



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2022

01

ИЛЬЯ ИВАНЮК:
исключение из правил.

ШУБЕНКОВ:
НЕ БЕГУ ВПЕРЕДИ
ПАРОВОЗА

КЛИШИНА – МАМА

ЧЕМПИОНАТ МИРА –
ЛУЧШЕЕ

СРЕДНЕГОРЬЕ В ПОМОЩЬ

РОССИЯ – В ЧЕБОКАРАХ

ВАМ К ПСИХОЛОГУ.
СРОЧНО!



2022



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

ISSN 0024-4155 Индекс 70482

Учредитель: ООО «Всероссийская федерация легкой атлетики»

Главный редактор: Ирина Спасская

Редакция:

Алла Глушенко (шef-редактор)
Ксения Задорина (ответственный секретарь)
Александр Кулаков (бильд-редактор)
Наталья Тирошвили (дизайн, верстка)

Редакционный совет:

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

Фото в номере:

Александр Киселев
Никита Киселев
Георгий Горохов
Михаил Виноградов
Игорь Степанов
Дарья Клишина
Светлана Дмитриева
Евгений Шерягин

Отпечатано в типографии:

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

Адрес редакции:

Москва, Лужнецкая наб., стр. 1.
телефон 7 (495) 725-46-42

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



СДЕЛЕТЬ ВЛОЖЕНИЯ ПОСЛЕДНИЕ – В ДЕРОКАПАХ

СЛОВО ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ



ИСПОЛНЯЮЩАЯ
ОБЯЗАННОСТИ
ПРЕЗИДЕНТА
ВФЛА
ИРИНА
ПРИВАЛОВА

Дорогие друзья!

От имени Всероссийской федерации легкой атлетики приветствую вас на страницах «Легкой атлетики». С радостью заявляю: мы возобновляем выход старейшего спортивно-методического журнала, посвященного «королеве спорта». Его первый номер увидел свет почти 70 лет назад. Последние два года журнал не издавался. ВФЛА приложила немало усилий, чтобы вернуть «Легкую атлетику» ее читателям. Среди них много профессионалов – спортсменов, тренеров, методистов, врачей, организаторов соревнований. Но при этом журнал будет интересен и тем, для кого наш вид спорта – увлечение, хобби и даже стиль жизни. Так что в «Легкой атлетике» мирно будут соседствовать как научные, так и популярные статьи. Главный критерий для них – это должно быть интересно, познавательно, с хорошим чувством стиля.

Главные герои нашей «Легкой атлетики», конечно, российские. Но при этом мимо не пройдут достижения иностранных атлетов. А еще это трибуна для выступления представителей регионов, дискуссионная площадка для обсуждения самых важных вопросов, место встречи всех представителей легкоатлетического сообщества.

Желаю журналу «Легкая атлетика» хорошего старта и уверенного движения по дистанции.

Выпуск 1/2022

«Королева спорта» – первый сезон.	05
Друзья называют меня гномом. Интервью Ильи Иванюка.	08
Тренировки и музыка. Нам песня строить и жить помогает?	12
Главное – вернуться. Интервью Сергея Шубенкова.	14
Кому и зачем нужен спортивный психолог.	17
Допинг-контроль. Правила и регламент.	18
Новые виды соревнований в легкой атлетике.	20
Чемпионат мира в Юджине. Лучшее.	24
Детский вопрос Дарьи Клишиной.	26
Жара: инструкция по преодолению	30
Россия – в Чебоксарах. Самые яркие события.	34
Спортивная травма. Быстрая и качественная реабилитация.	36
Умный и горы. Особенности подготовки.	38
Вид со стороны. Советы профессионала.	44



КОРОЛЕВА РОССИЙСКОГО СПОРТА

У российских легкоатлетов в этом году был полноценный летний сезон. Зарубежных стартов все наши спортсмены, в том числе и получившие нейтральный статус, оказались лишены, так что главный акцент был сделан на внутренние соревнования. О том, как рождалась серия стартов «Королева российского спорта», зачем надо было двигать сроки проведения почти всех российских турниров, и по какому принципу выплачивались призовые атлетам, нам рассказал спортивный директор ВФЛА **Юрий Борзаковский.**

В конце февраля стало известно, что Всемирная легкоатлетическая ассоциация отстранила всех наших спортсменов от участия в международных стартах. Как отреагировала ВФЛА?

Федерация должна была обеспечить нашим спортсменам соревновательную практику и без зарубежных стартов. Мы вернулись к концепции 2020 года. Тогда мы вместе с Минспорта прорабатывали систему российских соревнований. В нее должны были войти пять зимних и пять летних этапов, которые планировалось интегрировать в международный календарь. Теперь мы стали прорабатывать целую серию стартов. Кстати, помимо «Королевы российского спорта» федерация организовала еще серии соревнований: «Многоборцы России», «Скороходы России» и «Марафонцы России».

По какому принципу строится серия «Королева российского спорта»?

Всего она включает 18 турниров. Участники зарабатывают призовые и рейтинговые очки. Лучшие борются за итоговую победу в финале. Все наши соревнования мы разделили на две группы. Чемпионаты страны, Кубок России, Мемориал братьев Знаменских и другие турниры с традициями и авторитетом вошли группу А. Менее раскрученные – в группу Б. От уровня соревнований зависело и количество очков, которые можно было на них заработать. В засчет шли пять соревнований. В стипль-чезе и беге на 5000 м – три старта. 10 000 м – 2 старта. Прямой пропуск в финал получали победители и призеры чемпионата России, а также лидеры российского сезона. Так, например, было с высотником

Данилом Лысенко. В его активе до финала было только два соревнования. Но на Мемориале Куца он сумел повторить лучший результат сезона – 2.34.

Календарь пришлось менять?

Мы провели переговоры со всеми организаторами соревнований, входящими в серию «Королева российского спорта», и заручились их поддержкой. Почти все турниры, за исключением командного чемпионата России, пришлось подвинуть, чтобы они не накладывались друг на друга. Финал изначально мы планировали провести на Кубке России, но потом в Минспорта появилась идея организовать Всероссийскую спартакиаду. И в итоге мы выявляли сильнейших именно на этом турнире, который прошел в Челябинске. С самой лучшей стороны зарекомендовали

себя власти региона и города. Они очень поддержали нас и взяли на себя значительную часть организационных и финансовых вопросов.

В этом году вам удалось вернуть легкую атлетику не только в Москву, но и в «Лужники». Как это было?

Так получилось, что в нашем календаре июнь получился не слишком насыщенным, так что обратились к руководителю Департамента спорта города Москвы Алексею Александровичу Кондранцеву. И в столице прошла Неделя легкой атлетики. Были дни спринта, прыжка в высоту, в длину и тройным. И еще в «Лужниках» снова прошел Мемориал братьев Знаменских. Особенно отмечу то, что практически все наши соревнования получили максимальное освещение в СМИ, в первую очередь на телеканалах холдинга «МАТЧ ТВ». На федеральном «МАТЧе» показали и командный чемпионат России, и Знаменских, и чемпионат страны, и Спартакиаду. Причем эти трансляции прошли в прайм-тайм.

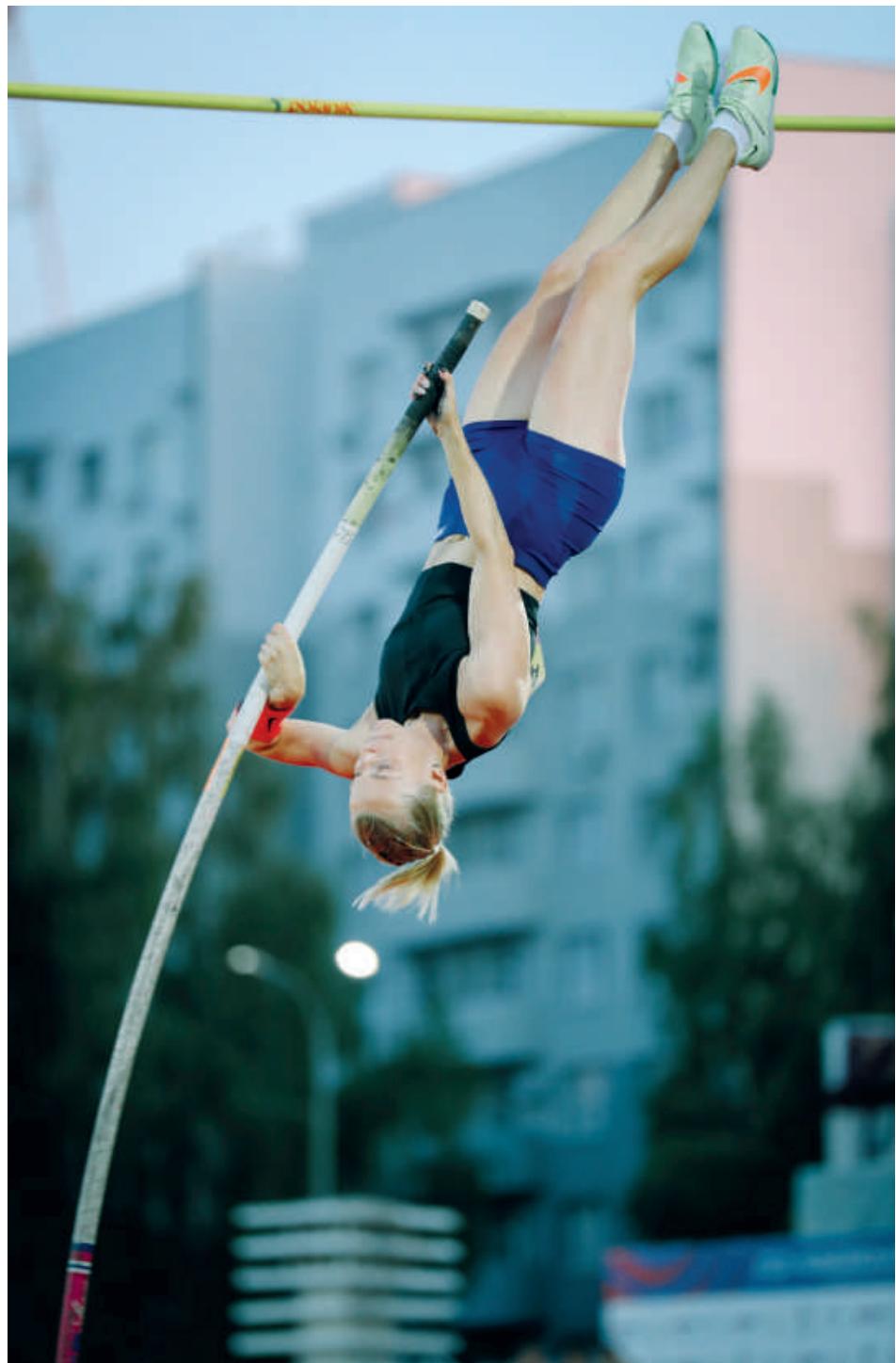
ДИСЦИПЛИНЫ,
включенные в серию «Королева российского спорта»

БЕГОВЫЕ:

100 м (м/ж), 200 м (м/ж),
400 м (м/ж), 800 м (м/ж)
1500 м (м/ж), 5000 м (м/ж),
10 000 м (м/ж), 3000 м с/пр (м/ж),
110 м с/б (м), 100 м с/б (ж),
400 м с/б (м/ж).

ТЕХНИЧЕСКИЕ:

прыжок в высоту (м/ж),
прыжок с шестом (м/ж),
прыжок в длину (м/ж),
тройной прыжок (м/ж),
метание молота (м/ж),
метание копья (м/ж),
толкание ядра (м/ж),
метание диска (м/ж).



По какому принципу вы выплачивали призовые спортсменам?

Мы не пошли на поводу у тех, кто требовал премировать только за высокие результаты. Мы решили, что призовые получат все призеры соревнований, главное, чтобы были выполнены, как минимум, нормативы КМС. Естественно, были назна-

чены призовые за рекорды и лучшие результаты сезона. Прекрасно понимаю, что ведущим спортсменам эти деньги не компенсируют потери из-за отсутствия зарубежных турниров. Но это все-таки весомая поддержка и стимул тренироваться и выступать в полную силу. Особенно это важно для нашей молодежи.

ЭТАПЫ «КОРОЛЕВЫ РОССИЙСКОГО СПОРТА»

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 1 | 23-24 апреля. Сочи.
ВС по метаниям на призы А.А. Низамутдинова | 11 | 23-24 июня. Челябинск. ВС памяти Г. Нечеухина |
| 2 | 7 мая. Москва. Кубок России по бегу на 10 000 м | 12 | 1-2 июля. Брянск. Кубок России |
| 3 | 28-29 мая. Сочи. Командный чемпионат России | 13 | 14-15 июля. Ерино. Москва.
ВС «Гран-при Московской области» |
| 4 | 7 июня. Москва. ВС «Мемориал Знаменских» | 14 | 16 июля. Москва. ВС «Мемориал Абрамова» |
| 5 | 8-9 июня. Москва.
ВС «День прыжков в длину и тройным» | 15 | 23 июля. Москва. «Путь к Олимпу» |
| 6 | 10-11 июня. Москва. ВС «Фестиваль спринта» | 16 | 2-5 августа. Чебоксары. Чемпионат России |
| 7 | 12-13 июня. Москва. ВС «День прыжков в высоту» | 17 | 8 августа. Брянск.
ВС памяти ЗТ РСФСР Е.П. Синяева |
| 8 | 12 июня. Тверь. ВС «Фестиваль Athletics League» | 18 | 18 августа. Москва. ВС «Мемориал В.П. Куца» |
| 9 | 12 июня. Москва.
ВС по толканию ядра «Праздник силы» | 19 | 25-28 августа. Челябинск.
Финал — Всероссийская спартакиада. |
| 10 | 18 июня. Чебоксары. ВС «Мемориал А.В. Игнатьева» | | |

ПРИЗОВЫЕ

СОРЕВНОВАНИЯ СЕРИИ «КОРОЛЕВА РОССИЙСКОГО СПОРТА»

1 МЕСТО - 50 000 ₽

2 МЕСТО - 30 000 ₽

3 МЕСТО - 20 000 ₽

СПАРТАКИАДА

1 МЕСТО -
150 000 ₽

2 МЕСТО -
80 000 ₽

3 МЕСТО -
60 000 ₽

4 МЕСТО -
30 000 ₽

5 МЕСТО -
20 000 ₽

6 МЕСТО -
10 000 ₽

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ
СЕЗОНА В МИРЕ

100 000 ₽

ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ
СЕЗОНА В ЕВРОПЕ

50 000 ₽

РЕКОРД РОССИИ

300 000 ₽

ВЫСШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ
РОССИИ В ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЕ U18, U20, U23

100 000 ₽



2.34

ИЛЬЯ
ИВАНЮК

ДРУЗЬЯ НАЗЫВАЮТ МЕНЯ ГНОМОМ

«Знаменские» вернулись в Москву. Не многие из действующих легкоатлетов могут похвастаться выступлением в «Лужниках». Вы – можете. Хвастайтесь.

