

олимпийский дух, выносливость, сила, страсть...

ТРИАТЛОН

СПОРТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, ВЫПУСК 1



Итоги сезона 2011 года

Главный тренер сборной команды России по триатлону Дмитрий Алексеевич Бутков

СТР. 14



Зимний триатлон

Старший тренер сборной команды России по триатлону Андрей Владимирович Гудалов

СТР. 55



Женский триатлон в России обречен на успех

Старший тренер женской сборной команды России по триатлону Сергей Леонтьевич Яценко

СТР. 65



Спорт железных людей

Александр Брюханков, лидер сборной команды России по триатлону

СТР. 32

ТРИАТЛОН | СПОРТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, ВЫПУСК 1

ТРИАТЛОН

СПОРТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, ВЫПУСК 1

СОДЕРЖАНИЕ



3

Приветственное слово читателям журнала "Триатлон"

Виталий Леонтьевич Мутко

МИНИСТР СПОРТА, ТУРИЗМА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

8

Деятельность Федерации триатлона России

Сергей Алексеевич Быстров

ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ

14

Итоги сезона 2011 года

Дмитрий Алексеевич Бутков

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ТРИАТЛОНУ

18

Пенза – международный центр триатлона. Развитие триатлона в Пензенской области

Григорий Ефимович Кабельский

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТУ И ТУРИЗМУ

23

Московский триатлон

Игорь Борисович Казиков

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ,
ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА МОСКВЫ



32

Александр Брюханков:

"Помашу ручкой королеве Елизавете!"

36

Стать айронменом

Владимир Мусиенко

38

Психология победителя в спорте высших достижений

Светлана Викторовна Слепченкова

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ОТДЕЛЕНИЯ ТРИАТЛОНА
УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2

40

Современные технологии по триатлону в тренировочном процессе сборной команды России

Егор Акимов

РУКОВОДИТЕЛЬ КОМПЛЕКСНОЙ
НАУЧНОЙ ГРУППЫ СБОРНОЙ
КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ,
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

43

Программа по борьбе с применением допинга в триатлоне на период 2011–2020 гг.

Олег Захарович Дмитрусенко

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ

46

Взаимодействие Федерации триатлона России с международными организациями триатлона

Зоя Валерьевна Ярош

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ



50

Ветеранское и любительское движение

Анатолий Павлович Шахматов

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

55

Зимний триатлон

Андрей Владимирович Гудалов

СТАРШИЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ЗИМНЕМУ ТРИАТЛОНУ

65

Женский триатлон в России обречен на успех

Сергей Леонтьевич Яценко

СТАРШИЙ ТРЕНЕР
ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ТРИАТЛОНУ

70

Развитие паратриатлона в России

Марина Юрьевна Никитина

СТАРШИЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ТРИАТЛОНУ

72

Основные положения Программы развития триатлона в Российской Федерации на период 2011–2020 гг.

78

Календарь соревнований на 2012 год (проект)

79

Региональные федерации триатлона



ИСПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИРЕКЦИЯ

В.А. Панков

Президент
НП "Центр стратегического
партнерства"

В.И. Кузнецов

Генеральный директор
НП "Центр стратегического
партнерства"

Е.Е. Швецова

Заместитель
генерального директора

Г.А. Шагинян

Исполнительный директор,
руководитель проекта

ВЫПУСКАЮЩАЯ РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА "ТРИАТЛОН"

Б.А. Крылов

Выпускающий редактор

Т.А. Краснова

Редактор

И.И. Окулова

Ответственный секретарь

Е.А. Бубер

Компьютерная верстка,
обработка фотоиллюстраций,
техническая подготовка

Ю.В. Бандурина, А.Н. Вронская,

М.Р. Телятьева

Корректоры

Фотоиллюстрации
предоставили:

**А.С. Адельфинский,
Е.А. Бутков, А.В. Гудалов,
М.Ю. Никитина, К.Д. Буткова,
Д.А. Буткова, А.П. Шахматов,
В.И. Мусиенко, Т. Лях,
А. Днепров, Ю. Гудалова,
Д. Стрыга, Т. Дударева,
П. Преловский, А.Ф. Пантелеев,
Федерация триатлона России,
Федерация триатлона
Пензенской области**

ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
В ЖУРНАЛЕ "ТРИАТЛОН"
ОБРАЩАТЬСЯ
ПО СЛЕДУЮЩЕМУ АДРЕСУ:

Федерация триатлона России
Россия, 119991, Москва,
Лужнецкая наб., д. 8
Тел./факс: (495) 637 9435,
725 4674
E-mail: triathlon_russia@mail.ru
WEB: <http://www.ftr.org.ru>

© Дизайн-проект Е.А. Бубер



ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА “ТРИАТЛОН”

От имени Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации приветствую читателей нового спортивного журнала “Триатлон”.

Считаю, что выход в свет первого специализированного журнала – знаменательное событие для отечественного триатлона.

Уверен, что качественное освещение таких актуальных тем, как подготовка российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне, паралимпийское движение в триатлоне, опыт успешного проведения международных турниров, антидопинговая программа, а также фотоиллюстрации ведущих спортивных фоторепортеров и профессиональная аналитика от известных отечественных специалистов по триатлону позволят читателям поближе познакомиться со столь мужественным видом спорта.

Журнал “Триатлон” станет площадкой для обмена опытом и интеграции с международной практикой спорта высших достижений и массового спорта. Темы и контент журнала предлагают как профессионалам, так и любителям богатый материал для анализа и расширения спортивного опыта, в том числе самую свежую информацию о развитии триатлона в Российской Федерации, что, несомненно, послужит решению актуальных проблем и популяризации триатлона на территории нашей страны.

В преддверии Олимпийских игр 2012 года в Лондоне уделяется все большее внимание этому олимпийскому виду спорта, он становится все более массовым, и мы возлагаем надежды на получение медалей нашими спортсменами.

Уверен, что читатели журнала смогут почерпнуть много нового и интересного об этой увлекательной спортивной дисциплине, которая, с учетом тех результатов, какие показывают наши спортсмены на международном уровне, имеет все перспективы для дальнейшего развития и расширения своей географии на территории России.

Надеюсь, что журнал станет надежным источником актуальной информации и будет служить верным ориентиром как для профессионалов, так и для любителей в мире триатлона.

Желаю всем создателям и читателям журнала плодотворной творческой работы и успехов в занятиях спортом.

*Министр спорта, туризма
и молодежной политики
Российской Федерации*

В.Л. Мутко









ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Федерации триатлона РОССИИ



Сергей Алексеевич Быстров
ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ

Триатлон – один из самых молодых и сложных видов спорта, который включает в себя плавание, велогонку и бег. Этот спорт требует большой выносливости, самообладания и недюжинной физической силы. Название этого вида спорта произошло от греческого tri – три и athlon – состязание, борьба, вид непрерывного спортивного троеборья.

– Сергей Алексеевич, Вы являетесь мастером спорта по гребле и гребно-парусному многоборью. Почему Вы решили встать у руля Федерации триатлона России, а не помочь, скажем, родному для вас виду спорта?

