 СПб	2	Чебоксары	3.08
2,15п	Кисляков Владислав 02 Р/Д	1	Смоленск	6.02
2,12п	Чупахин Илья 00 Л.о.-СПб	3	Смоленск	6.02

2,12	Фадеев Алексей 00 М-Ярс	1	Москва	7.06
2,12	Ухтин Артем 01 Брн-Ивн	1ю	Смоленск	8.06
2,12	Отческий Леонид 02 Хб	2	Саранск	22.06
2,12	Ермаков Евгений 01 Н-Н	3	Чебоксары	3.08
2,09	Брайко Олег 00 СПб	5	Саранск	22.06
2,09	Тычинкин Матвей 02 Уфа	2	Челябинск	29.06

Шест

5,45	Качанов Дмитрий 01 М	1	Саранск	22.06
5,40п	Пинтусов Виктор 00 М-Ярс	2	Москва	20.01
5,40	Шмыков Михаил 01 Ир	2	Саранск	22.06
5,30	Долбин Илья 00 М	2	Москва	8.07
5,30	Галкин Владислав 00 СПб	1	Чебоксары	4.08
5,15	Волков Матвей 04 Ир	4	Саранск	22.06
5,00п	Яромич Кирилл 00 СПб	1	С.-Петербург	25.01
5,00	Кекин Степан 00 М-Омск	м	Бурос	20.07
4,90п	Соловьев Александр 02 М	1	С.-Петербург	3.03
4,90п	Минаев Артем 03 СПб	2	С.-Петербург	3.03
4,90	Тарасов Дмитрий 02 Р/Д	2	Краснодар	25.05
4,90	Дворников Илья 01 Чл	6	Саранск	22.06
4,90	Скляр Федор 02 СПб	3	Челябинск	29.06

Длина

7,65п	Чермошанский Артем 01 М-Брн	1	Москва	14.01
7,57	Чечела Даниил 00 Крс	1ю	Иркутск	8.06
7,55	Богатиков Егор 01 Р/Д	2	Саранск	22.06
7,50	Кекин Степан 00 М-Омск	м	Адлер	5.09
7,47	Саушкин Кирилл 02 М.о.	2	Чебоксары	3.08
7,40п	Караваев Евгений 01 М-Пск	2	Брянск	26.02
7,38	Морозов Денис 00 Хб	4	Чебоксары	3.08
7,35	Босенков Никита 01 Орб	1ю	Саранск	8.06
7,35	Кадуха Александр 01 Кр	4	Саранск	22.06
7,33	Гайнутдинов Дамир 01 Кз	2ю	Саранск	8.06

Тройной

16,26	Брайко Олег 00 СПб	1	Саранск	23.06
15,90	Бульдов Антон 00 М	2	Саранск	23.06
15,82	Кулешов Роман 00 Кз	1	Чебоксары	4.08
15,78	Филиппенко Данил 00 М-ЮФО	1	Москва	8.07
15,38	Александрин Владислав 02 М	2	Баку	27.07
15,35	Никитин Дмитрий 00 СПб	1	С.-Петербург	16.06
15,33	Пустовит Алексей 00 Кр	5	Саранск	23.06
15,27	Гайнутдинов Дамир 01 Кз	6	Саранск	23.06
15,26	Усаяев Никита 02 Хб	3	Чебоксары	4.08
15,23	Ивлев Владислав 00 Влд	7	Саранск	23.06

Результаты с ветром более 2 м/с

15,76	Марков Антон 02 Ств	1	Челябинск	30.06
-------	---------------------	---	-----------	-------

Ядро (6 кг)

18,25	Магаев Тимур 01 М	1	Саранск	21.06
17,89	Босоногов Владислав 00 М.о.-Птрз	1	Чебоксары	2.08
17,80	Стургес Павел 01 М.о.	1	Москва	8.07
17,79	Маслов Артем 00 М	2	Москва	8.07
17,45	Бородаев Семен 02 Ств	4	Чебоксары	2.08
17,05п	Анушкевич Глеб 01 Ств	2	Смоленск	5.02
16,51п	Ловриков Дмитрий 01 М-Брн	5	Смоленск	5.02
16,14п	Родионов Константин 00 М	7	Смоленск	5.02
16,13	Горбунов Никита 01 М.о.-Лпц	4	Краснодар	25.05
16,12	Елфимов Арсений 01 М.о.-Ярс	м	Адлер	17.05

Диск (1,75 кг)

56,36	Демидов Сергей 00 М.о.	1ю	Адлер	20.02
54,10	Бородаев Семен 02 Ств	1	Краснодар	25.05

53,50	Козлов Сергей 01 М	1	Москва	8.07
50,81	Бондарчук Данил 00 М.о.	2ю	Адлер	20.04
50,75	Ефименко Демид 01 СПб	3ю	Адлер	20.02
49,43	Ловриков Дмитрий 01 М-Брн	1	Саранск	23.06
49,15	Кузнецов Андрей 01 Врж	4ю	Адлер	20.02
48,94	Рухов Степан 03 Влг	2	Москва	8.07
48,80	Елфимов Арсений 01 М.о.-Ярс	3ю	Адлер	20.04
48,71	Босоногов Владислав 00 М.о-Птрз	3	Чебоксары	3.08