Не поверите, но я выступаю на Северном ядре всего второй раз в своей жизни, первый был 12 лет назад. Если и дальше буду здесь с такой же периодичностью стартовать, то, похоже, в «Лужниках» мне больше прыгать не придется (смеется). Организовано было всё отлично, получилась неплохая замена международным стартам, которых мы лишены в этом году. Стадион уютный, покрытие современное, с погодой повезло.

Вы на сантиметр побили рекорд турнира, который держался 12 лет.

Ожидаемый результат?

В первый раз получилось так хорошо прыгнуть на «Знаменских». В призерах раньше был. Личный рекорд на этих соревнованиях был 2.23. Но всё это было на стадионе в Жуковском. Накануне старта в «Лужниках» тренировки показывали, что я могу взять 2.26–2.28. Зимой хорошую базу заложили. Сезон под крышей я провел экономно. По эмоциям и усилиям не выхолащивался. Тратил на соревнованиях столько, сколько это было необходимо для победы. Основной целью было – мощно выступить на чемпионате мира в Белграде. Мне казалось, что я был сумасшедше к нему готов. По ощущения, мог выдавать 2.35 и выше. На тестах

чудовищно добавил. По три-четыре сантиметра. Это много. Например, в прыжке с прямого разбега, поджав ноги, у меня было 2.11. С таким результатом можно было бы и на 2.40 рассчитывать. В Белград я не поехал, но эта форма не совсем ушла, перед летом мы с тренером немного форсировали подготовку, так что кое-что начинает возвращаться.

Но на пути к рекорду у вас был критический момент с третьей попыткой на 2.23. И там вам повезло?

Моя внутренняя «торопыжка» чуть не подвела. Если бы я подождал, когда ветерок утихнет! А я спешил: поймал порыв, разбежался сильно,



Мухин - прим.ред.) в меня в такие моменты не очень верил (смеется). Он у меня реалист. Как есть, так и скажет. Правда, иногда он этим пользовался, чтобы меня разозлить и мотивировать. С опытом пришло, что не надо бояться третьей попытки. Не стоит сильно

А развить успех и серьезно замахнуться на 2.38 не хотелось?

После высоты 2.23 я «попал» в хорошее движение, поймал его, понял, что я делаю не так. И осознал, что 2.34 реально взять. А вот на 2.38 попробовал и почувствовал, что сегодня не надо дальше высту-

Прыгун в высоту.

Рост 179. В возрасте 29 лет.

Личный рекорд летом – 2.37 (2021)

**Бронзовый призер чемпионата мира (2019),
чемпионата Европы (2018),
серебряный призер Европейских игр (2019)**

а ветер по дороге пропал, а я-то уже разогнался и, конечно, толкнулся с большим заступом. Но паники у меня не было. Я был уверен, что возьму 2.23.

У вас не в первый раз такая нервотрепка на соревнованиях, которые в итоге заканчиваются хорошо. На «мире», где вы завоевали бронзу, пришлось также поволноваться. Такое преодоление вырабатывает в дальнейшем иммунитет от чрезмерного волнения и неуверенности в себе?

Да, такие удачи помогают. А вот раньше у меня был негативный опыт: если уже до третьей попытки дошел, всё, не возьмешь. Даже тренер (Александр Станиславович

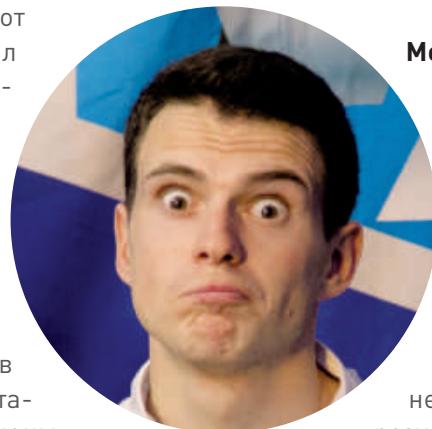
напрягаться и пытаться прыгнуть выше головы, наоборот, надо расслабиться и просто сделать всё, как надо. На «Знаменских»

у меня так и было. Вот

только я руки опустил при перелете и сильно задел планку.

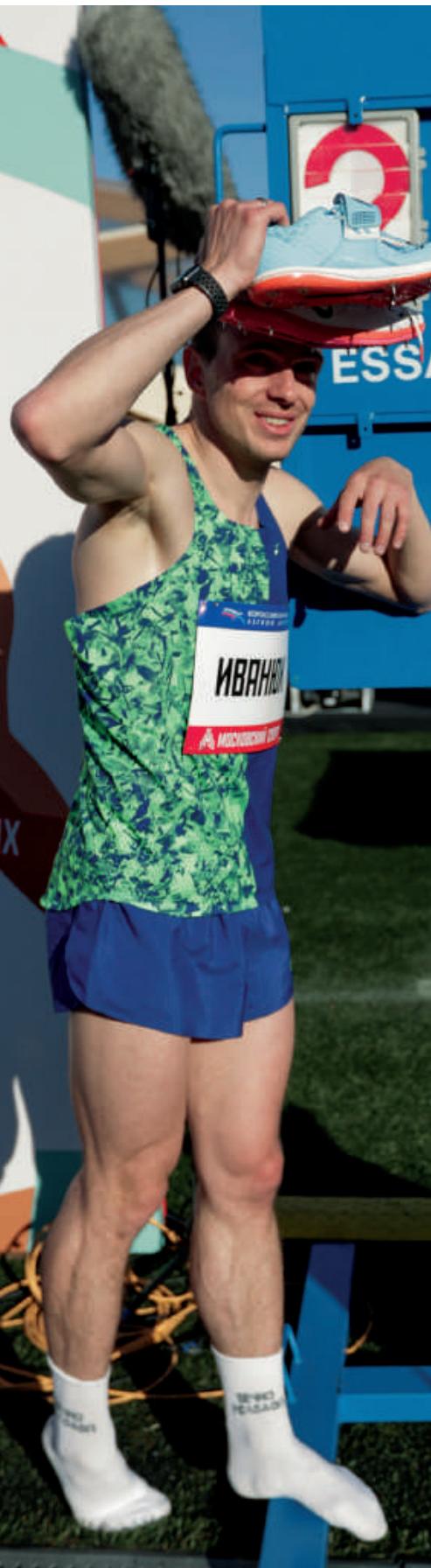
Думал: всё, сбил и опозорился на такой скромной высоте. Но планка меня простила. Кстати, ей на тренировке от меня в первую очередь достается. Все же спортсмены взрывные, нервные. Я вот на планке свою злость вымешиваю, если что-то не получается.

пать, может закончиться травмой. Чтобы на такой высоте прыгать, надо было на соревнованиях меньше сил тратить.



Мозги всегда включаются в секторе?

Последнее время я даже не представляю, как может быть иначе. Конечно, драйв и азарт для спортсмена – это классно. Без этого не будет хороших результатов. В качестве мотиватора на «Знаменских» у меня были детки из Брянска, где я тренируюсь. Они накануне фото-



графировались со мной, жела-ли удачи. Как можно подвести таких болельщи-ков? Я сейчас по-нимаю, что спортсмен – это не какой-нибудь паразит общества (смеется). Что у меня есть приятная обязанность – быть примером для юных. Чтобы они занимались спортом, проводи-ли время на тренировках и сорев-нованиях, а не в подворотнях.

В этом сезоне у вас только рос-сийские старты. Это что-то изме-нило в подготовке?

Мы с тренером работаем давно, с 2006 года, так что уже выработали свой механизм подготовки. Его и придерживаемся. Я прихожу на тренировку и говорю Александру Станиславовичу, что сегодня готов, а что не готов делать. Разминаюсь. Если не в тонусе, мы просто расхо-димся по домам. Это не означает, что у нас такая анархия. Есть скелет подготовки. Сегодня день гори-зонтальных прыжков, потом вер-тикальных, потом силовой работы. Нечасто, но могу не по графику, а по самочувствию устроить себе прыж-ковую тренировку.

То есть вы тренируетесь по ощу-щению?

Да, стараюсь. Давно уже с трене-ром пришли к выводу, что трени-ровочные объемы, конечно, важ-ны, но качество – важнее. Когда ты в порядке, хорошо себя чувствуешь, большое ко-личество повторе-



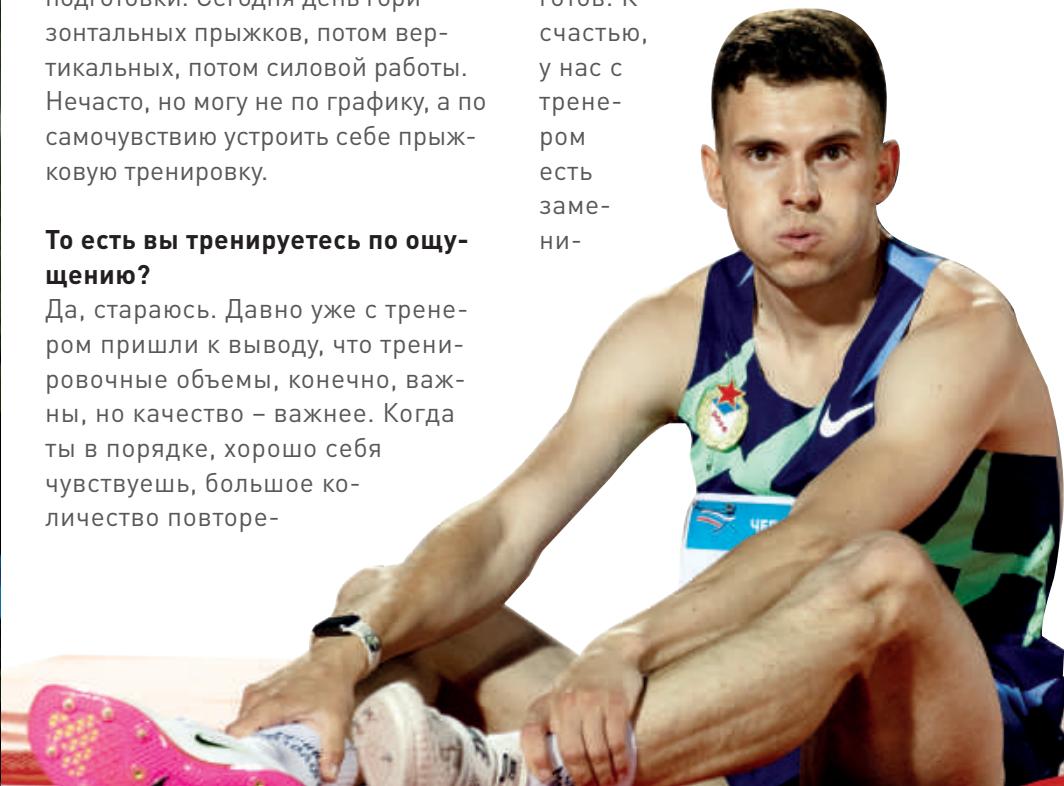
ний не нужно. Для этого есть месяц в начале сезона, когда ты набираешь фор-му, делаешь ОФП. Когда я был юным, у меня количество пере-ходило в качество, сейчас иду по другому пути.

Тренировки стали короче, но ин-тенсивнее?

У меня две тренировки в день, по полтора часа максимум. Очень ин-тенсивную работу делаю дважды в неделю. То есть включаюсь, потом отдыхаю пару дней, то есть трени-руюсь не так ударно.

Самое тяжелое время сезона?

Начало. Для меня это всегда слож-но. Надо быть очень усидчивым, а мне проще сделать тяжелую, но недолгую интенсивную работу, чем что-то объемное, кросс, например. Прямо хочется сказать: убейте меня, я не готов. К счастью, у нас с трене-ром есть заме-ни-



тели: подъемы в горочку. Да и зачем высотнику выносливость? До планки добежал, и молодец (смеется).

Вы устаете от монотонной рутинной работы?

Не очень люблю. Но надо. Ту же базовую работу по прокачке всех связочек, мышц неудобных, которые могут в самый неподходящий момент привет передать, обязательно надо делать.

А стретчингу много внимания уделяете?

Я вообще не делаю растяжку. Мне лень (смеется). Тренер ругается. Я шучу, конечно, делаю. Но нечасто. Если нападает вдохновение, могу раз в неделю попытаться сесть на шпагат. Получается не очень.

Тогда как же вы поддерживаете тонус, добиваетесь эластичности и высокой работоспособности мышц?

Для восстановления у меня есть всякие приборы: лазер, аппарат ударно-волновой терапии, недавно появился миостимулятор. Всё портативное, могу даже на стадион принести.

То есть массажист, который возвращает спортсмена к жизни после тренировок или соревнований, это не про вас?

Знаете, к хорошему быстро привыкаешь. Там, где я тренируюсь, с массажем большие проблемы. Поэтому лучше самому обо всем позаботиться.

И когда вы только начали заниматься прыжками, да и сейчас вас можно назвать атлетом ниже среднего роста. По крайней мере, среди высотников.