– Предложения возглавить одну из спортивных федераций поступали давно, и, честно говоря, мне хотелось попробовать. Выбрал триатлон, потому что это новый, динамично развивающийся во всем мире вид спорта. Как молодой вид спорта в России, он имеет широкие перспективы и богатые возможности для руководителя, который хочет попробовать свои силы в этом направлении. К тому же я сам и плаваю, и езжу на велосипеде, и бегаю. Полгода назад мне поступило предложение стать президентом Федерации гребного спорта России, но я уже не мог бросить людей, команду, начатое дело. Слежу и буду следить за российскими гребцами, но заниматься буду все же Федерацией триатлона России.

– В последнее время отечественный триатлон заметно прогрессирует, подтверждением чему являются высокие результаты, показанные нашими мужчинами. С чем связан такой прогресс?

– Действительно, прогресс налицо, и этому поспособствовали сразу несколько факторов: пришла новая команда управленцев, которая уже доказала свою состоятельность; во главе мужской и женской сборных встали новые тренеры, которые выработали правильный график отдыха и тренировок; в коллективе в лучшую сторону изменилась морально-психологическая атмосфера, вырос боевой дух наших спортсменов.

– На Ваш взгляд, в каком составе сборная России будет представлена на Олимпиаде?

– У мужчин мы обязаны получить максимальную квоту – три человека. Самые высокие шансы выступить в Лондоне имеют Александр Брюханков, Дмитрий Полянский и еще один спортсмен, который отберется из числа семи претендентов на это место.



*Лидеры сборной России
А. Брюханков, Д. Полянский*

Хочется сказать несколько хороших слов об Александре Брюханкове, который в этом году в упорной борьбе смог завоевать серебряную медаль на олимпийской трассе в Лондоне. Я думаю, это может служить хорошим примером для остальных спортсменов, которые хотят подняться на пьедестал на Олимпийских играх. Что касается женщин, то мы рассчитываем на две путевки, которые завоюют сильнейшие.

– На что российские триатлонисты могут рассчитывать в Лондоне?

– На сегодняшний день два-три спортсмена могут претендовать на призовые места на стартах самого высокого уровня. Что касается Олимпиады, то что-то определенное можно будет сказать после весенних стартов в Лондоне. У нас уже есть опыт завоевывания медалей на олимпийской трассе – Александр

Брюханков показывал второй результат на этапе чемпионата мира.

– Какие будут премии от Федерации триатлона России за удачное выступление на Олимпиаде?

– Премии от Федерации триатлона России и попечительского совета будут однозначно! Что подразумевать под удачным выступлением? Российские триатлонисты уже в четвертый раз при-



*С.А. Быстров – президент Федерации триатлона России
и Д. Полянский – бронзовый призер чемпионата Европы (2011 год)*

нимают участие в Олимпийских играх, и я думаю, что попасть в десятку сильнейших для них вполне реально, ну а там, глядишь, и поборемся за медали.

– Если уж заговорили о деньгах, как обстоят дела с финансированием федерации?

– Все большее внимание триатлону уделяют наши спортивные организации, в том числе Олимпийский комитет России во главе с Александром Жуковым. По сравнению с предыдущим годом увеличилось финансирование из Минспорттуризма России, что позволяет нам обеспечивать работу тренеров и вести подготовку спортсменов на должном уровне. Федерация выделяет определенную сумму на проведение детско-юношеских соревнований, что, несомненно, положительно скажется на развитии триатлона в России.



В Пекине мужская команда России по сумме занятых мест и по суммарному результату заняла 2-е место из 8 стран, которые были представлены на Олимпиаде максимальным составом, уступив только команде Германии.



Д. Полянский – бронзовый призер чемпионата Европы (2011 год)



– Помогает ли федерация спортсменам с приобретением необходимой экипировки?

– Мы пользуемся экипировочным центром Минспорттуризма России. Кроме того, часть формы и инвентаря приобретается на спонсорские взносы.

– Планируется ли какая-то поддержка ветеранов со стороны федерации?

– В этом направлении, которое курирует Анатолий Павлович Шахматов, ведется большая работа, в частности мы проводим ежегодные ветеранские соревнования на Истре, в которых с каждым разом принимает участие все больше людей. В финансировании поддержки ветеранов нам активно помогают спонсоры.



– Планируется ли постройка новой базы для сборной, ведь в Пензе в силу климатических особенностей команда не может тренироваться на протяжении всего сезона?

– В этом вопросе нас активно поддерживает Минспорттуризма России и лично Виталий Леонтьевич Мутко. В данный момент мы рассматриваем три-четыре места для строительства, и надеюсь, что создание собственной базы, полностью отвечающей мировым стандартам, не за горами.

– Планирует ли Россия побороться за право проведения крупных международных турниров?



– В июле нынешнего года в Пензе прошел этап Кубка Европы, который, по мнению международных специалистов, был организован на самом высоком уровне. Было принято решение о том, что Пенза будет принимать такой старт ежегодно. Также ведутся переговоры с президентом Международного союза триатлона Марисоль Касадой о проведении в России этапа летнего чемпионата мира и чемпионата мира по зимнему триатлону в 2013 году. Думаю, что в ближайшее время их результат будет известен.

– Готовится ли достойная смена нынешним лидерам сборной России? Какие шаги предпринимаются для развития детско-юношеского триатлона?

– Долгое время юношеский триатлон в России практически не развивался, но потихоньку жил усилиями сильных, волевых



Переход отечественного триатлона на более высокую ступень своего развития, а также завоевание передовых позиций на международной арене российскими атлетами возможны при решении комплекса проблем организационного и научно-методического характера.

людей. В данный момент мы делаем все возможное для того, чтобы дети занимались триатлоном, и результат уже есть. Мы убедились в этом, проведя детские соревнования в пяти городах России. На следующий год мы планируем увеличить количество этих соревнований, расширяя их географию и привлекая новые регионы.

– В каких регионах триатлон развит недостаточно и что для его развития планирует делать федерация?

– Триатлон активно развивается в 30 регионах России, и это уже большое достижение! Планируем развивать этот “спорт железных людей” во всех субъектах России, ведь территориальное расположение и климатические особенности не сильно влияют на возможность заниматься триатлоном. Например, россияне добились победы на зимнем чемпионате мира в Финляндии, так что преград для развития нет.

– Что необходимо сделать, чтобы наши девушки показывали более высокие результаты?

– С 2011 года с женской сборной работает старший тренер, и мы надеемся, что это сотрудничество принесет свои плоды. И обязательно нашим девушкам нужно участвовать в соревнованиях и набираться опыта. Нужно сказать, что этот процесс уже пошел – на финальных соревнованиях первенства Европы по триатлону среди атлетов до 23 лет, которые прошли в октябре этого

года в Израиле (г. Эйлат), наши девушки заняли весь пьедестал почета, что случилось впервые в истории развития отечественного триатлона.

– Многие российские спортивные федерации все чаще приглашают на работу иностранных тренеров, и нередко этот шаг себя оправдывает. Как Вы относитесь к подобной практике?

– С самого начала своей работы в федерации я тоже было клюнул на эту идею. Три месяца потратил на поиски достойного специалиста. В результате мы решили положиться на опыт отечественного специалиста и на должность главного тренера сборной команды России утвердили Дмитрия Алексеевича Буткова.