Молот (6 кг)

69,78	Ванюгов Александр 00 Брн	1ю	Адлер	20.02
66,97	Якушкин Олег 02 Спр	1	Чебоксары	3.08
65,21	Зверев Сергей 01 Ств	2	Чебоксары	3.08
62,37	Калинин Никита 00 Н-Н	2ю	Адлер	20.02
61,70	Матлай Даниил 00 Р/Д	3	Саранск	22.06
60,94	Вакуленко Иван 01 Р/Д	3	Чебоксары	3.08
59,36	Дорошев Марк 00 Кр	4	Саранск	22.06
59,23	Репенко Никита 00 Кр	5	Саранск	22.06
59,07	Капилин Глеб 01 М.о.	3ю	Адлер	20.04
57,04	Розна Даниил 02 Тмн	8	Саранск	22.06

Копье

64,40	Нассонов Никита 00 Крв	1ю	Краснодар	8.06
61,26	Брюшенко Евгений 02 ЮФО	1	Саранск	22.06
61,02	Мурыгин Александр 00 Крым	2	Саранск	22.06
59,83	Николаев Илья 01 Спр	6	Саранск	22.06
58,07	Теляков Марат 00 СПб	1	С.-Петербург	16.06
57,68	Гаврилов Максим 03 СПб	4	С.-Петербург	12.07
56,08	Сизых Дмитрий 00 Крс	2	Чебоксары	4.08
55,42	Костылев Никита 00 Чл	3	Чебоксары	4.08
54,84	Осипов Илья 00 М	2	Москва	28.05
54,76	Елфимов Арсений 01 М.о.-Ярс	4	Чебоксары	4.08

Десятиборье (юниорское)

7662	Кекин Степан 00 М-Омск	1ю	Адлер	6.09	(11,05-7,50-14,33-1,88-51,93-14,36-46,49-4,80-49,39-5.02,11)
7632	Комаров Александр 01 М-Смл	1ю	Смоленск	16.06	(10,92-6,68-15,19-2,03-51,29-14,53-46,53-4,40-53,42-5.01,31)
7544	Елфимов Арсений 01 М.о.-Ярс	3ю	Смоленск	16.06	(11,03-7,03-13,78-2,03-52,10-15,06-45,07-4,40-48,31-4.47,04)
7285	Виссель Александр 00 СПб-Пск	4ю	Смоленск	16.06	(11,21-7,22-13,65-1,91-51,33-15,12-43,60-4,10-45,89-4.40,79)
7135	Родиков Андрей 00 Хб	5ю	Смоленск	16.06	(10,98-6,95-12,86-1,88-51,37-14,78-37,18-4,20-43,63-4.35,43)
6920	Терещенко Антон 00 Кмрв	3ю	Адлер	6.09	(11,65-6,67-12,57-1,88-50,32-15,20-38,73-4,10-46,31-4.39,65)
6919	Ширкунов Александр 01 Ул	3	Чебоксары	3.08	(11,56-6,76-12,61-1,87-51,12-15,22-36,92-4,20-44,17-4.32,18)
6914	Бурдин Марк 01 Кз	6ю	Смоленск	16.06	(11,44-6,75-14,27-1,88-53,63-15,18-37,97-4,30-45,59-4.49,62)
6734	Дорошин Илья 01 Кмрв	4ю	Адлер	6.09	(11,54-6,36-12,27-1,88-51,26-15,91-35,00-4,10-50,87-4.37,70)
6511	Веселов Данил 01 Чл	5ю	Адлер	6.09	(11,58-6,71-12,43-1,76-52,84-15,52-33,33-4,00-44,12-4.40,42)

Юниорки (U20)**100 м**

11,57	Акиниймика Дженифер 01 М-Кр	1	Чебоксары	2.08
11,60	Миллер Полина 00 Кр-Брнл	2	Чебоксары	2.08
11,75	Ерастова Анна 00 СПб	4	Калуга	14.06
11,78	Малышева Анастасия 00 Кр	134	Саранск	21.06
11,82	Иванова Алиса 02 СПб	1	Челябинск	28.06

11,83	Бурцева Марина 02 Влдв	1	Москва	28.05
11,86	Романова Анастасия 00 М	6	Калуга	14.06
11,90	Курбакова Ирина 00 Срн	1п1	Саранск	21.06
11,91	Чернобай Полина 02 Прм	137	Чебоксары	2.08
11,93	Личман Ирина 00 Лпц	2п1	Саранск	21.06

Результаты с ветром более 2 м/с

11,68	Ерастова Анна 00 СПб	1	С.-Петербург	4.06
-------	----------------------	---	--------------	------