Некоторые друзья зовут меня гномом (смеется). Если нет высокого

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОКАЗАННЫЕ В ИЮНЕ

2022 ГОД

7 ИЮНЯ «ЛУЖНИКИ» – 2.34
(Мемориал Знаменских)

13 ИЮНЯ «ЛУЖНИКИ» – 2.23
(День прыжков в высоту)

2021 ГОД

10 ИЮНЯ ФЛОРЕНЦИЯ – 2.33
(Бриллиантовая лига)

25 ИЮНЯ ЧЕБОКСАРЫ – 2.31
(чемпионат России)

2020 ГОД

ПАНДЕМИЯ
в июне не выступал

2019 ГОД

6 ИЮНЯ РИМ – 2.28
(Бриллиантовая лига)

16 ИЮНЯ РАБАТ – 2.28
(Бриллиантовая лига)

23 ИЮНЯ МИНСК – 2.26
(Европейские игры)

2018 ГОД

30 ИЮНЯ ЖУКОВСКИЙ – 2.22
(Мемориал Знаменских)

2017 ГОД

10 ИЮНЯ ЕРИНО – 2.23
(Всероссийские соревнования)

16 ИЮНЯ ЖУКОВСКИЙ – 2.15
(Гран-при Московской области)

роста, значит, в тренировочном процессе надо использовать другие свои сильные стороны. У меня, например, хорошая стопа. Поэтому штанги я делаю немного, буквально три-четыре упражнения: рывок и полуприсед до скамейки, иногда стопой могу потолкать вес небольшой. А так – делаю многоскоки, прыжки вверх.

Выражение «прыгнуть выше головы» у высотников имеет буквальный смысл. Ваш личный рекорд на 58 сантиметров выше роста. Больше разница только у Франклина Джэкобса (2.32, рост 1.73) и Стефана Хольма (2.40, 1.81 – прим.ред.).

И в нашем виде могут быть исключения из правил. Для меня такими исключениями были два шведа. Стефан Хольм и его соотечественник Линус Тёрнблад. Тёрнблад при росте 1.80 прыгал 2.38. Неплохо, правда? Они меня вдохновляли. А помните видео, где Хольм барьерным шагом преодолевает барьера высотой 1.70 см? Когда был може, такие себе ставил. И 1.70 и 1.80. Прыгал, правда, с двух ног. Сейчас уже такого не делаю. Но свои сильные стороны стараюсь использовать и в тренировках, и на соревнованиях.

НАМ ПЕСНЯ СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ?

Слушаете музыку во время тренировок и соревнований? Вдохновляетесь любимыми композициями, чтобы легче переносить нагрузку? Выясним, что, как и сколько должно звучать в наших ушах, чтобы потом не было мучительно больно.

Наталья Смирнова – врач ЛФК

Я думаю, что музыка на тренировках уместна в тех случаях, когда те действия, которые вы выполняете, максимально автоматизированы, и вам не нужно думать, что вы делаете в данный момент.

Музыка, подбранная специально под ваши упражнения, может поддерживать выбранный вами ритм или даже будет его стимулировать. Такой вариант еще хорош, если в зале, в котором вы занимаетесь, играет то, что вам не подходит или не нравится. Решили вы, например, делать напрыгивания на тумбочку, а из динамиков звучит

популярная, но слишком медленная композиция. Или легли на растяжку, а в зале грохочет рок.

Но если вы обучаетесь какому-то новому движению или контролируете его выполнение для улучшения техники или производительности, то музыка будет, скорее, отвлекать. И здесь предпочтительней тишина, чтобы сконцентрироваться на том, что вы делаете.

Музыка, конечно, стимулирует продуктивность. Поднимается эмоциональный фон, вырабатываются эндорфины, улучшается настроение, это помогает

нашим биохимическим процессамправляться с нагрузкой лучше. Это особенно актуально, если есть необходимость выполнения каких-то больших объемов работы (силовой, беговой), например, во время подготовительного периода, просто на настроении такое делать тяжело, поэтому в таком случае музыка – хороший помощник.



Эмилия Тангара 400 м с/б

Особых предпочтений в музыке нет, слушаю и русских, и зарубежных исполнителей. Обычно добавляю в свой плейлист треки, которые слышу в социальных сетях, фильмах, сериалах. Тренируюсь не всегда под музыку, иногда хочется пообщаться или послушать окружающие звуки. Под силовые – хорошо заходит рэп или что-то танцевальное, например, Drake, Eminem, Kendrick Lamar, Michael Jackson.

Кроссы люблю бегать под фортепианную музыку, например, итальянского композитора Людовико Эйнауди. Также слушаю его в долгой дороге, когда хочется расслабиться, просто ехать и смотреть в окно. Во время соревнований включаю музыку на разминке, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Предпочитаю что-то спокойное.



Татьяна Кочеткова - врач хирург-отоларинголог

Музыку, как правило, спортсмены слушают через наушники. Я советую делать это не дольше 30-40 минут и не чаще двух раз в день. Гигиенические требования. Это очевидно, но повторю еще раз. Наушники – это личная вещь. Ими может пользоваться только владелец, не стоит делиться ими даже с близкими людьми. И не забывайте протирать все части наушников, которые соприкасаются с волосами и кожей. Лучше делать это ватой с хлоргексидином или спиртом. Не используйте едкие вещества.

Очень важно и то, как громко звучит ваше музыкальное сопровождение.

Если слушаете на телефоне, громкость не должна превышать 55 процентов от максимальной. По децибелам – это 40-45. При более высоких показателях травмируется барабанная перепонка. Наушники лучше использовать накладные. Да, они, возможно, не очень удобны, могут смещаться при движении, уши в них потеют. Но. Они лучше, чем вкладыши, которые воздействуют напрямую, то есть сильнее, на барабанную перепонку. Это может приводить к снижению слуха, появлению шума в ушах. Он бывает высокочастотным. Постоянным или возникающим периодически. И поначалу – малозаметным. А потом становится сильнее, особенно проявляется в тишине при засыпании. Слу-

чается, что при таких расстройствах слуха начинается бессонница, снижается концентрация внимания, появляется раздражительность и даже депрессия. Вероятность возвращения слуха в норму невелика – около 2%. Обычно человек замечает, что у него снижается острота слуха после замечаний окружающих, которые предлагаю говорить тише. Или после того, как начинает прибавлять громкость при прослушивании музыки. Или когда осознает, что речь вокруг становится неразборчивой.



СИЛА ЗВУКА ДЕЦИБЕЛЫ

20-30 Тихая речь

Шепот,
шелест листвы

Громкая речь
или музыка

Разговорная
речь

70-80 Шум
автомобиля

Крик,
шум поезда,
мотоцикла

105

Крик Марии
Шараповой на корте

Федор Иванов 400 м с/б

Я очень люблю слушать музыку. Включаю свой плейлист в дороге, в метро, на соревнованиях, на тренировках.

Музыка меня вдохновляет, она очень помогает настраиваться на бег. Перед важным стартом на разминке я слушаю в основном

грустные композиции, именно они меня заряжают и мотивируют. Если бы не музыка, было бы очень тяжело тренироваться. На последних отрезках я включаю себе любимые треки, и у меня получается максимально выложиться.

МОЙ ПЛЕЙЛИСТ

- FAIRYTALE
АЛЕКСАНДР РЫБАК
- ГОЛОСА
ЗВОНКИЙ
- ЗАМАНЧИВАЯ
MATRANG
- YOU AND I
LOUNATIC
- DAY AFTER DAY
NBSPLV
- WAITING SO LONG
NBSPLV
- FLOW
KILLUA
- NEVERMIND
DENNIS LLOYD
- ADAM&EVE
CALBOY
- БИТЫЕ СТЕКЛА
CAKEBOY
- B.L.D
MARKUL
- NOTION
THE RARE OCCASIONS

ГЛАВНОЕ - ВЕРНУТЬСЯ

СЕРГЕЙ ШУБЕНКОВ

31 год. 110 м с/б. Личный рекорд 12.92 (2018).

**Чемпион и призер чемпионатов мира,
двукратный чемпион Европы**

Лет пять назад вы признались, что бег для вас – кайф. Сейчас это так?
Ничего не изменилось. Бег продолжает приносить удовольствие. Этому способствует и то, что я, как правило, пропускаю зимний сезон, ставлю себя «на паузу», так что возвращаться мне особенно приятно.

Эту зиму вы пропускали не только по традиции, но из-за травмы ахиллова сухожилия, полученной на Играх в Токио. Похожая олимпийская травма была у знаменитого Лю Сяня. Он вернуться на высокий уровень не сумел. В отношении своего будущего вы настроены оптимистично?

Судя по всему, моя травма была легче, чем у китайца. Мне не потребовалось хирургическое вмешательство. И это сразу добавило

оптимизма. Оказалось достаточно физиотерапии и лечебной физкультуры. Срок восстановления, правда, оказался раза в два длиннее того, что планировали. Сначала думали, что обойдусь двумя месяцами. Половину этого времени в «ортезе» похожу, остальное потрачу на физкультуру, на «резинку», на статодинамические упражнения. Но я не в обиде. С «ахиллом» можно и год, и даже два провозиться.

Вы травмировали толчковую ногу, был потом страх нагружать ее на тренировках?

Нет, особенных психологических проблем не было. Нюанс заключается в том, что она хоть и толчковая, но на барьерах больше загружается маховая, потому что на нее приземляться приходится, а это се-

рьезные нагрузки. Небольшое волнение у меня возникло, когда надо было возвращаться к обычным тренировкам. Когда шиповки снова надел, когда барьеры начал бегать после долгого перерыва. Когда вышел на первый старт. Теперь бегаю стабильно, ровно, аккуратно. Если чувствую, что барьер могу ткнуть, я его повыше перешагну. Сейчас мне просто надо набегиваться.

После травмы вы стали внимательней относиться к тому, что с вами происходит?

Точно. Стал даже аккуратничать. Если что-то заболело, сразу к врачу бегу. Раньше считал, что боль – это естественное и обычное дополнение к тренировке. И не видел ничего страшного, чтобы ее терпеть. В Токио я просто слишком перетерпел.



В этом сезоне у всех российских атлетов не будет международных стартов. Как вы это восприняли?

Я как-то сразу успокоился, вообще перестал на этот счет дергаться. Правда, результат просел. У меня закон: чем круче соревнования, тем быстрее я бегу. Это и по молодости так было, и потом осталось. Когда в марте объявили, что мы остались без международных турниров, то с тренером решили, что и к лучшему. Год будет для нас условно «проходным». Надо приходить в себя после травмы, форсировать ничего не собираемся. Будет получаться – хорошо, не будет – и ладно. Я и на тренировках стараюсь себя не загонять. Нельзя сказать, что они стали проще или что я стал меньше делать, но

Мне всего хочется. И сотню, и две-сти. И фигурное катание. И вышивание крестиком (смеется). Хочется показать: я всё умею, всё могу, посмотрите, какой я прекрасный!

В фигурное катание вас тренер не отпустит!

Он меня и в гладкий спринт не отпустит. Мы осторожничаем! Там схема бега другая, распределение нагрузки на мышцы тоже другое. Риск травмы велик. Зачем мне это? К тому же у моего вида много плюсов.

Один из них – меньшая предсказуемость итоговых результатов?

Конечно. А еще в нем есть суровый технический элемент. Над ним надо долго и много работать.

А если появляются молодые барьеристы, то они задерживаются.

В этом году в России проводится серия соревнований «Королева спорта». Как вы относитесь к возможности выступать так часто дома?

Это всегда плюс. Только один вопрос. Почему мы так раньше не делали? У меня стартов будет меньше, чем обычно. Я обычно летом выступал на 10-11 турнирах. Теперь планирую 6-7. Сезон собираюсь заканчивать на Спартакиаде в Челябинске.

На какой результат в сезоне вы рассчитываете?

Если опираться на оптимистичный расклад, то, конечно, я скажу



энтузиазм свой немного умерил. И если тренер говорит сделать пять пробежек, я не предлагаю, как раньше, сделать шесть или семь.

В смежных дисциплинах не хочется выступить, гладкий спринт побегать?

И если человек через барьеры бегает быстро, это, скорее всего, не случайно. Это на чемпионате США студенты могут сотню раз в жизни пронестись, а потом исчезнуть, и мы про них никогда потом не услышим. Знаете, такой скороспелый пирожок на один-два старта.

12.90 (смеется). При пессимистичном – останется 13.33. Конкретный результат я обычно не загадываю. Задача – выиграть всё. Главное – вернуться, почувствовать вкус соревнований, свои возможности. И буду надеяться на следующие сезоны, на продолжение карьеры.

СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ



инструкция по применению



Уже давно затихли бурные дискуссии о том, нужен ли в спорте психолог. Стали неактуальными клише о том, что сильному спортсмену советы этого специалиста не нужны, а если и нужны, то лучший психолог – этот личный тренер. О том, кому, когда и зачем надо обращаться за профессиональными рекомендациями, нам рассказала спортивный психолог с тридцатилетним стажем Татьяна Свидлова.

Казалось бы, всем очевидна польза от такого общения и необходимость иметь штатного психолога в сборной, в клубе, в команде перспективного спортсмена. Но, увы, пока это не норма. Почему между мыслию обратиться за советом и реальным визитом проходят месяцы и даже годы? Потому что многие не знают, что им это нужно. Не понимают, к кому и когда идти. Есть и еще одна причина. Существует распространенное мнение, что сильный спортсмен может подготовить себя психологически сам. Реально? Да, реально. А еще в теории можно и тренироваться самостоятельно. Но зачем, если можно воспользоваться услугами профессионалов?

Кому?

Мое мнение однозначно: всем спортсменам, которые тренируются и выступают на постоянной основе.

Зачем?

Чтобы знать, как разминать ЦНС (центральную нервную систему) перед соревнованиями, чтобы подготовить её к нагрузке. Чтобы уметь потом сделать заминку ЦНС, дать сигнал мозгу, что работа завершена и можно запускать восстановление. Психолог научит правильно работать с результатами соревнований, покажет, как отстраивать и прокачивать профессиональную самооценку. И это еще не всё.