– Может ли появиться в ближайшее время триатлон на телевидении?

– Не секрет, что за рубежом прямые трансляции триатлона на телевидении есть. Мы к этому идем, и наши надежды связаны с новым спортивным каналом.

– Какое будущее у российского триатлона?

– Так как этим видом спорта можно заниматься зимой и летом, молодым и пожилым людям, любителям и профессионалам, то будущее триатлона – это часть здоровья населения России. ■

*Интервью подготовил
С. Решиков*





Дмитрий Алексеевич Бутков

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

ИТОГИ сезона 2011 года

Закончился сезон 2011 года, принесший много напряженных гонок и запоминающихся моментов. Главным стартом сезона для наших атлетов стал этап чемпионата мира в Лондоне, который прошел 6–7 августа на олимпийской трассе, ровно за год до Олимпийских игр. Соревнования собрали всех сильнейших спортсменов мира из 28 стран, было разыграно 6 “прямых” путевок на Олимпийские игры (3 путевки у мужчин и 3 у женщин).

Соревнования проходили в Гайд-парке и на исторических улицах и площадях Лондона. Трасса гонки несколько изменилась, и теперь участники должны были семь раз проехать по площади напротив Букингемского дворца, прямо перед балконом королевы. Именно в этом месте на втором круге велогонки четыре человека, в числе которых был и наш Александр Брюханков, решились оторваться от основной группы участников и выйти в лидеры. Слаженная самоотверженная работа, обилие поворотов на трассе и непредсказуемая лондонская погода позво-

лили им увеличить свое преимущество на велозтапе до 1 мин. 10 сек. На беговом этапе спортсмены основной группы сделали все возможное, чтобы догнать их. Тысячи зрителей, несмотря на проливной дождь, с нетерпением ожидали итогов непредсказуемой гонки. На финише 1-м оказался англичанин Алистер Браунли, а 2-е место уверенно занял Александр Брюханков, завоевав для России первую “прямую” лицензию на Олимпиаду.

Нельзя не сказать и о других достижениях сезона. В первую очередь, это бронзовая медаль Дмитрия Полянского на чемпионате Европы в г. Понтеведра в Испании. И опять картина та же: самоотверженный и немного авантюрный “побег” нашего спортсмена из общей группы на велосипедном этапе и непредсказуемая гонка преследования в беге на пределе человеческих возможностей. Только вместо лондонского дождя – испанская жара и влажность. Нельзя не сказать и о 4-м месте Дмитрия Полянского на финале чемпионата мира в Пекине в сентябре 2011 года: это лучшее достижение наших



2000 ГОД:

ЛЕОНИД ИВАНОВ (Санкт-Петербург) – серебро – первенство мира (юниоры), Австралия;

ЛЕОНИД ИВАНОВ (Санкт-Петербург) – бронза – первенство Европы (юниоры), Голландия.

2003 ГОД:

АННА БОЙКОВА (Дзержинск) – серебро – первенство Европы (юниоры), Чехия;

ВАЛЕНТИН МЕЩЕРЯКОВ (Москва) – бронза – первенство мира (юниоры), Новая Зеландия.

2004 ГОД:

ВАЛЕНТИН МЕЩЕРЯКОВ (Москва) – золото – первенство мира (юниоры), Мадейра;

ВАЛЕНТИН МЕЩЕРЯКОВ (Москва) – бронза – первенство Европы (юниоры), Швейцария.

2005 ГОД:

ВАЛЕНТИН МЕЩЕРЯКОВ (Москва) – серебро – первенство Европы (до 23 лет), Болгария;

ИВАН ВАСИЛЬЕВ (Москва, Ярославль) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Болгария;

2006 ГОД:

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – серебро – первенство мира (юниоры), Франция;

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – серебро – первенство Европы (юниоры), Швейцария.

2007 ГОД:

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – серебро – первенство Европы (до 23 лет), Финляндия;

ИВАН ВАСИЛЬЕВ (Москва, Ярославль) – бронза – первенство мира (до 23 лет), Германия.

2008 ГОД:

ДЕНИС ВАСИЛЬЕВ (Москва, Ярославль) – серебро – первенство мира (юниоры), Канада;

ДМИТРИЙ ПОЛЯНСКИЙ (Москва, Красноярск) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Испания.

2009 ГОД:

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – бронза – чемпионат Европы, Голландия;

ДМИТРИЙ ПОЛЯНСКИЙ (Москва, Красноярск) – золото – первенство Европы (до 23 лет), Италия;

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Италия;

АНТОН КОЗЛОВ (Санкт-Петербург) – бронза – первенство Европы (юниоры), Голландия.

2010 ГОД:

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Португалия;

АНДРЕЙ БРЮХАНКОВ (Москва, Ярославль) – серебро – первенство Европы (юниоры), Ирландия;

ВЯЧЕСЛАВ ПИМЕНОВ (Москва) – бронза – первенство Европы (юниоры), Ирландия.

2011 ГОД:

ДМИТРИЙ ПОЛЯНСКИЙ (Москва, Красноярск) – бронза – чемпионат Европы, Испания;

АЛЕКСАНДРА РАЗАРЕНОВА (Санкт-Петербург) – золото – первенство Европы (до 23 лет), Израиль;

МАРИЯ ШОРЕЦ (Санкт-Петербург) – серебро – первенство Европы (до 23 лет), Израиль;

ЛЮБОВЬ ИВАНОВСКАЯ (Москва, Ярославль) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Израиль;

ИГОРЬ ПОЛЯНСКИЙ (Москва, Красноярск) – бронза – первенство Европы (до 23 лет), Израиль.

спортсменов за все годы для соревнования такого ранга.

Всего за последние три года Александр Брюханков и Дмитрий Полянский семь раз поднимались на подиумы этапов чемпионата мира и в настоящее время входят в десятку сильнейших спортсменов мира. Кроме того, российские спортсме-

шей страны медали в командных гонках и эстафетах. Их много, и их вклад в историю нашего вида спорта бесценен.

Мы специально указали места проведения многих соревнований, чтобы читатели смогли оценить, как разнообразна география триатлона и как он популярен во всем мире. Мы очень

дународных стартах, необходимых для успешного завершения олимпийского отбора и подготовки к Олимпиаде.

Взят курс на объединение всех тренеров и специалистов сборной команды, спортсменов, их личных тренеров в единый сплоченный коллектив. Планируется, что работа на централизованных сборах будет вестись в едином методическом направлении. Уже разработана и утверждена общая концепция подготовки сборной команды на 2012 год. В настоящее время совместно с личными тренерами разрабатываются индивидуальные планы подготовки спортсменов.

Полностью готова к работе комплексная научная бригада, которой предстоит сопровождать подготовку в течение всего года. Два-три сотрудника КНГ будут практически постоянно находиться на сборах, что позволит получить объективную оперативную информацию о ходе тренировочного процесса и текущем состоянии спортсменов. Сейчас все любители спорта живут в ожидании XXX Олимпийских игр в Лондоне. Соревнования по триатлону включены в программу Олимпийских игр с 2000 года. И хотя российским триатлетам пока не удалось завоевать олимпийские медали, нельзя не назвать имена наших спортсменов – участников предыдущих олимпиад:

- ★ **Олимпиада-2000** (Сидней) – Нина Анисимова;
- ★ **Олимпиада-2004** (Афины) – Нина Анисимова, Ольга Генералова, Игорь Сысоев;
- ★ **Олимпиада-2008** (Пекин) – Ирина Абысова, Ольга Заусайлова, Игорь Сысоев, Александр Брюханков, Дмитрий Полянский.