200 м

23,20	Миллер Полина 00 Кр-Брнл	2	Сочи	29.05
23,57	Акиниймика Дженифер 01 М-Кр	1	Жуковский	5.07
24,12	Иванова Алиса 02 СПб	3	Чебоксары	3.08
24,28	Малышева Анастасия 00 Кр	2	Краснодар	26.05
24,34	Комбарова Наталья 01 Чл	4	Чебоксары	3.08
24,36	Чернобай Полина 02 Прм	134	Чебоксары	3.08
24,57	Алисова Елизавета 00 СПб-Лпц	3з1	Чебоксары	3.08
24,65	Краснова Елизавета 02 М.о.	4з5	Чебоксары	26.07
24,66	Карпова Софья 01 Н-Н	2з2	Калуга	15.06
24,78	Иванова Виктория 00 СПб	1	С.-Петербург	16.06

Результаты с ветром более 2 м/с

24,23	Малышева Анастасия 00 Кр	4	Калуга	15.06
24,26	Карпова Софья 01 Н-Н	1ю	Саранск	8.06
24,67	Васильева Лиана 01 Н-Н-Чбк	2ю	Саранск	8.06

400 м

51,00	Миллер Полина 00 Кр-Брнл	1	Мадрид	25.08
53,40	Солдатова Олеся 02 Кр	1	Челябинск	29.06
53,87	Шевнина София 01 Ект	1	Саранск	22.06
54,07	Паренчук Анжелика 02 Брнл	10	Жуковский	6.07
54,13	Чехович Валерия 01 Ярс	133	Калуга	14.06
54,23	Коротченко Ксения 01 М.о.	2	Саранск	22.06
54,41	Девяткина Мария 02 Н-Н	2	Челябинск	29.06
54,43	Архипова Вероника 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
54,47	Белова Татьяна 02 Ект	4	Челябинск	29.06
54,72	Гущенец Ирина 00 Ир	1ю	Иркутск	8.06

800 м

2.05,58	Родиошкина Ольга 01 Ир	1	Саранск	22.06
2.05,86	Гущенец Ирина 00 Ир	2	Чебоксары	3.08
2.07,14	Еремянц Анастасия 01 Кр	3	Саранск	22.06
2.07,52	Полякова Алина 02 Смл	5	Жуковский	11.06
2.07,7	Рудакова Екатерина 01 СПб	2з3	Саранск	21.06
2.07,86	Овсянникова Эвелина 02 М	3	Чебоксары	3.08
2.08,88	Паренчук Анжелика 02 Брнл	2ю	Иркутск	9.06
2.09,83	Озерова Яна 01 М	4	Москва	12.07
2.09,9	Микрюкова Анна 01 М	3з2	Саранск	21.06
2.10,00	Туктарева Ксения 00 Иж	2	Ярославль	28.06

1500 м

4.22,38	Мендаева Лилия 00 М-Х-М	11	Сочи	28.05
4.26,41	Озерова Яна 01 М	1	Чебоксары	4.08
4.28,58	Еремянц Анастасия 01 Кр	1	Краснодар	25.05
4.29,27	Полева Дарья 02 Чл	1	Челябинск	9.07
4.29,74	Савельева Анастасия 00 Влг	2	Краснодар	25.05
4.31,22	Минуллина Анна 03 Чл	1	Челябинск	30.06
4.31,42	Потапова Яна 00 М	2	Москва	6.06
4.32,71	Яковлева Ксения 00 Птрз	5	Ярославль	27.06
4.33,09	Быкова Дарья 02 Брн	1ю	Смоленск	7.06
4.33,20	Крымцова Екатерина 01 М-Чбк	3	Краснодар	25.05

3000 м

9.20,04	Шукшина Анастасия 00 Срн	1	Саранск	21.06
9.35,58	Мендаева Лилия 00 М-Х-М	7з1	Бурос	19.07

9.39,15	Минуллина Анна 03 Чл	1	Челябинск	28.06
9.40,59	Потапова Яна 00 М	2	Саранск	21.06
9.40,88	Полева Дарья 02 Чл	2	Челябинск	28.06
9.50,86	Кузнецова Ксения 00 Ект	2	Чебоксары	2.08
9.57,09	Быкова Дарья 02 Брн	3	Челябинск	28.06
9.58,31	Сидорова Оксана 01 Кз	4	Саранск	21.06

5000 м

15.48,30	Шукшина Анастасия 00 Срн	2	Жуковский	6.07
16.41,19	Мендаева Лилия 00 М-Х-М	8	Сочи	29.05
16.52,39	Кузнецова Ксения 00 Ект	1ю	Челябинск	9.06
17.02,91	Потапова Яна 00 М	1	Москва	29.05
17.28,08	Моргунова Елена 01 Орел	1ю	Смоленск	8.06
17.32,74	Сидорова Оксана 01 Кз	3	Чебоксары	4.08
17.42,01	Домнина Екатерина 02 Мгн	4	Чебоксары	4.08
18.00,39	Сегалова Мария 02 СПб	1	С.-Петербург	15.06
18.21,79	Сергеева Ольга 01 М.о.-Чбк	3	Саранск	23.06
18.25,28	Шипицына Ирина 00 Прм	5	Чебоксары	4.08