Когда?

В идеале за месяц или два до первых соревнований. Начинать можно примерно с семилетнего возраста. Почему так рано? Подготовка включает в себя овладение специфическими психологическими навыками и приёмами. На их освоение нужно время. Обкатываются они многократно на соревнованиях. И на это нужно время. Чем раньше начнете осваивать эти методики, тем лучше. Но если не успели, не беда. Начинать работу со спортивным психологом можно в любом возрасте. Когда появилась возможность и силы. Даже если это последний соревновательный сезон в вашей карьере. И, возможно, именно сейчас вы сможете показать свой максимум.

Вот реальная история. Спортсмен решил, что карьера на исходе, все привычные способы подготовки уже себя исчерпали, и обратился с просьбой поработать вместе. В итоге выиграл чемпионат мира, стал призером Олимпийских игр и чемпионата Европы. Так бывает. Так что стоит попробовать.

Спортивный психолог нужен и тогда, когда атлет собирается уходить из спорта. И уже даже ушел. Занятия помогут плавнее перейти от активных тренировок/соревнований к другому ритму жизни. Для организма в целом и нервной системы – это шок. И здесь важно не навредить. Закрыть те вопросы или ожидания, которые не реализовались в спорте или возникли уже в обычной жизни. Решить конфликты внутренние и внешние.

Как выбрать?

Методом проб. Можно пользоваться рекомендациями, но помните: если какой-то специалист подошёл вашему коллеге, не факт, что и с вами всё сложится. Ищите «своего» психолога. Советую в таком общении изначально четко проговаривать все условия работы. И заканчивать сотрудничество, если оно не удовлетворяет и не приносит результата.

ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ

ЛИКБЕЗ



Отбор спортсмена. Вы можете быть выбраны для допинг-контроля в любое время и в любом месте.



Оборудование для отбора проб. Вы имеете право выбрать один из нескольких комплектов оборудования для сдачи допинг-пробы.



Уведомление. Инспектор допинг-контроля (ИДК) или шаперон оповестят вас, что вы были отобранны для допинг-контроля и проинформируют о ваших правах и обязанностях. Вам сообщают вид анализа (кровь и/или моча).



Проба. Вы предоставляете пробу мочи под наблюдением ИДК или шаперона. Перед сдачей пробы крови вас попросят спокойно посидеть, не скрещивая руки и ноги, в течение 10-15 минут.



Пункт допинг-контроля. Вы должны незамедлительно явиться в пункт допинг-контроля. При определенных обстоятельствах ИДК может дать вам отсрочку в сдаче пробы.



Объём пробы мочи. Минимально - 90мл. Если не получится предоставить пробу сразу, то она будет запечатана как промежуточная до представления необходимого минимального объёма.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

РУСАДА <https://rusada.ru/>

7



Разделение пробы. После представления необходимого количества пробы мочи она будет разделена на два флакона: А и Б.

10

Проба крови. За одну процедуру ДК можно сделать не более трех попыток забора пробы.

8



Запечатывание проб. Вы самостоятельно запечатываете флаконы с пробой в соответствии с инструкциями ИДК.

11



Заполнение протокола допинг-контроля. У вас есть право изложить замечания и любую дополнительную информацию в протоколе допинг-контроля. Заполняя протокол, убедитесь, что вся информация внесена верно, сверьте код пробы на флаконах и в протоколе.

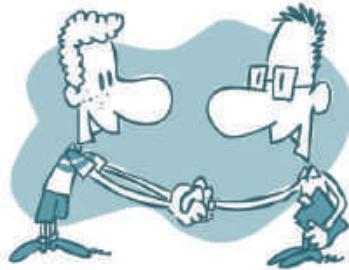
Вы получаете копию протокола по окончании процедуры. Храните копии как можно дольше.

9



Измерение удельной плотности. ИДК измерит удельную плотность пробы, чтобы убедиться, что она пригодна для проведения анализа лабораторией.

12



Отправка проб в лабораторию. Организация, ответственная за отбор проб, обеспечивает их неприкосновенность, безопасное хранение и транспортировку в аккредитованную ВАДА лабораторию.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



НОВЫЕ ФОРМАТЫ

- ▶ Как трансформируются современные соревнования?
- ▶ Почему рядом с профессионалами появились любители, а женщины стали состязаться с мужчинами?
- ▶ Чем привлечь зрителей?
- ▶ И что может похоронить любое хорошее нововведение?



Совершенствование системы соревнований и самих соревнований – важнейшие задачи для мировой и российской легкой атлетики. Для чего нужны новые форматы? Они позволяют построить устойчивую и современную модель функционирования вида спорта, создать эффективный инструмент подготовки атлетов уровня сборной России и спортивного резерва, создать востребованную коллaborацию с любительской легкой атлетикой, внедрить новые технологии в наш вид спорта. Кроме того, эти новации позволяют задействовать на соревнования новые технологии, которые делают вид спорта более привлекательным как для участников, так и для зрителей.

Михаил Бутов. Старший вице-президент Фонда развития инноваций и модернизации в медицине и спорте «Гераклион»

СЕЙЧАС СУЩЕСТВУЮТ
ТРИ ОСНОВНЫХ
ВЕКТОРА ИЗМЕНЕНИЙ
В СОРЕВНОВАНИЯХ:

1 **Новые форматы.**

2 **Новые регламенты.**

3 **Объединения
легкоатлетических
соревнований
с другими видами
спорта и другими
зрелищами.**

НОВЫЕ ФОРМАТЫ СОЗДАЮТСЯ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Спортивное событие и спортивное соревнование не одно и то же. На соревнованиях атлеты выявляют сильнейших. Спортивные события – это продукт совместной деятельности спортсменов, организаторов, спонсоров, зрителей, тех, кто занимается телетрансляциями. И здесь очень важен не только соревновательный, но и развлекательный, а также коммерческий аспекты – получения доходов от продажи билетов, спонсорских и иных прав. Зрителям как участникам спортивного события требуется не только зрелище, но и социальные контак-

ты (онлайн и/или офлайн), ощущение сопричастности, праздника, новизны, неповторимости.

Спортивные события позволяют реализовываться атлетам, привлекают поклонников нашего вида спорта, болельщиков. Легкая атлетика нуждается в новых форматах, и через перемены в соревнованиях мы можем предложить новое видение легкой атлетики.

При этом дальнейшее развитие легкоатлетических соревнований невозможно без совершенствования календаря. Вряд ли можно считать безоблачным будущее вида спорта, где пару раз в год соревнуются, а в остальное время тренируются (исключение – марафонцы). Кри-

терии для включения в различные разделы должны быть обновлены и строго выдерживаться, так же, как и сроки заявок для обеспечения объективности решений по включению в календарь и удобства работы и планирования для региональных федераций. Продолжительность и содержание многих существующих соревнований должны быть пересмотрены. Мы должны от «легкоатлетического междусобойчика» переходить к интересным событиям для зрителей, вовлекая их в легкоатлетическое действие. Это касается как официальных, так и всероссийских, региональных соревнований.

НОВЫЕ РЕГЛАМЕНТЫ

► В **беговых дисциплинах** на средних и стайерских дистанциях на протяжении нескольких лет Европейская легкоатлетическая ассоциация практиковала забеги с выбыванием, чтобы стимулировать борьбу и повысить зрелищность бега на протяжении всей дистанции. В наших реалиях эта новация не прижилась. У нас появились эдакие антипесмейкеры, которые специально держались позади всех, небескорыстно жертвуя собой в интересах других участников. Таких аутсайдеров снимали, остальная группа продолжала бежать в удобном темпе.

► **Пробеги и марафоны**, в рамках которых соревнуются и профессионалы, и любители, стали проводить и на официальных стартах. В том числе на национальных и мировых чемпионатах, кубках страны.

► В Юджине во время проведения чемпионата мира решили, что на Олимпийских играх в Париже в 2024 году изменится схема попадания в полуфиналы. Вместо добора



по времени будут проводиться так называемые **«утешительные забеги** с дополнительным отбором в полуфинал. Таким образом, каждый участник сможет выйти на беговую олимпийскую дорожку как минимум два раза, а не один.

► В **горизонтальных прыжках и метаниях**, проводимых в рамках однодневных соревнований, похоже, прижился регламент с 4-мя лучшими участниками в 6-й, последней, попытке. А были еще эксперименты с ограничением общего количества попыток в прыжке в высоту и прыжке с шестом.

- Есть попытки интегрировать кубковую систему в классические форматы технических видов. Так второй год подряд происходит у **толкателей ядра** на соревнованиях «Праздник Силы Гераклиона» в Москве. По итогам четырех попыток определяются по четверо лучших среди мужчин и женщин. Далее они разбиваются на пары по показанным результатам (1-4 и 2-3). В пятой попытке определяются победители полуфиналов. Они потом борются за итоговое первое место. Проигравшие - разыгрывают между собой 3-4 места. Если оба участника выполняют неудачную попытку, то победителем противостояния признается тот, у кого был лучше результат в предыдущей попытке. Аналогичный формат был опробован на московских соревнованиях прыгунов в длину на соревнованиях «Geraklion Sand Day on Sunday».
- Есть и более **радикальные новации**, которые ведут к изменению правил соревнований. Например, прыжки в длину с произвольным местом отталкивания. У спортсменов нет сверхзадачи попасть на бруск для отталкивания, над ними не висит угроза заступа и «баранки». Результат



замеряется от фактического места отрыва от земли.

Есть новые и интересные решения по соревнованиям как в World Athletics, так и в ряде континентальных (EA, Австралия) и национальных федерациях (Германия, Франция, Австрия, Великобритания, Чехия и др.). Чаще всего речь идет о **внесении в соревнования элементов игры и/или командного духа**.

В проекте DNA (Dynamic New Athletics), созданном Европейской легкоатлетической ассоциацией, это национальные команды. В отличие от Европейского командного чемпионата эти соревнования более динамичны, видов не так много. В проекте Battle Mile в забеге на милю выступают 2 команды из шести спортсменов. С помощью чипов фиксируется время каждого спортсмена каждые 200 метров, а результаты онлайн выводятся на информационные панели, показывающие суммарное время каждой команды и разницу между ними в определенный промежуток времени. Это позволяет командам контролировать свою позицию и принимать тактические решения по дистанции. Самое интересное: в каждой команде есть шестой участник, так называемый "джокер", который имеет право заменить любого участника своей команды на любом этапе дистанции на любой отрезок. Побеждает та команда, которая показывает лучшее общее время всех участников. Обычно соревнования проходят в 2 круга: квалификация, финал. Поэтому участники должны грамотно распределять силы. А самым популярным стал регламент, при котором в технических видах в одном секторе могут **одновременно проходить мужские и женские соревнования**.



НОВЫЕ ФОРМАТЫ

К новым форматам соревнований стоит отнести то, что положено в основу нашей **«Битвы полов»** для прыгунов в высоту и немецкого аналогичного проекта для метателей диска. Мужчины и женщины не только соревнуются в одном секторе, они соревнуются друг с другом. У нас поводом для возникновения такого формата стало отсутствие серьезной конкуренции для Марии Ласицкене. Решено было сделать смешанные соревнования. Очное соперничество мужчин и женщин стало отличным соревновательным стимулом для спортсменов и повысило зрительский интерес.

- В 2014 году мы вместе с трехкратным чемпионом мира и двукратным призером Олимпийских игр Уилсоном Кипкетером придумали **формат соревнований 2x45 минут**. Мы опробовали его в 2015 году в Москве на «Русской зиме». 45 минут соревнования, после перерыв 15 минут на «соки-воды», а потом еще 45 минут динамичных стартов.
 - Отличная идея для новых форматов однодневных соревнований - **уличная легкая атлетика**. Многие такие старты уже стали традиционными и превратились в бизнес-проекты. В перспективах такого подхода убеждает и Golden Fly Series для прыгунов, которая проводится в Европе, Азии и Америке. И даже старты «Бриллиантовой лиги» в Цюрихе, Лозанне, Стокгольме и других городах активно используют такой формат для одного из видов своей программы.
- Проект «Уличная легкая атлетика» мог бы стать хорошим драйвером и для нас. Мы можем получить новую аудиторию болельщиков. Ведь зрителями на таких соревнованиях часто становятся просто отдыхающие, семьи, молодежь. ВФЛА может и должна следить за участием в этих событиях ведущих атлетов, состав-



лять календарь, контролировать «стиль» и качество проводимых соревнований, а также стратегию маркетинга и вещания. Необходимо обеспечить максимальную доступность этих мероприятий на телеканалах и платформах социальных сетей. Кроме того, стоит обсудить с регионами и со спонсорами возможность организации межгородских соревнований. Уже есть первый опыт проведения таких стартов в Перми, Чебоксарах, Москве, Твери. Один из самых успешных турниров такого формата - Всероссийский фестиваль прыжков с шестом. Его на малой спортивной арене «Лужников» провел Центр развития прыжков с шестом «Созвездие».

• Многое меняется в восприятии

легкоатлетических соревнований и от **внедрения технологических новаций**. Здесь красочные представления участников, электронный световой «заяц» для бега, камеры «подсматривания», вмонтированные в стартовые колодки, современная графика по дорожкам у бегунов и в технических дисциплинах и многое другое. Мы должны скорректировать продолжительность и содержание многих существующих соревнований. И от «легкоатлетического между собойчика» перейти к интересным для зрителей событиям, вовлекая их в легкоатлетическое действие. Необходимо развивать идеи «второго экрана» для различных персональных гаджетов, предлагать различные пакеты для организаторов, включая малобюджетные форматы соревнований регионального уровня для различных возрастных групп. Наконец, развивать геймификацию нашего вида спорта. К примеру, у нас очень мало людей, знающих и использующих такие приложения, как Athletics Mania и ему подобные.



НОВЫЕ ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ ФОНДА РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИЙ И МОДЕРНИЗАЦИИ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ «ГЕРАКЛИОН».

«Битва полов» - состязания в прыжке в высоту между мужчинами и женщинами - по системе очков Спириева. Формат двухчасовой, регламент предусматривает возможность заказа высот участниками самостоятельно с шагом не менее 2 см.