Весной 2012 года пройдет заключительный этап отбора спортсменов, которые будут допущены к соревнованиям по триатлону на Олимпийских играх в Лондоне. Олимпийский отбор начался 1 июня 2010 года и завершится 27 мая 2012 года. В результате 55 мужчин и 55 женщин получат право представлять свои страны на Олимпиаде. Максимально возможное количество участников от одной страны – 3 мужчины и 3 женщины. В настоящее время у России хорошие шансы завоевать 3 мужские и 2 женские путевки на Олимпиаду. За них ведут борьбу по крайней мере 9 мужчин и 5–6 женщин.

Результаты последних лет позволяют надеяться, что на предстоящих Олимпийских играх наши спортсмены примут самое активное участие в борьбе за медали. ■



ны Валентин Мещеряков, Иван Тулукин, Юлиан Малышев, Иван и Денис Васильевы, Ирина Абысова неоднократно побеждали или становились призерами этапов Кубка мира в Японии, Корее, Голландии, Венгрии, Бразилии и других странах.

Наши молодые спортсмены одержали уверенную победу на первенстве Европы среди юниоров до 23 лет. И если призовые места ребят стали привычными за последние годы, то успех наших девушек – долгожданное событие. Российские спортсменки заняли весь пьедестал почета первенства Европы и внесли этот день в историю нашего вида спорта.

Хотелось бы вспомнить всех, кто за последние 12 лет завоевал медали на чемпионатах и первенствах Европы и мира. Своим талантом, самоотверженным трудом и волей к победе они поднимали авторитет нашей Родины в мире триатлона.

В рамках статьи, к сожалению, невозможно назвать всех, кто в составе российских команд добывал для на-

дееемся, что юные спортсмены захотят повторить и превзойти в будущем достижения своих старших товарищей.

Итак, можно уверенно сказать, что за прошедшие годы в России сложилась система подготовки спортсменов международного уровня. Это результат многолетнего труда Федерации триатлона России, региональных организаций, личных тренеров спортсменов.

В настоящее время сборной командой России прилагается максимум усилий, чтобы повысить эффективность подготовки спортсменов в 2012 году

Разработан проект единого календарного плана, который предусматривает круглогодичную централизованную подготовку ведущих российских спортсменов и их участие во всех меж-





ПЕНЗА – международный центр триатлона

РАЗВИТИЕ ТРИАТЛОНА В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



**Григорий Ефимович
Кабельский**
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
СПОРТУ И ТУРИЗМУ

Для развития любого вида спорта в любом регионе Российской Федерации необходимы три условия: серьезные специалисты, спортсмены и немного внимания государства. Именно так получилось с триатлоном в Пензе. Мы увидели, что можем создать сильный, конкурентоспособный центр триатлона в России. За основу взяли турбазу “Чистые пруды”, где уже не первый год проводятся чемпионаты страны. Построенная велотрасса служит не только триатлонистам, но и велосипедистам и всем желающим прокатиться на лыжероллерах, велосипеде. Пенза регулярно проводит крупнейшие спортивные турниры, в том числе международного уровня.

ПЕНЗА ПРИНИМАЕТ ГОСТЕЙ

Уже восьмой год подряд здесь проходят главные российские соревнования по триатлону: с 27 по 29 мая 2011 года состоялись чемпионат и первенство России, в которых приняли участие сильнейшие триатлеты страны из 17 регионов Российской Федерации. С рабочим визитом и на открытие чемпионата прибыл президент Федерации триатлона России Сергей Алексеевич Быстров. В первый соревновательный день было заявлено на участие 98 спортсменов (31 женщина и 67 мужчин). Пензенскую область представляли 24 спортсмена. Соревнования проходили по олимпийской программе и являлись отборочными на чемпио-



Награждение победителей Кубка Европы по триатлону, Пенза, 2011 год

нат Европы, который состоялся в июне 2011 года в Испании. Впервые пензенские триатлонисты показали столь высокие результаты в классе юниоров. Первые места заняли Анастасия Горбунова, Максим Никифоров и Илья Прасолов. Все трое были автоматически отобраны на первенство Европы.

Эти соревнования стали для оргкомитета проверкой по подготовке и организации этапа Кубка Европы, который состоялся с 1 по 3 июля 2011 года. Год назад Федерация триатлона России вышла с предложением в Международный союз триатлона о проведении впервые в России (в Пензе) Кубка Европы. Губернатор и прави-

тельство поддержали эту идею. Соревнования прошли в рамках программы “О праздновании 350-летия основания города Пензы”.

В целях подготовки соревнований Пензу посетил Пол Гроувз – председатель технического комитета Европейского союза триатлона, который отметил, что в нашем городе созданы идеальные условия для проведения международных соревнований по триатлону и нигде в Европе нет более подходящего места.

2 июля юношам и девушкам предстояло преодолеть плавательную дистанцию 750 м, проехать на велосипеде 20 км, а затем пробежать 5 км.



3 июля прошли соревнования среди мужчин и женщин по олимпийской программе: плавание – 1,5 км, велосипедная дистанция – 40 км, беговая дистанция – 10 км.

В составе сборной России за награды боролись и представители Пензенской области – Владимир Турбаевский, Анастасия Горбунова, Илья Прасолов, Максим Никифоров. На 27 июня было подано 115 заявок на участие.

Кубок Европы по триатлону широко освещался средствами массовой информации: местными печатными СМИ, телеканалами и интернет-изданиями. Осуществлялась трансляция соревнований телеканалом “НТВ-спорт”.

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА – ОТ БЕГА С ЛИДЬЯРДОМ ДО ОЛИМПИАДЫ

1971 ГОД

БЕГ С ЛИДЬЯРДОМ

Джек Джонстон (Jack Johnstone), 35-летний американец, в 1971-м увлекся популярным в то время бегом трусцой. В ряде источников высказывается мнение, что этот общемировой бум медленного бега и здорового образа жизни вообще был инспирирован знаменитым новозеландским тренером Артуром Лидьярдом. Мнение о необходимости регулярных физических нагрузок для противодействия старению существовало в медицинских кругах еще с середины XIX века, но лишь к концу 1960-х стало общепризнанным. Лидьярд был одним из самых ярких его проповедников.

Новозеландец учил, что современный западный человек слишком мало двигается и вследствие этого рискует рано умереть от сердечно-сосудистых заболеваний. А самый легкий и самый дешевый способ обезопасить себя от проблем со здоровьем – это начать бегать! Путешествуя по миру, Лидьярд выступал с публичными лекциями о пользе занятий спортом и опубликовал несколько книг, ставших бестселлерами. Проповеди Лидьярда имели немалый успех не только в силу его высокого авторитета – новозеландские бегуны на средних дистанциях не имели себе равных на Олимпиадах в Риме-1960 и Токио-1964, но и вследствие немалых усилий известного тренера по популяризации массовых занятий спортом. Лидьярд лично организовывал групповые пробежки для всех желающих в Оклендском городском парке. Из этих “пробежек с Лидьярдом” и вырос весь современный фитнес и любительский спорт. Заметим, что до Лидьярда человек в возрасте за сорок на старте соревнований выглядел белой вороной. Сегодня же на Западе дурной тон – не заниматься каким-либо видом физической активности.