100 м с/б

13,71	Тимакова Елена 00 М.о.	1	Чебоксары	3.08
13,80	Лабыгина Ксения 00 Иж	2	Чебоксары	3.08
13,88	Гринева Диана 04 Смл	м	Смоленск	15.06
13,98	Трубинова Ксения 00 М	м	Смоленск	15.06
14,05	Громова Валерия 00 СПб	2	Саранск	21.06
14,07	Холина Мария 02 Кр	м	Смоленск	15.06
14,17	Эргардт Алиса 00 М	3	Саранск	21.06
14,22	Солдатенкова Вероника 01 Брн	м	Смоленск	15.06
14,32	Попова Александра 00 М	1	Москва	11.07
14,43	Сохацкая Юлия 01 Кз	м	Смоленск	15.06

400 м с/б

59,50	Чехович Валерия 01 Ярс	1	Саранск	22.06
59,68	Топольскова Ольга 02 Ств	1	Челябинск	29.06
59,90	Кучеренко Елена 02 М	2	Челябинск	29.06
60,18	Тарабанская Мария 02 М.о.	3	Челябинск	29.06
60,23	Коротченко Ксения 01 М.о.	1	Чебоксары	3.08
60,36	Вершинина Кристина 00 М	4з3	Чебоксары	24.07
60,63	Кравченко Марта 00 М	2	Москва	8.07
61,42	Тангара Эмилия 02 Врж	5	Саранск	22.06
61,60	Квечер Ольга 02 Ект	4	Челябинск	29.06
61,81	Викторова Ольга 00 СПб	16	Сочи	29.05

3000 м с/п

10.30,38	Шипицына Ирина 00 Прм	1	Саранск	22.06
10.49,58	Домнина Екатерина 02 Мгн	2	Чебоксары	3.08
11.07,97	Кузнецова Ксения 00 Ект	3	Саранск	22.06
11.19,11	Авакян Виктория 02 Мк	4	Чебоксары	3.08
11.27,49	Минина Софья 02 Прм	2	Краснодар	25.05
11.32,99	Подоксенова Анастасия 01 Ект	5	Чебоксары	3.08
11.39,15	Иванова Вероника 01 Нс	6	Чебоксары	3.08
11.45,67	Гурьева Анжела 01 Чбк	2	Саранск	8.06
11.53,46	Труфанова Анна 00 Ств	6	Саранск	22.06
11.57,32	Вялова Анастасия 01 Хб	7	Чебоксары	3.08

4х100 м

46,85	С.-Петербург	1	Саранск	23.06
	(Громова В., Ерастова А., Иванова В., Алисова Е.)			
46,89	Челябинская о.	2	Саранск	23.06
	(Щербинина В., Муранова Д., Анциферова Е., Комбаров Н.)			
47,35	Москва	1	Челябинск	30.06
	(Казакова В., Паронова А., Чочаева А., Бурцева М.)			
47,38	Московская о.	2	Челябинск	30.06
	(Будаева Е., Миронова С., Краснова Е., Чернобай П.)			

47,90	С.-Петербург	3	Челябинск	30.06
	(Сизова О., Минина Е., Ермолаева В., Иванова А.)			
47,95	Татарстан	4	Челябинск	30.06
	(Салахова М., Кулакова Ю., Денисова П., Сигавкина С.)			
47,97	Московская о.	3	Саранск	23.06
	(Тимакова Е., Краснова К., Жукова А., Бородин С.)			
48,00	Нижегородская о.	5	Челябинск	30.06
	(Лизякина О., Кожирнова О., Киселева Т., Демина К.)			
48,08	Краснодарский кр.	6	Челябинск	30.06
	(Арутюнова В., Наризных А., Москвитина В., Солдатова О.)			
48,13	Татарстан	1н	Саранск	09.06
	(Салахова М., Кулакова Ю., Денисова П., Сигавкина С.)			
48,13	Нижегородская о.	2н	Саранск	09.06
	(Кожирнова О., Максимова П., Киселева Т., Лизякина О.)			

4х400 м

3.43,25	С.-Петербург	1	Саранск	23.06
	(Викторова О., Иванова В., Кушнир Д., Асоева М.)			
3.44,12	Москва	2	Саранск	23.06
	(Кравченко М., Микрюкова А., Вершинина К., Колобродова В.)			
3.44,72	Московская о.	1	Челябинск	30.06
	(Архипова В., Хомякова П., Краснова Е., Тарабанская М.)			
3.44,85	Московская о.	3	Саранск	23.06
	(Архипова В., Изотова М., Краснова К., Коротченко К.)			
3.48,60	Нижегородская о.	2	Челябинск	30.06
	(Полянская У., Секретарева А., Ирешева Е., Девяткина М.)			
3.49,16	С.-Петербург	3	Челябинск	30.06
	(Давлетгильдеева А., Модина А., Колесник А., Кушнир Д.)			
3.50,96	Свердловская о.	4	Челябинск	30.06
	(Некрасова А., Сухоносоева Е., Квечер О., Белова Т.)			
3.54,40	Татарстан	5	Челябинск	30.06
	(Даминова Д., Салахова М., Юнусова Р., Денисова П.)			
3.54,63	Ярославская о.	1н	Смоленск	09.06
	(Стайновская В., Смирнова А., Козлова Е., Валяева С.)			
3.55,70	Курская о.	2н	Смоленск	09.06
	(Бирюкова В., Сенюгина А., Безвинная А., Старостина А.)			