Спиди Пентатлон - состязания многоборцев по короткой двухчасовой программе, привлекательной для зрителей. Аналог – «облегченная» (в прямом смысле) версия функционального многоборья.

Бег с парашютом, с тяжелыми санями, эстафета с медболами. Разнообразие и возможность синергии от разных видов спорта.

Нестандартные смешанные эстафеты, новые дисциплины. Зрелищность, объединение различных видов легкой атлетики.

Забеги «Рулетка» с выбыванием и с непредсказуемой длиной дистанции. Новое направление в беговых соревнованиях, больший элемент непредсказуемости и игры.

Кубковая система соревнований в прыжке в длину и толкании ядра.

Забеги на рекорд (личный, стадиона, клуба, города, страны и т.д.).

Совмещение любительских и профессиональных соревнований. Формирование новой болельщицкой аудитории легкой атлетики, решение социальных задач.

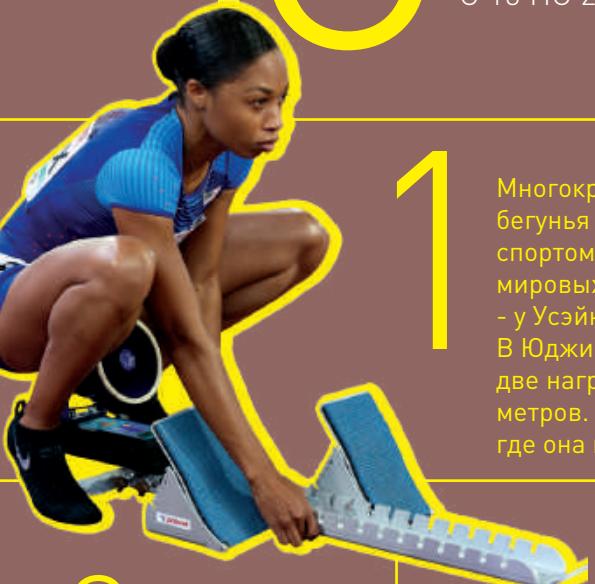
Соревнования толкателей ядра 4х4 в формате силовых фестивалей совместно с турнирами в функциональном многоборье, тяжелой атлетике, силовой атлетике.

Детские беговые соревнования, проводимые в рамках состязаний по функциональному многоборью. Современный формат с ориентацией детей на ОФП.

10

ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ ПО МНЕНИЮ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА «ЛА»

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.
С 15 ПО 24 ИЮЛЯ. ЮДЖИН. США.



2 Шелли-Энн Фрейзер-Прайс в пятый раз выиграла золото чемпионата мира в беге на 100 метров, а всего в ее коллекции 14 медалей мировых первенств. В Юджине она также стала второй на дистанции 200 метров и в эстафете 4x100 метров.



1

Многократная чемпионка мира и Олимпийских игр бегунья Элисон Феликс попрощалась с большим спортом. В коллекции Эллисон - 20 медалей мировых первенств. Больше всех. Для сравнения - у Усэйна Болта 14 медалей с чемпионатов мира. В Юджине Феликс со своими коллегами завоевала две награды. Бронзу в смешанной эстафете 4x400 метров. Золото в женской эстафете 4x400 метров, где она выступала в забеге.

3

Поляк Павел Файдек выиграл пятое золото чемпионатов мира в метании молота. В Юджине он показал лучший результат сезона в мире - 81 метр 98 сантиметров.

4 «Орегон-22» несмотря на полупустые трибуны — стал лучшим чемпионатом мира по рейтингу результатов за всю историю. 196 916 баллов, опередив Доху (196 457), Пекин (194 547) и Лондон (193 426).

5 Европейские бегуны заняли пять первых мест на дистанции 1500 метров у мужчин: Джейк Уайтман (Великобритания), Якоб Ингебригтсен (Норвегия), Мохамед Катир (Испания), Марио Гарсия (Испания) и Джош Керр (Великобритания).

9

Сборная США побила рекорд по количеству наград на чемпионатах мира, выиграв 33 медали, из них 13 золотых. В беге на 100 метров, 200 метров и в толкании ядра у мужчин все три призера были из США. Женская сборная Ямайки также смогла занять весь пьедестал в беге на 100 метров.

10

На чемпионат мира не были допущены российские и белорусские легкоатлеты. Из-за этого свои титулы не смогли защитить Мария Ласицкене (прыжок в высоту) и Анжелика Сидорова (прыжок с шестом). Высотник Илья Иванюк пропускал чемпионат мира в статусе лидера мирового сезона, Сидорова возглавила мировой рейтинг уже во время чемпионата мира. На турнире в Москве она взяла 4.86. А в Юджине Кейт Найджот выиграла золото с результатом 4.85.



6

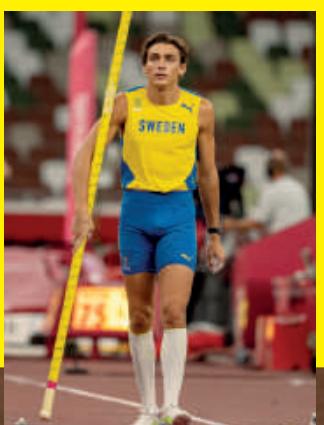
Было установлено три мировых рекорда. **Сидни Маклафлин** из США промчалась 400 метров с барьерами за фантастические 50.68. С этим результатом она могла быть седьмой в финале гладкого бега на 400 метров.

7

Нигерийка **Тоби Амусан** в полуфинале пробежала 100 метров с барьерами за 12.12. В финале результат был еще выше - 12.06, но скорость ветра превышала допустимую норму (+2.5 м/с).

8

Швед Арман Дюплантис преодолел в прыжке с шестом 6 метров 21 сантиметр и стал абсолютным рекордсменом мира как зимой, так и летом. Он 46 раз преодолевал планку на высоте 6 метров и выше. У легендарного Сергея Бубки 45 таких прыжков.



КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ НА СЛЕДУЮЩИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА, КОТОРЫЙ ПРОЙДЕТ В 2023 ГОДУ В БУДАПЕШТЕ.

МУЖЧИНЫ	ВИДЫ	ЖЕНЩИНЫ
10.00	100 м	11.08
20.16	200 м	22.60
45.00	400 м	51.00
1:44.70	800 м	1:59.80
3:34.20 (3:51.00/3:51)	1500 м (миля)	4:03.50 (4:22.00/4:22)
13:07.00/13:07	5000 м / 5 км шоссе	14:57.00/14:57
27:10.00/27:10	10,000 м / 10 км шоссе	30:40.00/30:40
2:09.40	Марафон	2:28.00
8:15.00	3000 м с/п	9:23.00
13.28	110 м с/б / 100 м с/б	12.78
48.70	400 м с/б	54.90
2.32	Прыжок в высоту	1.97
5.81	Прыжок с шестом	4.71
8.25	Прыжок в длину	6.85
17.20	Тройной прыжок	14.52
21.40	Ядро	18.80
67.00	Диск	64.20
78.00	Молот	73.60
85.20	Копье	63.80
–	Семиборье	6,480
8,460	Десятиборье	–
1:20.10	20 км ходьба	1:29.20
2:29.40	35 км ходьба	2:51.30
12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона	4x100 м	12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона
12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона	4x400 м	12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона
12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона	4x400 м смешанная	12 лучших команд с ЧМ по эстафетам + 4 лучшие из топ-листа сезона

ЧЕМПИОНАТ МИРА 2023 ГОДА В ПОМЕЩЕНИИ В КИТАЙСКОМ НАНКИНЕ
ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ ПЕРЕНЕСЕН НА МАРТ 2025 ГОДА.



Детский вопрос Дарье Клишиной

Серебряный призёр чемпионата мира и двукратная чемпионка Европы в прыжке в длину во второй раз стала мамой. 26 июня Дарья Клишина родила мальчика. Несмотря на хронический дефицит времени и традиционную сдержанность, Дарья согласилась рассказать о своих сыновьях, поделилась секретом быстрой реабилитации после родов, а также дала совет начинающим спортсменам.

После Олимпиады в Токио вы планировали беременность? Не было мыслей продолжить тренироваться?

Олимпийские игры в Токио должны были состояться еще в 2020 году, но из-за пандемии их перенесли на один год. И тогда у меня не осталось сомнений, что нужно делать перерыв для рождения ребёнка. Намерений тренироваться после Игр не было, я четко понимала, что нужно выделить время для семьи. Олимпийский цикл был сложным. Требовалось большое усилие, чтобы выдерживать длительные тренировочные сбороны, на которые я уезжала во время подготовки. Супруг и сын, теперь уже старший, помогали мне, позволяли полноценно тренироваться. Но после Токио я решила, что пришло время побывать мамой.

А ведь ваш старший сын родился уже 4 года назад. А об этом почти никто не знал.

Я достаточно закрытый человек и никогда не афиширую свою личную жизнь. В 2017 году после чемпионата мира в Лондоне, где я выиграла



серебро, я запланировала родить ребенка. Все сложилось удачно, и в 2018 году появился на свет мой первенец. Но декретного отпуска у меня не было. В планах было скорейшее восстановление и возвращение в сектор, ведь впереди был сложнейший олимпийский сезон. И я начала прыгать уже через 8 месяцев после родов.

После Токио у вас был долгий отпуск – девять месяцев без тренировок и соревнований. Это было странно или прекрасно?

Прекрасно! Нет, божественно. Особенно по сравнению с жизнью профессионального спортсмена. Это было, как глоток свежего воздуха. Вторая беременность, как и первая, протекала легко. И я получала наслаждение от всего. Погода у нас теплая, я много гуляла на свежем воздухе и практически не тренировалась. Чтобы поддерживать себя в форме, с удовольствием плавала и занималась пилатесом. Это тот вид спортивной активности, от которого я получаю удовольствие. И который кардинально отличается от того, что

я делаю на стадионе или в тренажерном зале. Я привыкла быть в хорошей форме, поэтому старалась ее поддерживать и не набирать лишний вес. В таком случае после родов гораздо легче и быстрее вернуть былые кондиции.

А была ли какая-то специальная диета во время беременности?

Ничего особенно не поменялось, чего-то особенного мне не хотелось. За двоих не ела, но ни в чем себя не ограничивала. Я просто подчинялась требованиям своего организма. В какой-то момент поняла, что не хватает кальция, стала включать в рацион творог. Затем начались ночные судороги из-за нехватки



магния, стала принимать его в витаминах. Ела много мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов. Очень много пила воды. Повезло, что организм не требовал тортиков и пирожков, и я набрала всего двенадцать килограммов за беременность. Это нормально.

Как и где проходили роды?

Оба моих сына появились на свет в Америке. Старший – в Нью-Йорке, младший – в Майами. Рожала традиционно: в госпитале под присмотром опытных врачей. Я не сторонница всяких экспериментов, родов дома или в каких-то необычных условиях, но тех, кому это близко, не осуждаю, ведь главное, чтобы



женщина чувствовала себя спокойно и уверенно. У меня была отличная группа поддержки. Муж всё время находился рядом, в том числе в родильной палате. Домой нас выписали на второй день.

А близкая связь с ребенком сразу возникла?

Она появляется еще до родов и крепнет по мере того, как малыш растет в животе, начинает двигаться. У него появляется характер, свои привычки. Ты уже знаешь, как он реагирует на голоса, в какое время суток спит, когда просыпается, что ему нравится, а что его тревожит.

Как сейчас себя чувствуете?

Замечательно, роды были легкие. Восстановление проходит быстро,



чувствую прилив сил и энергии. Только сон пока не удается наладить. Я вообще-то очень слежу за его качеством и длительностью, но сейчас кормлю грудью, в том числе и ночью. Пытаюсь найти время, чтобы поспать днём, потому что от вымотанной мамы пользы немного.

А как быстрее восстановиться после родов?

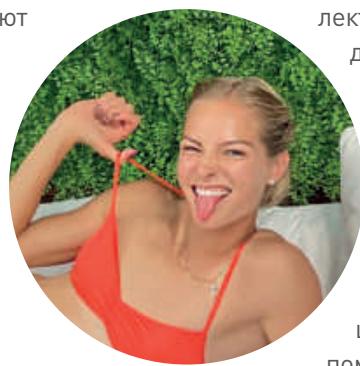
С моей точки зрения, самое важное



пару. Это вкусно и полезно. Много пью воды. А еще специальный чай, который помогает лактации.

А когда вернёtesь к физическим нагрузкам?

Когда буду весить столько же, сколько и до родов. Потом получу разрешение своего врача на такую активность и отправлюсь в реабилитационный центр во Флориде. Он специализируется на реабилитации после спортивных травм. Там составляют тренировочную программу, занимаются твоим питанием и восстановлением после нагрузок. Я хорошо знаю этих специалистов, потому что ежегодно перед сезоном приезжаю к ним на 3-4 недели, занималась прокачкой всех мелких мышц.



– питание. Тогда убрать набранные килограммы не составит никакого труда. Сейчас кормлю малыша грудью, а это провоцирует у меня сильное чувство голода, так что слежу за тем, чтобы не переедать. Порции небольшие, приемы пищи довольно частые. Ничего жирного, жареного, соленого и маринованного. В рационе индейка, говядина, телятина, иногда курица. Рыбу тоже ем не-жирную, люблю морепродукты. Всё стараюсь готовить в духовке или на

А тренировки в планах есть?

Для них нужна серьезная мотивация, понимание, ради чего ты отдаешь все свои силы. Сейчас мне сложно найти такой стимул. Но я продолжаю заниматься развитием разных спортивных брендов, есть несколько своих проектов.

Сколько детей вообще хотите?

Я была единственным ребенком в семье, и мне всегда очень хотелось брата или сестру. Но мы все жили в одной маленькой комнате, так что на второго ребенка родители не решились. Для меня идеальный вариант – двое детей. Посмотрим, как будет, но точно, что не больше троих.

Отдадите своих детей в спорт?