Так и Джонстон, бывший член всеамериканской студенческой команды по плаванию, хотел избавиться себя от проблем со здоровьем, обрести прежнюю юношескую стройность и легкость в движениях. Но со временем приходит вкус к занятиям – и Джек начал участвовать в большинстве любительских соревнований, что происходило в окрестностях Сан-Диего. Преимущественно это были беговые старты.

Автор колонки:
А.С. Адельфинский



2 июля ровно в 16:00 первыми стартовали девушки-юниорки. Фальстарт прибавил по 15 сек. нашим спортсменкам: Анастасии Горбуновой, Елене Лохматовой и Ольге Шапковой. Первой после заплыва на дистанции 750 м финишировала Анастасия Горбунова. 15 сек. штрафного времени не помешали ей сохранить свое лидерство после первого круга 20-километровой велогонки. Однако после второго круга преимущество перешло к Анастасии Васильевой, которая сохранила его до конца третьего круга велогонки. Пятикилометровую дистанцию бега первой приняла чешская спортсменка Анета Грабмуллерова, но в беге наши девушки оказались сильнее. После первого круга забега лидером стала россиянка Ольга Агапова, с небольшим отрывом от нее держалась Анастасия Горбунова, Елена Лохманова была третьей. К финишу эта тройка пришла в таком же порядке. Золото – у Ольги Агаповой, серебро – у пензенской спортсменки Анастасии Горбуновой, бронза – у Елены Лохмановой. Весь пьедестал – у российских спортсменов!

После девушек, в 17:30, на старт вышли юноши. 32 спортсмена из России, Украины и Белоруссии в плавании на дистанции 750 м были практически равны по силам и финишировали очень плотной группой. Не оказалось явного лидера и на первых кругах велосипедной дистанции. И хотя соперники были очень сильные, российские спортсмены снова заняли весь пьедестал почета. Наши триатлонисты стали сильнейшими. Золотую медаль завоевал Владимир Костельцев, серебро – у Павла

Агапова, бронза – у пензенского спортсмена Ильи Прасолова. Призы и медали вручали: Григорий Кабельский, Пол Гроувз – председатель технического комитета Европейского союза триатлона и Сергей Быстров – президент Федерации триатлона России.

3 июля эстафету соревнований приняли взрослые спортсмены. После первого этапа (плавание) в тройке лидеров оказались Наталья Ефремова (Россия), Любовь Ивановская (Россия) и Инна Цыганок (ITU). Они же первыми сели на велосипеды. На первых кругах явного лидера не было, спортсмены ехали большой многочисленной группой. С третьего круга стало заметно преимущество Анны Бойковой (Россия), которое к беговой дисциплине составило 45 сек. В погоню за ней отправились Ольга Ерофеева (Россия) и Юлия Елистратова (Украина). Мария Шорец (Россия) сошла с дистанции после велогонки, а Анастасия Черненко получила 15 сек. штрафного времени. Основная борьба развернулась на беговой дорожке между Юлией Елистратовой и Евгенией Сухорученковой. В итоге 1-е место завоевала Евгения Сухорученкова (Россия), 2-е – Юлия Елистратова (Украина), 3-е место – у Елены Даниловой (Россия).

Победителем этапа Кубка Европы по триатлону стал Александр Брюханков (Россия). С самого начала соревнований Александр Брюханков находился в группе лидеров. После заплыва на дистанции 1,5 км первыми вышли на берег: Дмитрий Полянский, Александр Брюханков, Игорь Полянский. Во время преодоления велосипедной дистанции Александр Брюханков был в груп-



пе лидеров, его ближайшие соперники все время менялись.

После первого круга братья Брюханковы, Александр и Андрей, и братья Полянские, Игорь и Дмитрий, образовали четверку лидеров. Однако после 30-километровой отметки лидировали Александр Брюханков и Юлиан Мальшев. На беговой дистанции первыми стартовали: Вячеслав Пименов, Александр Брюханков и Игорь Полянский.

Сохраняя свое лидерство во время всей беговой дистанции, Александр Брюханков первым финишировал и завоевал золотую медаль. Серебро – у пензенского спортсмена Владимира Турбаевского, который оказался в группе лидеров уже после 5-километровой отметки беговой дистанции, и бронза – у Дмитрия Полянского. Весь пьедестал почета у мужчин заняли российские спортсмены.



В благодарственном письме на имя губернатора президент Федерации триатлона России Сергей Быстров отметил, что Пенза все больше превращается в спортивную столицу России, и выразил признательность Василию Бочкареву и всем жителям региона, которые поддерживали спортсменов.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Пензенцы успешно участвуют в международных состязаниях. Так, второй этап Кубка мира, прошедший в Новой Зеландии в 2008 году, удачно сложился для наших спортсменов, выступавших в составе национальной сборной. Владимир Турбаевский, финишировавший с 15-м результатом, записал в свой актив 6 очков. Ольга Заусайлова, высту-

павшая параллельным зачетом за Пензенскую и Московскую области, после 6-го места в Австралии финишировала только 33-й, а в общем зачете Кубка мира она шла на 11-м месте.

На чемпионате и первенстве Европы в Лиссабоне сборная России по триатлону, в составе которой были два представителя Пензенской области, также выступила успешно. В личных состязаниях спортсменам не удалось побороться за медали. Среди юниоров наш Александр Яценко финишировал 24-м. В соревнованиях среди женщин Ольга Заусайлова из-за падения во время велогонки заняла только 29-е место. В эстафете представительницы прекрасного пола наверстали упущенное. Наша команда в составе Ирины Абысовой, Ольги Заусайловой и Любови Ивановской стала бронзовым призером чемпионата Европы.

В 2008 году пензенский спортсмен Максим Иванов выступил в финале Кубка Европы. Соревнования проходили в Турции при 40-градусной жаре. Атлеты соревновались на олимпийской дистанции, которая включает в себя 1,5 км плавания, 40 км на велосипеде и еще 10 км – бег. В итоге Иванов, выступавший в группе спортсменов до 23 лет, финишировал с 9-м временем и показал 3-й результат среди всех россиян, вышедших на старт.

В испанском городе Пулпи, где прошло первенство Европы по триатлону среди юношеских команд, сборная России, в составе которой на втором и третьем этапах выступали наши Елена Данилова и Арина Шульгина, стала серебряным призером.

Юношеская команда, где на 3-м этапе стартовал еще один воспитанник пен-

1973 ГОД

“ПЛАВАЮТ ЛИ ОНИ ТАК ЖЕ, КАК Я – БЕГУ?”