Ходьба 10 км

41.45,84	Хасанова Эльвира 00 Срн	1	Чебоксары	3.08
45.00	Голубечкова Дарья 00 Срн	1	Сочи	18.02
46.35	Захарова Алина 01 Срн	2	Сочи	18.02
46.43,95	Халилова Юлия 02 Чл	3	Чебоксары	3.08
47.56	Эшняязова Лиана 03 Срн	3	Сочи	18.02
47.58	Чернова Дарья 01 Кмрв	4	Сочи	18.02
49.06	Сливаш Анастасия 02 М	5	Сочи	18.02
49.31	Никифорова Валерия 01 Кмрв	6	Сочи	18.02
50.24	Иванова Элина 01 Ств	7	Сочи	18.02
50.25	Исангильдина Аделина 01 Чл	8	Сочи	18.02

Высота

1,92	Кочанова Мария 02 СПб	1н	С.-Петербург	10.05
1,91	Спиридонова Наталья 02 М-Пск	1	Чебоксары	3.08
1,90	Халикова Аделина 02 М-Смр	2	Бурск	20.07
1,86	Слепова Дарья 00 М	3	Саранск	23.06
1,86	Андрюхина Надежда 01 Кр	5	Саранск	23.06
1,84п	Куличенко Елена 02 М.о.	2	Смоленск	7.02
1,82п	Парфененко Полина 03 Кмрв	3	Волгоград	31.01
1,82	Соколова Ольга 00 Блг	1	Смоленск	8.06
1,80п	Попова Мария 04 Влг	1	Славянск/К	24.02
1,79п	Рудяженко Полина 00 Кмрв	1ю	Иркутск	12.01
1,79п	Блинова Дарья 02 Влг	1	Волгоград	20.01
1,79	Нижегородцева Мария 00 Смл	3	Чебоксары	3.08

Шест

4,45п	Гатауллина Аксана 00 М	1	Смоленск	5.02
4,00п	Калинина Татьяна 01 М	3	Москва	14.01
4,00п	Сагдеева Алсу 03 М	3	Москва	25.01
4,00п	Благодарова Александра 04 СПб	3	Москва	29.01
3,85п	Игнаткова Серафима 00 СПб	3	Смоленск	5.02
3,85п	Яковлева Мария 04 М.о.	4	Смоленск	5.02
3,80п	Тимофеева Рената 02 Омск	1н	Иркутск	12.01
3,80	Алексеева Ольга 03 Р/Д	1	Краснодар	9.06
3,80	Малова Ольга 03 М	3	Москва	13.06
3,75п	Меньшикова Виктория 04 Кр	1	Славянск/К	23.02

Длина

6,24	Кукушкина Анастасия 04 Срт	1	Челябинск	29.06
6,15п	Горлова Виктория 01 М.о.	1	Смоленск	6.02
6,15	Воловликова Валерия 02 Р/Д	2	Челябинск	29.06
6,10п	Кушнир Дарья 02 СПб	1	С.-Петербург	3.03
6,10	Трубинова Ксения 00 М	м	Смоленск	16.06
6,09	Баталова Мария 02 Прм	4	Челябинск	29.06
6,08п	Привалова Мария 01 М	2	Москва	19.01
6,04п	Спиридонова Наталья 02 М-Пск	1	Москва	24.01
6,04	Малахова Арина 00 Н-Н	2	Чебоксары	3.08
6,03	Соколова Ольга 00 Блг	1ю	Смоленск	8.06

Тройной

13,31	Ячменева Ангелина 00 СПб	1	Саранск	23.06
13,31	Привалова Мария 01 М	2	Саранск	23.06
13,26	Воловликова Валерия 02 Р/Д	4	Сочи	5.09
12,92п	Сыкалова Виктория 01 СПб	2	Смоленск	7.02
12,91	Кобелева Мария 00 Рз	3	Саранск	23.06
12,85п	Кочанова Мария 02 СПб	1	Волгоград	1.02
12,73	Федорова Анна 00 Смл	5	Саранск	23.06
12,72	Сорокина Валерия 02 Влг	3	Челябинск	30.06
12,67п	Загоруйко Анна 03 Блг	1н	Смоленск	17.01
12,65	Алейникова Яна 02 Кр	1	Краснодар	9.06

Результаты с ветром более 2 м/с

12,85	Пронина Елизавета 02 Смр	2	Челябинск	30.06
12,65	Дмитриева Таисия 03 СПб	4	Челябинск	30.06

Ядро

15,58	Лысенко Елена 00 Кр	1ю	Адлер	21.04
14,88	Соколова Полина 00 М	2ю	Адлер	21.04
14,48	Шинкевич Дарья 02 Хб	3	Саранск	21.06
14,29п	Боброва Анна 00 М.о.	3	Смоленск	6.02
14,19	Евдокимова Валерия 01 М	2	Москва	8.07
14,02п	Данчук Ирина 02 М	1	Москва	3.12
13,83	Игнатьева Виолетта 02 М.о.	5	Чебоксары	2.08
13,68	Соколова Евгения 00 Ект	1	Челябинск	12.07
13,44п	Зеленкова Любовь 01 СПб	4	Смоленск	6.02
13,04	Алферова Яна 01 Ств	4ю	Адлер	21.04