В этом вопросе я ориентируюсь на личный опыт. Родители никогда не заставляли меня чем-то заниматься. Мама с папой давали мне возможности пробовать, и в итоге я делала свой выбор сама. Безусловно, мне хотелось бы, чтобы дети были при-

частны к спорту. Но последнее слово за ними. Мой старший сын любит плавать, занимается с инструктором. Получает большое удовольствие от каждой тренировки и заметно прогрессирует. Но сейчас это больше навыки для обычной жизни, чтобы не опасаться за его безопасность на воде. Если в будущем захочет быть профессионалом, я поддержу. Если это будет командный вид, научится жить и действовать в коллективе, если индивидуальный – получит навык бороться за себя. Это потом пригодится. Спорт вообще много дает: приучает к самодисциплине, воспитывает целеустремленность, помогает выглядеть и чувствовать себя хорошо.

Что можете пожелать начинающим спортсменам?

Обязательно надо верить в себя и понимать, что для достижения результата необходимо много работать. Но при этом ребёнок должен любить то, чем он занимается, получать от этого удовольствие. И не корить себя, если не всё по-



лучается сразу. И еще советую: ставьте перед собой четкие цели, пусть даже они будут не слишком честолюбивыми, и прикладывайте все усилия для их достижения. Главное – трудиться.

ЖАРА:

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ



Эдуард Безуглов. Президент Федерации легкой атлетики Московской области, руководитель медицинского департамента ПФК ЦСКА, председатель медицинского комитета РОС, к.м.н., доцент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитологии Института клинической медицины им. Н.В. Склифосовского Первого МГМУ им. И.М. Сеченова



Как тренироваться и выступать, если температура воздуха выше температуры тела?



Не секрет, что климат становится всё жарче. И очевидно, что умение тренироваться и соревноваться в таких условиях очень важно для сохранения здоровья и для достижения максимального спортивного результата.

В легкой атлетике чаще всего с негативным воздействием экс-

тремально высоких температур сталкиваются бегуны на средние и длинные дистанции, а также ходоки. И это неудивительно: их тренировки могут длиться по три и более часа в день и, как правило, проходят на воздухе.

Почему нужно всячески стремиться избежать перегрева организма?

Он приводит к различным патологическим состояниям (прежде всего тепловой удар и обезвоживание). Также существует убедительно доказанная взаимосвязь между уровнем физической работоспособности и увеличением внутренней температуры тела (так называемой температуры ядра).

Согласно теории критической температуры ядра, центральные механизмы терморегуляции защищают тело от перегрева, препятствуя выполнению работы при достижении определённого значения температуры ядра. Некоторые ученые также придерживаются концепции теории центрального регулятора, которая предполагает, что периферийная обратная связь во время упражнений позволяет мозгу предвидеть катастрофическое событие и действовать заранее, чтобы защитить тело от опасности.

Таким образом, снижение температуры ядра во время выполнения интенсивной физической работы в жарких условиях может быть эффективной стратегией не только сохранения здоровья, но и повышения спортивной производительности. Для этого нужно минимизировать риск негативного воздействия на организм высоких температур во время тренировок и соревнований.

ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА, НЕОБХОДИМО:

- смещать время начала тренировок на более ранние и/или поздние часы, чтобы избежать пика жары;
- модифицировать тренировочный план в наиболее жаркие дни и стараться выполнять часть тренировочной нагрузки в хорошо вентилируемом помещении;
- исключить тренировки на отощак;
- особенно тщательно выполнять весь комплекс восстановительных мероприятий, включая длительный ночной и короткий дневной сон, приём достаточного количества электролитов и жидкости;
- использовать светлую хорошо вентилируемую экипировку с обязательным использованием головного убора (кепка, бандана);
- периодически прикладывать к шее, локтевым сгибам, подмышечным впадинам губки, пропитанные ледяной водой, опрыскивать лицо
- и другие открытые участки тела водой с ментолом (или использовать специальные мази с ментолом);
- незамедлительно прекращать тренировку при появлении необычной для спортсмена слабости, головокружения, бледности или чрезмерной гиперемии кожных покровов, недостаточного быстрого восстановления пульса после выполнения интенсивных управлений;
- начинать тренировку только с достаточным уровнем гидратации. Для этого спортсмену весом 70-80 кг обычно достаточно выпить 400-500 мл жидкости за 2-3 часа до тренировки;
- восполнять потери жидкости во время тренировки, не дожидаясь чувства жажды. Каждые 15-20 минут - по 100-150 мл воды или изотонического напитка;
- при возможности сразу после окончания тренировки охладить нижнюю часть тела в воде со льдом (5-7 минут при температуре 10-12 градусов).

НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ

Контроль содержания жидкости в организме обязателен. Во время интенсивных тренировок длительностью 90 минут при температуре 23 градуса спортсмены могут терять только с потом до 2,5 литров жидкости! И даже при температуре 12 градусов этот показатель превышает 1,5 литра. А потеря даже 1% жидкости уже негативно отражается на работоспособности!

Вероятнее всего, это связано с повышенной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Вместе с жидкостью организм спортсмена теряет большое количество электролитов (в первую очередь натрия), что



может негативно отразиться на работе мышечной ткани и сердца. Кроме того, происходит нарушение когнитивных функций, повышение уровня восприятия усилий, а также ухудшение целого ряда технических навыков. Самым простым способом контроля уровня насыщения орга-



низма жидкостью является контроль цвета мочи: она должна быть бледно-желтого цвета. Если она становится темной (похожей на чай или колу), необходимо срочно обратиться к врачу или тренеру. Такой цвет может быть признаком не только обезвоживания, но и рабдомиолиза - тяжелого поражения мышечной ткани, чаще всего связанного с физической нагрузкой или приемом ряда лекарственных субстанций.

Для адекватного восполнения потерь жидкости во время физической нагрузки можно использовать формулу: вес до тренировки минус вес после тренировки. И умножить на 1,5. То есть, если до тренировки бегун весил 60 кг, а после ее окончания 59 кг, то в первые 1,5-2 часа после нагрузки он должен выпить 1,5 литра жидкости. $(60-59) \times 1,5 = 1,5$. В качестве источника жидкости можно использовать чистую воду, и специальные напитки (изотоники),



в которых, помимо воды, содержится дополнительное количество электролитов и/или углеводов. А теперь об актуальных стратегиях адаптации к выступлению на соревнованиях при высокой температуре окружающей среды, а также методах снижения температуры тела непосредственно во время выступлений.

Можно ли подготовиться к выступлениям «в жару»? Научные данные свидетельствуют: это возможно. Термовая адаптация вызывает множество полезных физиологических и перцептивных адаптаций к высокой температуре окружающей среды и улучшает выполнение последующих физических упражнений и работоспособность при высокой температуре. Происходит это за счет снижения потребления кислорода, увеличения запасов гликогена, увеличения выходной мощности на уровне лактатного порога, снижения концентрации лактата.

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АККЛИМАТИЗАЦИИ:

- спортсмены, планирующие соревнования в жарких условиях окружающей среды, должны акклиматизироваться к высоким температурам (т. е. проводить повторные тренировки при высоких температурах) для обеспечения биологической адаптации, снижающей физиологическое напряжение и улучшающую способность выполнять упражнения при высокой температуре;
- сеансы тепловой акклиматизации должны длиться не менее 60 минут в день и вызывать повышение температуры тела и кожи, а также стимулировать потоотделение;
- спортсмены должны тренироваться в таких же условиях,



которые будут во время соревнований или, если это невозможно, тренироваться просто в жарком помещении;

- ранняя адаптация достигается в течение первых нескольких дней, но основные физиологические адаптации не завершаются ранее недели;
- в идеальном варианте период акклиматизации к высоким температурам должен длиться две недели.

Помимо тепловой адаптации, спортсменам очень важно во время соревнований заниматься охлаждением. Для внешнего охлаждения можно применять замороженную одежду и полотенца, опрыскиваться «ментоловой» жидкостью, погружаться в холодную воду до и после нагрузки, использовать вентиляторы и специальные жилеты, которые могут обеспечить эффективное охлаждение без снижения температуры мышц. Для внутреннего охлаждения принимают холодные жидкости, ледяную сусpenзию, гели с ментолом, полощут рот жидкостью с ментолом.

Предварительное охлаждение (то есть до нагрузки) может быть особенно полезным при занятиях видами спорта, включающих выполнение постоянных длительных упражнений (например, бег на средние и длинные дистанции). Вот как проблему выступления в жару решали участники чемпионата мира по легкой атлетике, который проходил в Пекине с 22 по 30 августа 2015 года. В дни соревнований средняя температура составляла 26 градусов при влажности более 70%, а максимальные значения превышали 33 градуса. Неудивительно, что в таких условиях лучше адаптированные спортсмены получали значительное преимущество.



УЧАСТНИКАМИ ЧЕМПИОНАТА В ОСНОВНОМ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ:

- предварительная акклиматизация к высокой температуре (15% спортсменов);
- предварительное охлаждение и гидратация. В большинстве случаев для охлаждения применялась ледяная сусpenзия, причём чаще это делали женщины. Почти все спортсмены во время соревнований принимали различные жидкости, чаще всего воду. 27,2% атлетов 0,5–1 литра. 21,8% – более 2 литров;
- постнагрузочное восстановление.

Таким образом в настоящее время можно считать доказанным эффективность тепловой адаптации к стартам, проводимым при высокой температуре, а также целесообраз-

ность использования различных методов охлаждения организма непосредственно во время соревнований. Это позволяет минимизировать негативное влияние высокой температуры на здоровье и обеспечивает более высокий спортивный результат.



ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

Всего пять сотых секунды не дотянули до рекорда чемпионатов страны представители Краснодарского края (Дмитрий Хомутов, Данила Тен, Руслан Перестюк, Дмитрий Тимков) в эстафете 4x100 метров. Они показали 39.60.



В женском стипль-чезе победу с лучшим результатом европейского сезона и личным рекордом одержала Ольга Вовк — 9:09.29. Серебряный призер Екатерина Ивонина также финишировала с очень высоким результатом и лучшим достижением в карьере — 9:11.39.

Быстрым получился финал на дистанции 400 метров с барьерами у мужчин. Владимир Лысенко впервые в карьере «разменял» 50 секунд — 49.16. Опытный Тимофей Чалый стал серебряным призером — 49.36. Прошлогодний победитель Федор Иванов завоевал бронзу — 49.49.



В командной борьбе победителя и призера разделило всего одно очко! Первенствовала сборная Москвы — 928 баллов. Вторые — представители Московской области. Традиционно в тройке лучших команд страны и сборная Краснодарского края.



Лучший многоборец последних лет Илья Шкуренёв признался, что «еле ноги унес» от молодых Артёма Макаренко и Александра Комарова, которые выиграли у него первый день десятиборья. Но в итоге Илья ликвидировал отставание и стал чемпионом.

Два золота в личных видах у Светланы Аплачкиной. Сначала она выиграла бег на 5000 метров, а потом была лучшей на дистанции 1500 метров.



ЧЕМПИОНАТА РОССИИ 2022 ГОДА В ЧЕБОКСАРАХ



Метатель копья Борис Бездольный порадовал стабильными бросками за 80 метров. В Чебоксарах он победил с результатом 81 метр 77 сантиметров.



Олимпийская чемпионка в прыжке в высоту Мария Ласицкене впервые в этом году преодолела двухметровый рубеж и сразу ворвалась в топ-3 мирового сезона.



В ходьбе на 10 000 метров был побит рекорд страны, державшийся 22 года. Он принадлежал Виктору Бураеву (38:46.4).

Новым рекордсменом стал Василий Мизинов – 38:14.24. Превзошел предыдущее достижение и серебряный призер Антон Курбатов – 38:33.10.

С рекордом чемпионатов страны финишировал Владимир Никитин в беге на 5000 метров – 13:15.50. Владимир пре-взошел свое же прошлогоднее достижение (13:17.03). Соавтором такого результата можно считать и Анатолия Рыбакова, который всю дистанцию был рядом и периодически выходил вперед. Анатолий на финише показал 13:16.63. Это также выше прошлого рекорда и к тому же личное достижение 37-летнего спортсмена.



Вице-чемпионка Олимпийских игр в Токио в прыжке с шестом Анжелика Сидорова установила рекорд чемпионатов России – 4.91. И еще более упрочила свое лидерство в мировом сезоне. Анжелика потеснила в списке российских рекордсменок Елену Исинбаеву (4.90). Исинбаева показала этот результат в 2016 году также в Чебоксарах.

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА

ДОПУСТИТЬ НЕЛЬЗЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ

За два с половиной месяца до главного старта своей жизни – Олимпийских игр в Токио – трехкратная чемпионка мира Мария Ласицкене на обычной тренировке травмировала заднюю поверхность бедра. И это поставило под сомнение даже просто участие титулованной спортсменки в Олимпиаде. Экстремным восстановлением Марии занимался реабилитолог Игорь Степанов. Он рассказал о своих методах работы, назвал вероятную причину того, что случилось с Ласицкене, и дал свои рекомендации по профилактике травматизма.

Игорь, когда к вам обратилась Мария, вы были уверены, что успеете ее восстановить?

Я не думал, сколько времени осталось до Игр. Моя задача заключалась в реабилитации атлета в максимально короткие сроки и минимизации дальнейшего травматизма. И очень важно было, чтобы Мария могла вернуться в сектор и выступать там без боли и страха.

Почему эта травма случилась?

Думаю, что здесь много сошлось. Мария начала соревноваться на международной арене после паузы, были достаточно сложные старты, которые отнимали много сил и эмоций. Плюс свое негативное воздействие оказали события, происходившие в российской легкой атлетике. Риск-факторов всегда несколько. Наиболее частые — избыточная физическая нагрузка, слишком короткие периоды восстановления

между тренировками/стартами, низкая физическая готовность атleta, сильный психологический стресс.

А с чего вы начали реабилитацию?

Я проанализировал соревновательные движения Марии и отметил те, в которых травмированные мышцы задней поверхности бедра испытывают наивысшую нагрузку. Это было нужно, чтобы не допустить повторной травмы. Когда мы только начали работать, Марии было больно ходить, подниматься по лестнице, наклоняться. Но при этом и речи не было о том, чтобы перестать тренироваться. На ранних этапах восстановления необходимо делать адекватные движения.