Однажды в 1973-м он принял участие в старте оригинального формата, что назывался “День рождения Дейва Пейна”. Этот 51-летний спасатель уже второй год устраивал любительские соревнования по бегу на 4,5 мили, которые завершались короткой плавательной дистанцией (около 250 м). Как биатлон был “гонкой военных патрулей” – комбинацией лыжного бега и “стрельбы по нарушителю”, так и “биатлон Пейна” был гонкой калифорнийских спасателей и комбинировал бег с “плавательным выстрелом” к утопающему. Джек Джонстон финишировал 12-м из более чем 100 участников. Это было для него большим сюрпризом – на большинстве беговых стартов он был далеко не на первой странице итогового протокола. “Отличный старт! Таких стартов должно быть больше!” – подумал Джонстон. И решил организовать собственные соревнования в подобном формате, немного увеличив плавательную дистанцию. “Интересно, как много бегунов умеют так же плавать, как я умею бегать?” Он обратился в местный беговой клуб (San Diego Tracking Club), дабы для его “биатлона” нашли местечко в календаре соревнований.

Однако секретарь клуба попросил его вначале связаться с Доном Шанаханом (Don Shanahan) – “еще одним сумасбродом, который носит с похожими идеями”. Шанахан предложил Джонстону включить в соревнование велозапа. Тот охотно согласился – и соратники обогатили календар бегового клуба Сан-Диего новым стартом. А английский язык новым словом – triathlon.

1974 ГОД

ПЕРВЫЙ ТРИАТЛОН

Афиша сентябрьского издания новостного листка бегового клуба Сан-Диего гласила: “Run, Cycle, Swim – Triathlon set for 25th.”

Первый ежегодный триатлон местечка Mission Bay стартует 25 сентября 1974 в 17:45. Участникам предстоит последовательно преодолеть 5 миль на велосипеде, 6 миль бегом и 500 ярдов вплавь. Приглашаются все желающие с собственными велосипедами. Награждаются первые пять финишировавших”.

На старт вышли 46 атлетов разного пола, все стартовавшие успешно финишировали. С результатом 55 мин. 44 сек. выиграл старт спасатель Билл Филипс. Джек и Джон поддерживали свой проект почти 10 лет – вплоть до начала 1980-х, когда о новом виде спорта уже узнал весь мир. Но этому триатлону обязан уже другим людям.

Автор колонки:

А.С. Адельфинский

зенского училища олимпийского резерва – Антон Козлов, – финишировала с 6-м временем.

Елена Данилова вернулась из Италии чемпионкой мира – на чемпионате мира по дуатлону в Риме в составе юниорской сборной России она завоевала золотую медаль в эстафете. Наша сборная по триатлону была сильна в плавании, но именно этого вида и нет в дуатлоне, только бег и велогонки. Для Елены выступать в таком формате было непривычно. В личном зачете она тем не менее стала 4-й. В 2010 году триатлонисты Пензенской области выступили на 2-м этапе чемпионата мира в Сеуле (Южная Корея). Александр Брюханков и Дмитрий Полянский заняли 5-е и 6-е места соответственно, и хотя россияне не вошли в число призеров, зато попали в тройку лидеров в рейтинге. Александр возглавил его, а Дмитрий занял 3-ю строчку в общем зачете. Владимир Турбаевский находился на 45-й позиции.

УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ 2011 ГОДА

Хочется отметить также ряд побед, одержанных пензенскими спортсменами в этом году.

На Филиппинах, на очередном этапе Кубка Азии по триатлону, 6-м финишировал Владимир Турбаевский (1:56:01).

Максим Никифоров показал лучший результат из россиян на первенстве Европы по триатлону в испанской Понтеведре, финишировав 14-м. В соревнованиях юниорок наша Анастасия Горбунова заняла 27-е место. Юниорская сборная России стала на первенстве Европы 7-й.

Пензенцы также успешно съездили на чемпионат и первенство России по триатлону на спринтерской дистанции, которые прошли в г. Новоуральске Свердловской области. В соревнованиях среди девушек 1994–1996 годов рождения сразу две наши спортсменки вззошли на пьедестал почета: Анастасия Горбунова поднялась на высшую ступень, а Елена Лохманова с отставанием в 9 сек. финишировала 2-й. У юношей в этой возрастной категории не оказалось равных Илье Прасолову – он всего на секунду опередил ближайшего преследователя Дмитрия Баруздина из Санкт-Петербурга. У юниорок до 23 лет серебряным призером стала Анастасия Васильева, выступающая параллельным зачетом за Москву и Пензенскую область.

Восемь пензенских спортсменов приняли участие в финальных соревнованиях Пятой летней спартакиады учащихся России, которые стартовали в Краснодаре 26 июля. За победу в состязании боролись сильнейшие спортсмены страны 1994–1996 годов рождения. Честь Сурского края защищали призеры этапа Кубка Европы Ильа Прасолов и Анастасия Горбунова, а также Руслан Терехов, Максим Урванов, Эльвира Емельянова, Светлана Анникова, Елена Жиркова, Екатерина Середа. В программе соревнований были личное первенство в спринте, включающем 300 м вплавь, 8 км на велосипеде и 2 км бегом, а также смешанная эстафета, в которой принимали участие двое юношей и две девушки.

Финальные соревнования завершились триумфом пензенцев, которые не оставили своим соперникам никаких шансов. В личных состязаниях у юношей победу праздновал воспитанник УОР Ильа Прасолов. Одну десятую ему уступил еще один наш спортсмен – Руслан Терехов. Тройку лучших замкнул Евгений Степанов из Чувашии. На счету девушек – также две медали. Лучшее время показала Анастасия Горбунова, опередившая на 50 сек. москвичку Елену Лохманову, ставшую серебряным призером. С отставанием от нее в секунду финишировала другая воспитанница пензенского УОР, Екатерина Середа. Во второй день спортсмены разыграли медали в смешанной эстафете – и вновь команда Пензенской области заняла 1-е место.

Пятый этап мировой чемпионской серии по триатлону состоялся в Лондоне. Состязания проходили на олимпийской трассе, на которой ровно через год будут разыграны медали XXX летних Олимпийских игр. В соревнованиях среди мужчин за победу боролся воспитанник школы высшего спортивного мастерства Владимир Турбаевский. Однако в итоге он финишировал лишь 43-м. Лучший результат из россиян показал Александр Брюханков, который вместе с серебряной медалью завоевал для нашей национальной сборной первую олимпийскую лицензию в этом виде спорта.

Илья Прасолов, Анастасия Горбунова и Екатерина Середа приняли участие в первенстве Европы по триатлону среди юношеских команд. Во французском Туре Россию представляли четыре эстафетные команды. Горбунова и Середа вместе с Еленой Александровой заняли 9-е место, уступив победительницам –

хозяйкам – почти 5 мин. Вторая российская команда заняла 11-е место, а первый состав, в котором заявили нашего Прасолова, был дисквалифицирован.

В Пекине состоялись финал мировой чемпионской серии и первенство мира среди молодежи и юниоров по триатлону. В соревнованиях участвовали все сильнейшие. Россию представляли 22 спортсмена, в том числе 5 пензенцев: Владимир Турбаевский, Анастасия Полянская, Елена Данилова, Анастасия Горбунова и Елена Лохманова. Женский финал выиграла спортсменка из Новой Зеландии, Полянская не смогла добраться до финиша в общем зачете, по результатам семи стартов, была 93-й. Не финишировал и Турбаевский – в итоговом протоколе он 52-й. Данилова, выступавшая среди девушек до 23 лет, тоже не сумела побороться за медали – сошла с дистанции. Среди юниорок Горбунова и Лохманова заняли 19-е и 41-е места соответственно.