Диск

55,50	Игнатьева Виолетта 02 М.о.	1н	Адлер	20.04
47,62	Соколова Полина 00 М	3	Жуковский	11.06
46,69	Мельникова Яна 01 М	7	Адлер	14.02
46,53	Забродова Елизавета 02 М-Кр	2н	Адлер	20.02
45,47	Пекова Залина 00 Нл	3	Чебоксары	3.08
42,28	Донченко Евгения 03 М	3	Москва	29.05
41,46	Мингалиева Камилла 01 Кз	3	Москва	7.06
41,36	Криворучко Ирина 04 М.о.	2н	Адлер	20.04
41,05	Грабко Марина 02 ЮФО	1н	Краснодар	9.06
40,57	Репина Екатерина 01 Чл	1	Челябинск	9.06

Молот

60,43	Коробова Анна 00 М.о.	1ю	Адлер	5.02
60,23	Пронкина Юлия 02 Н-Н	6	Жуковский	6.07
57,24	Горохова Мирослава 00 М	6	Жуковский	11.06
57,03	Лаптева Анастасия 01 Ств	1ю	Адлер	20.04
56,72	Пичугина София 00 Л.о.	7	Адлер	5.09
56,56	Григорьева Анастасия 02 Ярс	1	Москва	12.07
56,37	Кузнецова Анастасия 00 М.о.	2ю	Адлер	20.04
55,83	Нюхневич Анастасия 02 Чл	2	Челябинск	12.07
55,67	Якименко Валерия 01 М	2	Саранск	22.06
54,50	Сушкова Светлана 00 Р/Д	4ю	Адлер	20.02

Копье

53,12	Поротикова Елизавета 00 М.о.	5	Адлер	29.05
52,66	Арефина Мария 00 М.о.	7	Жуковский	5.07
49,30	Перова Александра 02 СПб	1	Чебоксары	4.08
49,04	Червякова Виктория 02 Кстр	2	Чебоксары	4.08
47,96	Пекова Залина 00 Нл	кв	Чебоксары	3.08
47,58	Карачева Екатерина 00 Прм	2	Саранск	23.06
47,56	Дурманова Анна 01 М.о.	1ю	Адлер	21.04
45,52	Шатохина Виктория 01 Хб	7	Чебоксары	4.08
44,19	Богатырева Майя 00 СПб	3	С.-Петербург	12.07
44,18	Маркелова Екатерина 01 М-Н-Н	4ю	Адлер	21.04

Семиборье

5807	Трубинова Ксения 00 М	1ю	Смоленск	16.06
(13,98-1,63-12,79-24,84-6,10-38,10-2.12,44)				
5306	Яковлева Ксения 00 Птрз	2ю	Смоленск	16.06
(14,52-1,75- 9,37-26,07-5,88-32,79-2.17,23)				
5155	Сохацкая Юлия 01 Кз	1ю	Адлер	6.09
(14,55-1,65-11,00-25,91-5,62-34,50-2.24,72)				
5138	Солдатенкова Вероника 01 Брн	3ю	Смоленск	16.06
(14,22-1,72-10,02-26,24-5,77-30,64-2.26,61)				
5099	Войнова Анастасия 01 Кр	4ю	Смоленск	16.06
(14,49-1,54- 9,96-25,48-5,70-33,80-2.18,42)				
4885	Лаптева Яна 01 Н-Н	3ю	Адлер	18.05
(15,39-1,68-10,64-27,10-5,45-39,48-2.33,79)				
4850	Быковская Ангелина 01 Блг	4ю	Адлер	6.09
(15,88-1,68-12,27-27,83-5,24-34,90-2.23,86)				
4839	Казьмина Павлина 02 М	1	Москва	20.05
(15,23-1,57-11,70-27,25-5,53-33,22-2.25,70)				
4814	Садыкова Лидия 00 Кмрв	5ю	Адлер	6.09
(15,41-1,62-10,60-26,53-5,33-32,86-2.24,38)				
4800	Иванова Виктория 00 Ект-Чл	6ю	Смоленск	16.06
(15,79-1,66- 9,51-27,02-5,71-33,87-2.26,67)				

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» в 2019 году

Техника и методика

- В. Тюпа, В. Тураев.
Томми Смит и Ли Эванс – две разные техники бега 3-4, 50
- В. Тюпа. Спринтерский бег – особенности отталкивания от опоры
Усейна Болта 5-6, 34
- О. Мирзоев, С. Клевцов. Анализ техники бега на 110 м с барьерами
Сергея Шубенкова 7-8, 34
- И. Мироненко. Эволюция техники прыжка в длину 9-10, 14
- О. Мирзоев, О. Мухин. Особенности проявления тактического
мастерства в беге на 200 м 9-10, 22
- В. Тюпа.
Американский сюрприз или снова о беге Усейна Болта 11-12, 24
- М. Воробьев. С какой скоростью бегать? 11-12, 28