Они стимулируют реабилитацию. Главное – очень бережно подбирать нагрузку. Мы начинали с 15 минут занятий в клинике, потом Мария отправлялась выполнять домашнее задание. 3-4 раза в день по 10 минут, перерыв между этими сериями – не менее трех часов. И хотя упражнения были довольно простыми, они вызывали отклик – болели мышцы корпуса, ягодичные, передней поверхности бедра. То есть те, которые не слишком задействованы в обычных тренировках. Постепенно время занятий увеличилось до полутора часов. 19 июня Мария уже вышла на тренировку в манеж. Напомню, травму она получила 25 мая.

А в процессе реабилитации использовалась физиотерапия, массажи? Мария принимала лекарства, БАДы?



Есть официальные протоколы, которые предусматривают медикаментозное сопровождение при восстановлении, но у Марии жесткое правило: никаких лекарств и никаких пищевых добавок. Лечащие врачи посчитали нужным не включать в протокол реабилитации мануальную терапию и сделали упор на упражнения. А вот курс текар-терапии она прошла. Этот вид физиотерапии используется профессиональными спортсменами для репарации и регенерации тканей после травм и заболеваний.

**Через полтора месяца после травмы
Мария Ласицкене уже выступила на
Кубке Москвы. Не рано?**

Мария выполнила первую тренировку без ограничения нагрузки спустя 30 дней после получения травмы, и у нас была возможность заниматься еще 15 дней до первого официального старта. Стратегия подготовки Марии и Геннадия Гариковича Габриляна — выступление на соревнованиях. Как только тренер решил, что его ученица готова соревноваться, она стартовала в Москве и взяла 1.95. Потом поехала в Финляндию и победила с результатом 2.00. У этой спортсменки есть такое качество: она прибавляет тогда, когда есть хороший раздражитель в лице соперниц или уровня соревнований.

А есть универсальный способ вывода травмированного спортсмена из эмоциональной ямы? Что могут сделать тренеры?

Я считаю, что нет какого-то волшебного метода. Верьте в своего атлета всей душой, не критикуйте его, тратите это время на поиски положительных изменений и учитесь, чтобы повышать уровень своей квалификации. Когда атлет это видит, процесс реабилитации идет проще. Я никогда не ругаю

спортсменов. Ищу положительные моменты в нашей работе и говорю о них. Вообще коммуникация очень важна. Но со всеми общение строится по-разному. С кем-то — на одной волне, почти без дистанции. А вот к Марии Ласицкене я до сих пор обращаюсь исключительно на «вы».

Какие были чувства, когда на Олимпиаде она взяла 2.04?

Сразу понял, что это победа, и ощущал невероятное облегчение, от которого не просто слёзы навернулись, меня прямо распирало всего. Я искренне благодарен Марии, Геннадию Габриляну и главному врачу ПФК ЦСКА Эдуарду Безуглому за то, что они доверили мне эту работу и дали возможность испытать такие невероятные эмоции.

В профессиональной легкой атлетике колоссальные нагрузки. Что можно сделать для профилактики травм?

Наиболее важный фактор — постоянный мониторинг физической нагрузки. Ее надо подбирать так, чтобы стимулировать процессы адаптации, но не вызвать травму. Периоды восстановления после развивающих тренировок должны быть адекватными, чтобы атлет мог выйти на новый уровень. Важна ментальная подготовка спортсмена и его устойчивость к стрессам. Также необходимо составить адекватный рацион, который позволит ускорить процессы восстановления и набора физических кондиций. Для этого не нужны грандиозные финансовые вложения, но это требует от тренера постоянного анализа физической активности своего спортсмена, а также владения современными научными методами тренировки. Каждая тренерская рекомендация должна быть научно обоснована, разумна и уместна.

УМНЫЙ И ГОРЫ



Среднегорная подготовка - важная часть тренировочного процесса в видах на выносливость. Как её построить наиболее эффективным образом? Возможен ли прогресс в результатах без таких тренировок? Как понять, что акклиматизация к высоте произошла? И каковы особенности такой подготовки? На эти и другие вопросы ответил заслуженный тренер России Михаил Виноградов.

ЗАЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В СРЕДНЕГОРЬЕ?

Тренировки и пребывание в условиях среднегорья связаны с благоприятными адаптационными перестройками: приростом гемоглобиновой массы, повышением буферной емкости скелетных мышц, улучшением экономичности соревновательного передвижения, приростом капиллярной сети в скелетных мышцах. Эти адаптации сохраняются после окончания среднегорных сборов. При этом выраженный положительный эффект на спортивные результаты на равнине длится до 30 дней.

МИНУСЫ ПРЕБЫВАНИЯ НА ВЫСОТЕ.

1. Снижение интенсивности тренировок (как из-за меньшей доступности кислорода для организма, так и из-за повышенного расходования углеводов).

2. Снижение жирового метаболизма. Между тем повышение доли жиров в структуре метаболических источников окисления - это одна из задач тренировок на выносливость!
 3. Повышенный мышечный катаболизм. Мышцы на высоте "горят".
 4. Рост величины основного обмена и риск потери массы тела.
 5. Повышенная уязвимость инфекционным заболеваниям из-за ухудшения иммунных функций.
 6. Повышенные потери жидкости из-за роста частоты дыхания и риски, связанные с дегидратацией.
 7. Проблемы с качеством и количеством сна.
 8. Более длительное заживление травм, даже незначительных.
- Эти минусы могут быть частично или полностью компенсированы реше-

ниями по организации тренировочного процесса, а также решениями по питанию и гидратации.

МОЖНО ЛИ ПРОГРЕССИРОВАТЬ В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ БЕЗ СРЕДНЕГОРНЫХ СБОРОВ/ ГИПОКСИЧЕСКИХ ТЕНТОВ?

Что касается детско-юношеского спорта, то я бы предпочёл оставить этот резерв для будущего.

Что касается элитных спортсменов, то опыт знаменитого норвежского лыжника Йоханнеса Клебо (я работал с норвежцами), говорит, что да, можно. Но тренировки и пребывание в гипоксии являются важным резервом, который сложно игнорировать для спортсменов на уровне высшего спортивного мастерства. По сути, среднегорные сборы/гипоксические тенты (при грамотном их использовании!) это возмож-

ность повысить соревновательные результаты без существенных усилий.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ

Реакция организма разных спортсменов на гипоксические условия отличается. Кроме того, «горный стаж» связан с изменениями в сроках акклиматизации, эффекте тренировок и адаптации к высоте. Поэтому обязательно нужно индивидуализировать сроки сборов, высоту, тренировки и восстановительные мероприятия. Как именно?

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГОРНЫХ СБОРОВ

Если предстоят соревнования в условиях среднегорья, то пребывание и тренировки в гипоксии обязательны. В научной литературе обозначены следующие минимальные сроки акклиматизации

перед началом первого соревновательного дня для разных высот над уровнем моря:

- 1000 м – нужна акклиматизация не менее 4-6 дней (Chapman, 2010);
- 1500 м – не менее 10 дней (Schuler et al., 2007; Gore et al., 2008);
- 1800-2500 м – не менее 14 дней (Chapman&Levine, 2007; Gore et al, 2008)

Если среднегорный сбор преследует цель повышения спортивной работоспособности на равнине, то рекомендуется его продолжительность 3-4 недели. Принято считать, что такой срок необходим для выраженных гематологических адаптаций.

Традиционно рекомендуемая максимальная длительность – 6 недель.

Однако некоторыми исследо-

вателями обнаружены небольшие, но статистически значимые измерения уже после 10 дней пребывания в условиях гипоксии (Gargican and Martin, 2012). Кроме того, пребывание в условиях среднегорья связано не только с приростом гемоглобиновой массы, но и с другими важными адаптациями. Например, целая плеяды норвежских бегунов на выносливость использовала двухнедельные среднегорные сборы с упором на кроссы в т.н. пороговой зоне. Цель была не в приросте гемоглобиновой массы, а в улучшении аэробных свойств скелетных мышц. Поэтому сроки могут отличаться от привычных 3-4 недель как в большую, так и в меньшую сторону.

КАКАЯ ВЫСОТА СРЕДНЕГОРЬЯ ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЛАГОПРИЯТНЫХ АДАПТАЦИЙ?

На сегодня принято считать, что оптимальными высотами являются 2100-2500 м. Эти соображения связаны главным образом с гематологическими адаптациями. То, что ниже 2100 м, уже не всегда может запускать выраженный прирост гемоглобиновой массы, особенно у спортсменов с большим горным стажем (Wilber, 2004). Это не значит, что сборы на более низких высотах бесполезны! Ряд других благоприятных адаптаций вполне могут происходить и на сравнительно небольших высотах. Сборы же на высотах выше 2,5 км сопряжены с существенным ростом уже названных рисков. Как определить, будет ли у спортсмена прирост гемоглобиновой массы на конкретной высоте? Для этого используются пульсоксиметры – замечательные и недорогие приборы, получившие большую известность в пандемию коронавируса. Лучше всего определять



сатурацию сразу после пробуждения. Если прибор показывает 96% и выше, то прироста гемоглобиновой массы ждать не стоит.

СРЕДНЕГОРНЫЕ СБОРЫ И ГЕМОГЛОБИН.

Некоторые спортсмены отмечают, что после среднегорных сборов у них понизился гемоглобин. Его концентрация в крови (г/л) - это относительный показатель. Он зависит от двух факторов от гемоглобиновой

нных сборов. Во-вторых, если пребывание в условиях среднегорья связано с травмами и болезнями, то прирост гемоглобиновой массы оказывается в существенной степени угнетенным. В-третьих, когда спортсмен нуждается в дополнительном приеме препаратов железа и ряда витаминов.

СТРУКТУРА СРЕДНЕГОРНОГО СБОРА

Акклиматизация: ~1 неделя

к условиям гипоксии. Что касается измерений вариабельности сердечного ритма, то 2-3 «зеленых» дня (когда симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в оптимальном балансе) позволяют сделать предварительное заключение о завершении острой акклиматизации для конкретного спортсмена.

На фазе акклиматизации тренировки высокой интенсивности не рекомендуются!

Основные тренировки:

2-4 недели

Восстановление и подготовка к возвращению в условия нормоксии: 2-10 дней

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ОБЪЕМ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Тренировочный объем в условиях среднегорья должен быть снижен в первые недели пребывания на высоте (см. рисунок 1). Общее правило: первые 1-2 недели объем снизить на 10-20%.

В дальнейшем тренировочный объем повышается на 3-5% в неделю.

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ

Чем выше высота над уровнем моря, тем ниже МПК, так что попытка тренироваться в прежних зонах интенсивности приведет к существенному перегрузу спортсменов. Особенно важно это помнить применительно к тренировкам в условиях высокогорья.



массы и объема плазмы крови. И если эти два фактора меняются одновременно, что типично для среднегорья, то концентрация гемоглобина, которую вы видите в общем анализе крови, может возрасти, уменьшиться или остаться без изменений, несмотря на реальный прирост гемоглобиновой массы. Поэтому нужны именно измерения гемоглобиновой массы (суммарно - в граммах) в организме, чтобы достоверно сказать об эффекте среднегорья.

Какие еще могут быть причины понижения концентрации гемоглобина? Во-первых, анемии разной природы. Но этот вопрос надо выяснить и решать до среднегор-

Кроме высоты над уровнем моря на акклиматизацию влияют и другие факторы, особенно ландшафт. При одинаковой высоте над уровнем моря тренировки и акклиматизация на среднегорном плато (Эльдорет в Кении), протекают легче, чем в горах (Терскол на Кавказе). Есть и индивидуальные особенности. А как понять, акклиматизировался ли спортсмен? У кого-то острая фаза завершается за 3-4 дня, у кого-то - за 10 дней. Помогают объективные измерения. Я рекомендую использовать два пульсоксиметра, а также измерять вариабельность сердечного ритма. Если показания сатурации стабилизировались, это позволяет судить о начальной акклиматизации

тельно к программе интервальных тренировок. Интенсивность интервальных тренировок в среднегорье должна быть снижена по сравнению с равнинными величинами на 5-7%, а паузы отдыха должны быть увеличены в два раза (см. рисунок 2). В дальнейшем – по мере адаптации спортсмена к высоте – интенсивность интервалов можно повышать на 0.5-1.0% в неделю, а паузы отдыха сокращать на 20-30% в неделю. Обращаю внимание, что рекомендации по интенсивности и времени отдыха на интервалах должны быть индивидуализированы. Очень хорошее подспорье в этом оказывает датчик сатурации скелетных мышц Moxy или HumaHex. Эти приборы фактически показывают, насколько гипоксическими стали условия для работы этих мышц. Сравнивая показатели с тем, что были характерны для аналогичных протоколов интервальных тренировок на равнине, мы можем индивидуализировать переменные интервальной тренировки.

На рисунке ниже представлена картина на среднегорных интервалах 5x800 м (см. рисунок 3).

зоне интенсивности: Наконец, важным принципом, который помогает усилить эффект

ПРИНЦИП СРЕДНЕГОРНЫХ СБОРОВ ЖИВИ ВЫСОКО, ТРЕНИРУЙСЯ НИЗКО

По показаниям прибора (с датчика через IQ приложение можно вывести числа на экран Гармин-часов) можно видеть, достаточна ли пауза отдыха для восстановления спортсмена, а также, насколько жестко «заходит» очередной интервал с позиций насыщения скелетных мышц кислородом. То есть при помощи этих устройств можно идеально подбирать интенсивность интервалов, продолжительность пауз отдыха, а также общее число интервалов. Лактатные измерения на интервальных тренировках в среднегорье также помогают понять, что тренировка протекает в нужной

от среднегорных сборов является принцип "Живи высоко, тренируйся низко". При этом подходе пребывание на высоте запускает благоприятные гематологические адаптации, а выполнение интервальных тренировок как главных развивающих средств на более низких высотах позволяет выполнить их более качественно. Это даёт лучшие результаты для прироста спортивной подготовленности. Норвежские спортсмены реализуют этот принцип, спускаясь на более низкие высоты для выполнения развивающих тренировок.