В Воронеже состоялись розыгрыши Кубка России и Кубка национальной федерации триатлона. За почетные трофеи боролись сильнейшие спортсмены страны, за исключением членов российской сборной. В число призеров у взрослых вошли сразу два представителя Пензенской области – серебро завоевали Арина Шульгина среди женщин и Дмитрий Эсаулов среди мужчин. Среди девушек 1994–1996 годов рождения 2-е и 3-е места соответственно заняли наши Елена Лохманова и Мария Молярова.

В турецкой Алании завершился европейский соревновательный сезон по триатлону, в рамках которого прошли 11-й этап Кубка Европы и 13-й этап юниорского Кубка Европы. По итогам данных стартов российские спортсмены, среди которых были и представители Пензенской области, завоевали 6 медалей. Нашим землякам подняться на пьедестал почета не удалось. Ближе всех к нему оказался Илья Прасолов – в категории “юниоры” он финишировал 5-м, 6-м здесь же был Руслан Терехов. У “юниорок” Анастасия Васильева заняла 7-е место. В соревнованиях среди женщин Елена Данилова – 6-я.

Динамичное и успешное развитие триатлона в Пензенской области позволяет надеяться на новые достижения наших спортсменов, на появление новых ярких имен. Пенза уже зарекомендовала себя как современный спортивный центр международного уровня и в дальнейшем намерена подтверждать этот статус. ■

МОСКОВСКИЙ ТРИАТЛОН



Игорь Борисович Казиков
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ, ПРЕЗИДЕНТ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА МОСКВЫ

На московском гребном канале в Крылатском 11 июня 1989 года собралось более 200 спортсменов, представителей разных видов спорта. Пловцы, бегуны, велосипедисты, лыжники, пятиборцы, конькобежцы и многие другие решили проверить себя в новом, экзотическом виде спорта – триатлоне.

В организации первых соревнований по триатлону в Москве активное участие приняли преподаватели и студенты Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (ГЦОЛИФК), спортсмены и тренеры МГС “Динамо” и многих других спортивных организаций Москвы. Инициатором проведения и главным организатором соревнований был работник кафедры плавания ГЦОЛИФК Леонид Гинзбург. Выстрел стартового пистолета отправил на дистанцию участников первого Московского триатлона и запустил отсчет истории триатлона в Москве.

Трасса первого триатлона не отличалась большой сложностью и пролегла по территории гребного канала. Однако сильная жара, отсутствие опыта и специальной экипировки у многих участников сильно усложняли задачу. Несмотря на это, большинство успешно преодолело дистанцию. Победителем стал горьковский спортсмен Дмитрий Гуляев.

Этот триатлон стал первым по-настоящему массовым стартом в России. И главный его итог: все присутствовавшие в тот день на гребном канале убедились, что новый вид спорта может и должен развиваться и в России, и в Москве.

В 1990 году Московский триатлон получил статус официального открытого чемпионата Москвы и прошел в июле, за неделю до первого чемпионата СССР по триатлону. Победителем Московского триатлона стал Александр Никульшин, он же – первым чемпионом СССР.

В феврале 1991 года официально зарегистрирована Московская федерация триатлона. Первым президентом МФТ стал заведующий кафедрой педа-

гогики ГЦОЛИФК профессор Сергей Дмитриевич Неверкович; вице-президентом – Алексей Дмитриевич Бутков.

Политические потрясения, произошедшие в нашей стране летом 1991 года, не помешали Московскому триатлону выйти на новый уровень. И 17 августа на старте собралось более 300 участников из многих уголков уже бывшего Союза. Соревнования были организованы на высоком уровне, трасса велогонки впервые вышла за пределы территории гребного канала. Проводилась трансляция соревнований по центральному телевидению (тележурналист Татьяна Лифатова). Победителем соревнований вновь стал Александр Никульшин.

12 июля 1992 года в Крылатском собрались практически все сильнейшие спортсмены мира. Победу одержали ирландец Карет Мак Карти и французская спортсменка Изабель Мутон. К сожалению, сложная экономическая обстановка в стране не позволила выполнить все требования ITU по финансовому обеспечению соревнований и надолго отсрочила возможность проведения в Москве соревнований подобного уровня. Но сам Московский триатлон к тому времени уже стал традиционным стартом и ежегодно проводился вплоть до 2003 года.

В 1992 году в Москве официально открылось первое отделение триатлона в ДЮСШ по водным видам спорта МГС ОСТО. Президентом МФТ стал заместитель председателя МГС ОСТО Игорь Аркадьевич Абушевич.

Московские спортсмены успешно выступили на первом чемпионате России в Омске. Чемпионами стали Андрей Макушин (тренер А.П. Шахматов) и Анна Кривда (тренер А.Г. Зуев).

Этот период связан с первыми успехами московских спортсменов на официальных международных соревнованиях. Дмитрий Гаг в 1992 году победил на соревнованиях в Японии, а в 1993 году завоевал несколько подиумов на этапах Кубка Европы и стал од-

Руководство Московской федерации триатлона, вдохновленное растущей популярностью этого вида спорта и успешным проведением соревнований, выступило с инициативой проведения в Москве этапа Кубка мира. Олимпийский комитет России просьбу поддержал, и Международный союз триатлона (ITU) внес Московский триатлон в свой официальный календарь на 1992 год.



И. Абысова, 5-кратная чемпионка России, чемпионка мира в эстафете, призер этапов Кубка мира



В. Мещеряков, победитель первенства мира в категории "юниоры" (2004 год), серебряный призер первенства Европы в категории U23

ним из сильнейших триатлетов Европы. На Играх доброй воли 1994 года в Санкт-Петербурге он выиграл для России первую в истории серебряную медаль. Двукратная чемпионка России Анна Кривда по итогам 1993 года вошла в десятку европейского рейтинга.

Осенью 1994 года заведующий кафедрой веломотоавтоспорта РГУФК Андрей Анатольевич Захаров первым в стране открыл на своей кафедре специализацию "триатлон", была разработана первая учебная программа по триатлону. Совместно с МФТ кафедра добилась открытия отделения триатлона в МГФСО.

СДЮШОР по велоспорту и триатлону МГФСО (директор Александр Александрович Дунаев) собрала ведущих московских спортсменов и тренеров и на несколько лет стала основным центром подготовки триатлетов в Москве. Если до этого в триатлон приходили в основном зрелые спортсмены из других видов спорта, то теперь появилась возможность начать планомерную работу со спортсменами юношеского возраста.

В 1998 году между МГС "Динамо" и МГФСО был заключен договор о совместной подготовке сильнейших спорт-

сменов. Президентом МФТ стал заслуженный тренер России Валерий Яковлевич Вилямовский.

С получением олимпийского статуса начался новый этап развития триатлона.