Теория – практике

- В. Тюпа, О. Мнухина, О. Михайлова.
Эффективность техники бега с равномерной скоростью 3-4, 18

«Королева спорта» в регионах

- Интервью с Ю. Тарасенко – президентом Спортивной
Федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга 1-2, 36
- Легкая атлетика в Краснодарском крае.
История и современность 7-8, 42
- В. Смирнов: Вперед в ногу со временем 7-8, 47
- В. Слободчиков. Легкая атлетика на Южном Урале 11-12, 10

Книжная полка

- Б. Прокопьев. «Мосеев. Победитель или побежденный?»
(фрагменты книги) 5-6, 40
- Презентация книги «Современные технологии
подготовки спортсменов высокой квалификации» 11-12, 34

Советы тренера

- Б. Купоросов. Смысл тренировки – гармония 7-8, 16

Экспресс-интервью

- М. Ласицкене:
Сектор – место, где я приземлена на планках 3-4, 10
- И. Шкурнев: Нет, я неартистичный 3-4, 13
- А. Сидорова: Уверенность точно есть, и это здорово 3-4, 16

Звезды отечественного спорта

- В. Зорина (Лукиянова).
Легенда легкой атлетики (о Галине Зыбиной) 3-4, 4
- Н. Юхарева.
Мария Ласицкене – лучшая легкоатлетка Европы! 9-10, 4

Проекты ВФЛА

- Национальное беговое движение 9-10, 12

Дискуссионный клуб

- В. Тюпа. Техническая подготовка тренера
на теоретическом уровне-2 9-10, 50

Наука – практике

- В. Мякотных. Пути повышения эффективности
энергообеспечения в циклических видах спорта 9-10, 44

Листая старые страницы

- Издания по легкой атлетике (1897-1913) 5-6, 32

100-й чемпионат России по легкой атлетике

- А. Кулаков. Юбилейные старты «королевы спорта» 7-8, 4

Верность спорту

- Ю. Чирков. Жуковский дарит ветеранам экстрим 7-8, 58
- Ю. Чирков. В Москву – за рекордами 11-12, 48

Лучшие практики в легкой атлетике

- А. Деркачева, И. Фатьянов, Н. Блинова. Методические рекомендации
по применению в тренировке юных легкоатлетов комплексов
упражнений с барьерами 1-2, 4

Две публикации по теме: Подготовка легкоатлетического резерва:
как исключить форсирование?

- А. Табаков, В. Коновалов 1-2, 10
- А. Волков, Е. Волкова 1-2, 20
- В. Зеличенко, А. Чичерова. Поиск легкоатлетических талантов:
набор или отбор? Практические рекомендации 11-12, 38

За чистый спорт

- Е. Иконникова. Особенности разработки и проведения
информационно-образовательных антидопинговых программ с
учетом возрастных особенностей спортсменов в рамках подготовки
спортивного резерва легкой атлетики 1-2, 32
- Е. Иконникова. Паспорт крови 5-6, 22
- Е. Иконникова. Статус в течение срока дисквалификации 9-10, 42

Немного истории

- А. Голубев. Из Ирландии – в Россию или бег сквозь время 1-2, 44
- Медаль I первенства России по легкой атлетике 7-8, 27

Полезные советы

- Десять золотых правил Петра Болотникова 1-2, 48

Лучшие легкоатлеты России 2018 года

Лучшие легкоатлеты мира 2018 года

Наши достижения

- Российские метатели в Шаморине 3-4, 28
- Победы, рекорды, лидерство 5-6, 16; 7-8, 28
- Н. Юхарева. Удивительная Доха 9-10, 4

На стадионах страны и мира

- Технические результаты соревнований по легкой атлетике 1-2, 51;
3-4, 58; 5-6, 60; 7-8, 63; 9-10, 56

Легкоатлеты о спорте и о себе

- А. Дмитрик: Я всегда хотел прыгать 3-4, 36
- С. Черкасова. К своей подняться высоте
(интервью с Михаилом Акименко) 11-12, 18

Готовим смену

- Проект ВФЛА «1000 талантов» 1-2, 46
- «1000 талантов – шаг к новым победам» 11-12, 4

Наша история

- В. Спичков. Время побед и рекордов. Избранные страницы истории
чемпионатов страны по легкой атлетике 5-6, 4

Особый взгляд

- А. Волков, Е. Волкова. Техническая подготовка тренера на
теоретическом уровне. Механика движений бегуна 5-6, 56
- А. Скрипко, Ю. Овчинников. Судейско-информационная система
определения места отталкивания в прыжке в длину и тройном
прыжке 11-12, 56

Наши ветераны

- Н. Адамов. Верность спорту (Флоре Казанцевой – 90 лет) 9-10, 54

Полезная информация

- Е. Орлова. Правила легкой атлетики и их толкование 3-4, 30
- Е. Астахов. Фотофиниш – когда и почему он «врет»? 5-6, 48
- А. Крупорушиков. Анализ норм Единой российской спортивной
классификации 9-10, 32