Например, при сборах в Валь Сен-Ле утренние тренировки проходят на высотах 2800-3000 м, а вечерние – 1200-2300 м.

Многие американские спортсмены используют баллоны с кислородом во время интервальных тренировок в среднегорье и тем самым повышают качество своей работы. Наконец, можно жить в гипоксическом тенте, а выходить делать тренировки в условия нормоксии.

ЗА СКОЛЬКО ДНЕЙ ДО ГЛАВНОГО СТАРТА НА РАВНИНЕ НАДО ВОЗВРАЩАТЬСЯ СО СРЕДНЕГОРНОГО СБОРА?

На сегодня конвенциальное значение говорит о двух благоприятных периодах: 48-72 часа и после~14 дней (Constantini, Wilhiteetal. 2017). Точного ответа, который подошел бы каждому, на сегодня дать невозможно. Например, если у спортсмена происходит быстрое снижение гемоглобиновой массы после завершения гипоксических воздействий, то нужны более короткие сроки. Или если спортсмен демонстрирует медленную так называемую «вентиляторную акклиматизацию», то соревнования в период 48-72 часа ему «не зайдут» (Chapmanetal. 2014). Имеет значение и тренировки на среднегорных сборах особенно после их завершения. По сути, именно возросшая кислородная и буферная емкость крови может быть использована

для выполнения качественных развивающих тренировок. И именно адаптация тренировкам, а не гемоглобиновая масса, ассоцииру-

ется с лучшей подготовленностью спортсмена.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ



МОДИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОБЪЕМов НА ВЫСОТАХ 1800-3050 М ПО СРАВНЕНИЮ С РАВНИНОЙ (WILBER, 2004)

Рисунок 1



a Уровень интенсивности рабочих интервалов



b Отдых во время интервальной тренировки

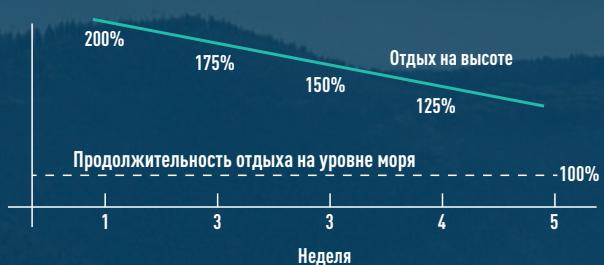


Рисунок 2

МОДИФИКАЦИЯ ПРОТОКОЛОВ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ВЫСОТАХ 1800-3050 М ПО СРАВНЕНИЮ С РАВНИНОЙ (WILBER, 2004)

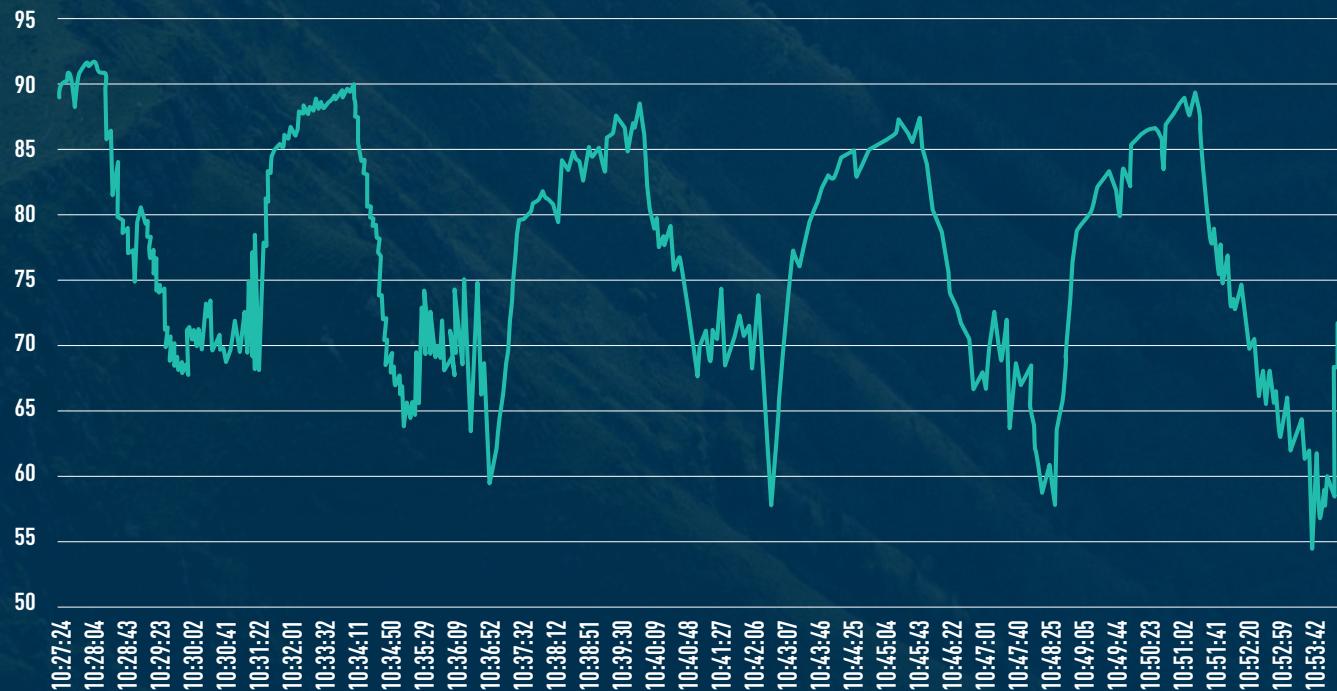


Рисунок 3

ПОКАЗАТЕЛИ MOXY MONITOR ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ВЫСОТЕ 1770 М



ВИД СО СТОРОНЫ

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

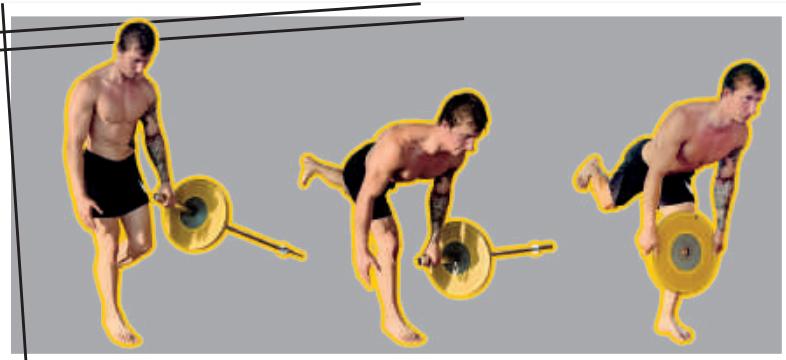
Трехкратный чемпион России в прыжке с шестом Георгий Горохов показал упражнения, которые он делает для укрепления ягодиц и задней поверхности бедра. А еще поделился рецептом любимого блюда, которое дает энергию и радует отличным вкусом.

Вариации румынской тяги

НАУЧНО ДОКАЗАНО, ЧТО ЯГОДИЧНЫЙ МАССИВ ЛУЧШЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ, ЕСЛИ СТОИШЬ НА ОДНОЙ НОГЕ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ

Начинать с 3 повторений на каждую ногу. Эксцентрическая (вниз) и концентрическая (вверх) фазы выполняются на 6 счетов. Рекомендую на неделе чередовать данное движение в двух вариациях.



2 Вес находится в противоположной руке

Лучше выполнять фронтально перед зеркалом, удерживая срединную линию тела. Руки прижаты к туловищу, живот втянут, лопатки сведены.

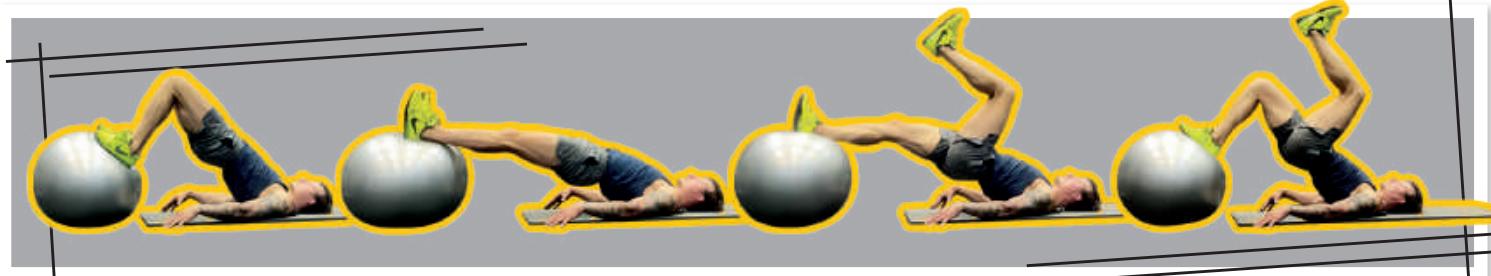
Одноопорный ягодичный мост на фитболе с акцентом на заднюю поверхность бедра

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ

Эксцентрическая фаза на 4-6 счетов, за-держка на 4-6 счетов на длинном рычаге,

затем быстрая концентрическая фаза на 1-2 счета. Постоянно давим пятками в пол через мяч. Начинать выполнять данное

упражнение с 3 подходов по 4 повторения на ногу. Довести до 5 подходов. Отдых между подходами от 2 до 3 минут.



«Самолёт»

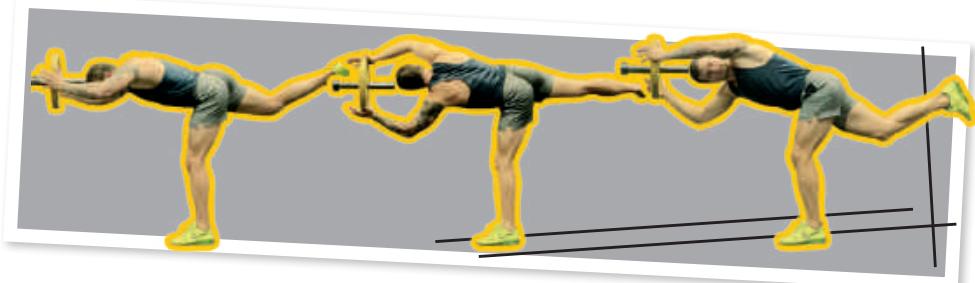
ВАРИАЦИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОПОРОЙ – В ДАННОМ СЛУЧАЕ ДИСК НА ГРИФЕ. ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВОПРОСА МОБИЛЬНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ И СТАБИЛЬНОСТИ В ОПОРЕ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ

Нужно представить, что через ваше течко до пятки свободной ноги проходит ось, и вокруг неё вы совершаете ротацию. Что касается опорной ноги, то мы не работаем коленным суставом, вся работа вся совершается за счет тазобедренного (средней большой и грушевидной мышц). Стаемся выкручивать колено в латеральную (внешнюю) сторону от центральной линии тела. Стопа также работает на внешнюю сторону [убираем вальгусный завал]. Это упражнение лучше выполнять

босиком. Тут все фазы ротации мы выполняем от 6-10 счетов. Делаем, как можно медленнее, задерживаемся в местах, где

нас начинает болтать. Для начала достаточно 3 подхода по 3 медленных повтора.



Чтобы хорошо работать на тренировках, нужно качественно питаться.

КУРИНАЯ ГРУДКА В СЫРНОМ СОУСЕ С ТАЛЬЯТЕЛЛИ

ОДНО ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ БЛЮД

ДЕЛЮСЬ РЕЦЕПТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ



КУРИНОЕ
ФИЛЕ
500 ГР



СЛИВОЧНОЕ
МАСЛО
1 СТ. Л.



МУКА
1 СТ. Л.



МОЛОКО
1 СТАКАН



СЛИВОЧНЫЙ
БРИ



ШАМПИНЬОНЫ
БОЛЬШИЕ
4 ШТ



ЗЕЛЕНЫЙ
ЛУК
2 ШТ.



БАЗИЛИК



БЕЛЫЙ
ПЕРЕЦ
2 Ч.Л.



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ
СУХИЕ
200 ГР

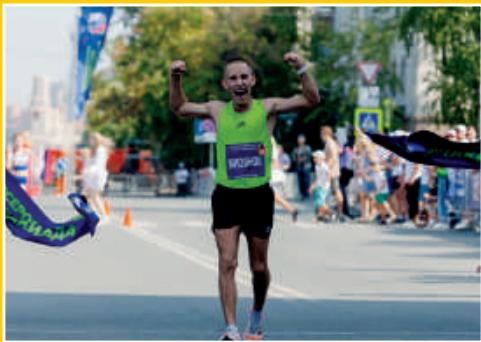
Растопите сливочное масло в кастрюле. Добавьте муку и перемешайте. Постепенно добавляйте молоко, помешивая венчиком, пока мука не начнет густеть. Добавьте белый перец и сливочный бри. Перемешивайте, пока не получится густой сырный соус. Сварите пасту до состояния аль денте, слейте воду. Нарежьте шампиньоны

ломтиками и обжарьте их до золотистого цвета в небольшом количестве сливочного масла. Смешайте шампиньоны с сырным соусом и базиликом. Полейте тальятелле. Пожарьте на гриле отбитое куриное филе, нарежьте и выкладывайте к пасте. Посыпьте зеленым луком и подавайте. А вот перед силовыми трени-

ровками я ем много круглозерного риса и отварной говядины. Рис заправляю соусом на основе бульона из мяса и овощей.

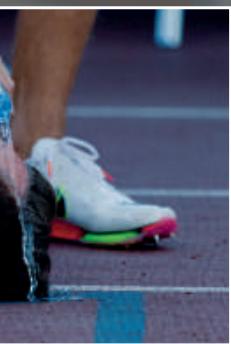


ВСЕ О СПАРТ ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ



АКИАДР

НОМЕРЕ



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



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



<https://rusathletics.info/>