Обзоры, аналитика, мнения

- О. Мирзоев. Бег на 60 м. Анализ соревновательной деятельности
сильнейших российский спринтеров
(к итогам чемпионата России-2019 в помещении) 3-4, 44
- О. Мирзоев, С. Клевцов.
Соревновательная деятельность чемпиона мира 2015 года,
трехкратного чемпиона Европы Сергея Шубенкова 5-6, 24

Лучшие легкоатлеты России 2019 года

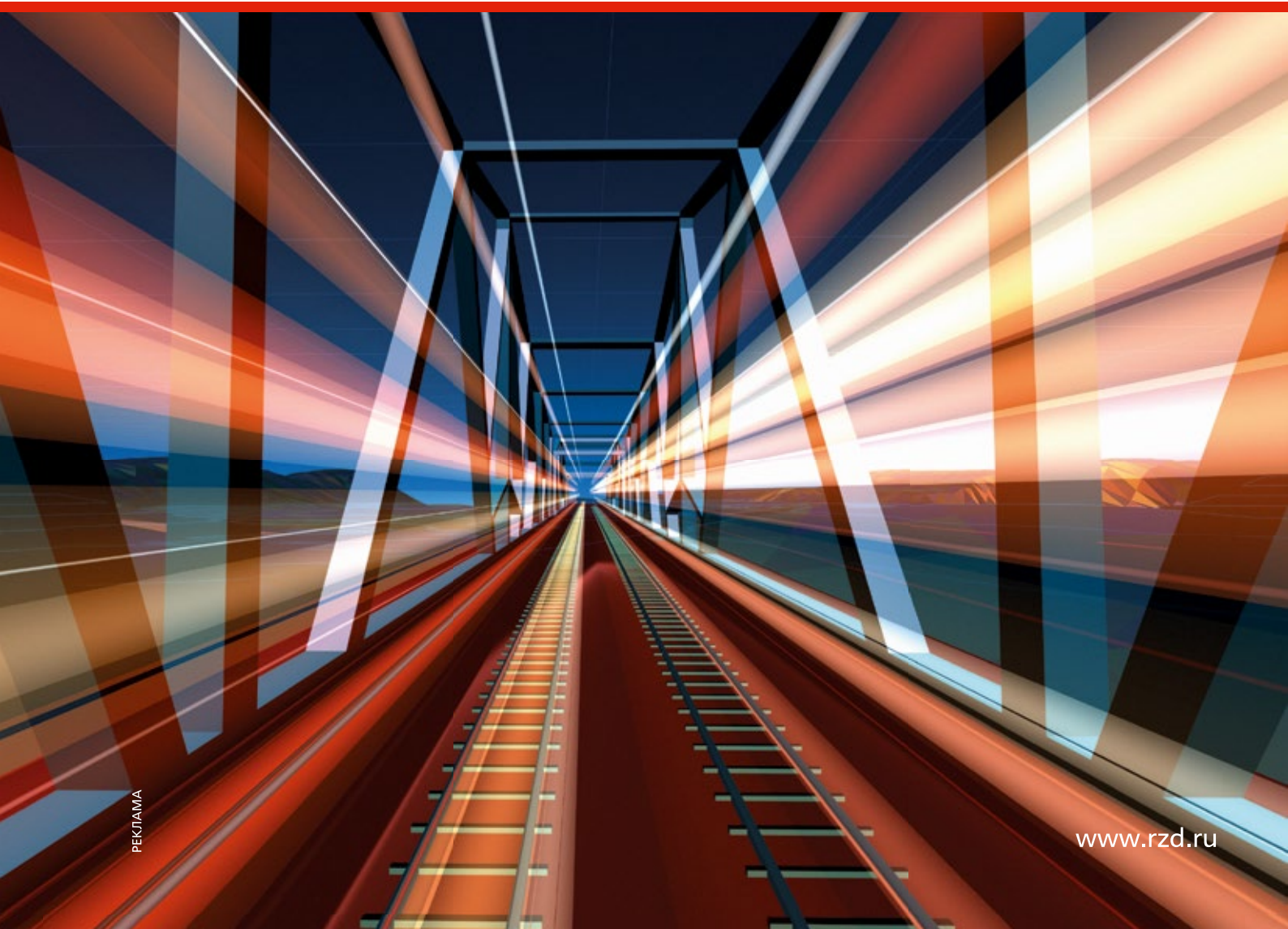
- Юноши и девушки, юниоры 11-12, 55

Управляя расстояниями

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги» является одной из самых крупных в мире железнодорожных компаний, обеспечивающей значительный объем грузовых и пассажирских перевозок, обладающей высокими финансовыми рейтингами, квалифицированными специалистами во всех областях железнодорожного транспорта, большой научно-технической базой, проектными и строительными мощностями, значительным опытом международного сотрудничества.

100% акций компании, владеющей железнодорожной сетью, протяженностью 85,3 тыс.км, принадлежат государству.

ОАО «РЖД» ежегодно перевозит более 1 млрд пассажиров и выполняет свыше 45,3% грузооборота всей транспортной системы страны (с учетом трубопроводного транспорта).





Софья Палкина –
победительница чемпионата Европы-2019 среди молодежи в метании молота