В сентябре 1998 года по инициативе начальника спортивного управления Москомспорта Сергея Ивановича Купина открылось отделение триатлона в училище олимпийского резерва №2 Москвы. Это значительно расширило возможности по организации тренировочного процесса.

Для эффективной подготовки в триатлоне решающее значение имеет компактное расположение основных тренировочных объектов. В непосредственной близости от училища расположены: бассейн “Фили” (в 2000 году построен бассейн на территории УОР), велотрек с легкоатлетическим манежем, гребной канал, уникальная велотрасса и лесопарковая зона. На территории училища имеются общежитие, пищеблок, спортивные залы и учебные корпуса. Юные московские триатлеты теперь могли совмещать напряженные тренировки с профессиональным обучением. Появилась возможность приглашать в Москву перспективных спортсменов из других регионов России. Сильнейшие московские спортсмены начали целенаправленную подготовку к Олимпийским играм 2000 года в Сиднее.

В 2000 году триатлон дебютировал на Олимпийских играх. Право представлять Россию в результате жесткого 4-летнего отбора завоевала сильнейшая московская спортсменка Нина Анисимова. Она заняла на Олимпиаде 12-е место среди 48 женщин.

В июне 2001 года открылось отделение триатлона в ГОУ ЭШВСМ “Северный”. Директор школы Олег Павлович Хапланов сделал все возможное, чтобы обеспечить сильнейших московских спортсменов условиями для профессиональной подготовки в триатлоне. Приобретались современный инвентарь и экипировка. За счет кооперации средств школы, ЦОП и других организаций выполнялась программа круглогодичной целенаправленной подготовки и участия в соревнованиях ведущих спортсменов.

Именно с открытием этого отделения в Москве окончательно сложилась система обеспечения спортсменов, ко-

торая в период с 2001 по 2008 год позволила значительно повысить качество подготовки и уровень результатов московских триатлонистов. Несмотря на то что спортсмены и тренеры в этот период формально находились в разных спортивных организациях, реально все они работали вместе как единый сплоченный коллектив. Московская федерация триатлона в этот период выступила в роли связующего звена, которое позволило направить усилия всех заинтересованных в совместной работе сторон. Подготовка спортсменов шла в едином методическом ключе, на основе кооперации средств и возможностей каждой организации.

Обобщая накопленный опыт проб и ошибок, тренеры искали пути повышения эффективности тренировочного процесса. Постепенно совместным трудом тренеров создавалась уникальная методика подготовки в триатлоне, которая позволяет довести спортсмена-новичка до призовых мест в крупных международных соревнованиях.

Как известно, важнейшим фактором прогресса является конкуренция. В этот период объединенный тренерский коллектив спортивных школ системы Москомспорта постоянно соперничал с ДЮСШ “Озёрки” (директор Елена Викторовна Ульянова). Отделение триатлона в школе было открыто в 1999 году и вскоре составило серьезную конкуренцию спортсменам УОР и МГФСО. Принципы совместной работы оттачивались на тренерских советах МФТ, которые в этот период собирались особенно часто и проходили в острых диспутах. В результате родилась хорошо продуманная и отработанная система отбора спортсменов в сборную команду Москвы, система контрольных нормативов для спортсменов различных возрастов.

К сожалению, Московская федерация триатлона в этот период не располагала достаточными организационными и финансовыми возможностями, необходимыми для качественного проведения летних соревнований по триатлону. Актив федерации составляли в основном действующие тренеры, и все свои усилия они направляли на подготовку спортсменов. Поэтому в период с 2003 по 2009 год крупные соревнования по триатлону в Москве не проводились. Регулярно проходили только детские соревнования.

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

1977 ГОД

ОЧЕРЕДНАЯ СУМАСБРОДНАЯ ИДЕЯ

Очередная сумасбродная идея родилась на вечеринке по итогам ежегодной беговой эстафеты вокруг о-ва Оаху (Гавайские о-ва, США). На этом популярном массовом соревновании команды из пяти человек преодолевают дистанцию 214 км. Среди участников, в числе которых было много членов Среднетихоокеанского клуба, бегунов и пловцов из Клуба Вайкики, возникла оживленная полемика на тему: чей вид спорта способствует лучшей подготовке? Старший офицер флота США Джон Коллинз (John Collins) вмешался в дискуссию. Он сообщил, что, согласно недавней статье в популярнейшем американском спортивном журнале *Sport Illustrated*, лучшим спортсменом мира является Энди Меркс. По данным журнала, этот легендарный бельгийский велосипедист обладал наивысшим зафиксированным показателем МПК. И может именно велосипедисты и являются наиболее подготовленными атлетами?

Эта информация еще более подогрела страсти спорящих. Затем Коллинз, участвовавший вместе с женой и сыном в первом триатлоне в Сан-Диего, выдвинул идею, как уладить сей междисциплинарный диспут. Он предложил объединить три известных на Гавайях марафонских соревнования вместе, дабы спортсмены преодолевали их последовательно. Речь шла об океанском заплыве “Бурные воды Вайкики” (2,4 мили, или 3,8616 км), велогонке “Вокруг Оаху” (180 км) и марафоне Гонолулу (42,15 км). Некоторые сочли его предложение забавной застольной шуткой, однако Коллинз вовсе не шутил – собственная идея уже вдохновила его. Там же, на вечеринке, он публично объявил, что на будущий год лично организует подобный старт. И пригласил всех желающих принять участие. “Неважно, кто придет первым, – любого финишера мы назовем Железным Человеком!” – сказал Коллинз.

Автор колонки:
А.С. Адельфинский

Хорошие тренировочные условия, уникальная методика подготовки, острая конкуренция в России и в Москве, заботливое отношение руководства Москомспорта к проблемам триатлона принесли свои плоды. С 2001 года московские спортсмены выдвинулись на лидирующие позиции в России, начали привозить медали с официальных международных соревнований.

Всего за период с 2001 по 2011 год московские спортсмены 10 раз выиграли чемпионат России на олимпийской дистанции у мужчин и 10 раз – у женщин; завоевали 22 медали на чемпионатах и первенствах мира и Европы в личных гонках; представляли Россию на Олимпийских играх в Сиднее, Афинах и Пекине.

Такие достижения московских спортсменов не являются результатом отсутствия конкуренции в России. Наоборот, подготовка триатлонистов в Санкт-Петербурге, Пензе, Ярославле, Красноярске и других регионах России находится на очень достойном уровне. Так, сборная Москвы с 2007 года не может победить ни на спартакиадах школьников, ни на молодежных играх, уступая то команде Пензы, то Санкт-Петербурга.

В январе 2009 года приказом первого заместителя председателя Москомспорта Юрия Дмитриевича Нагорных в структуре УОР №2 открыта ЭСДЮШОР, и практически все ведущие спортсмены и тренеры Москвы переведены туда. Были выделены дополнительные тренерские ставки для работы с группами начальной подготовки, оборудовано два дополнительных бокса для хранения велосипедов. Отделению триатлона впервые предоставили офисные помещения.

Президентом Московской федерации триатлона стала Елена Викторовна Ульянова. В соответствии с новым законодательством были заново разработаны устав и другие нормативные документы. Федерация успешно прошла процедуру перерегистрации уставных документов, официально зарегистрировала свое название и подала документы на аттестационную комиссию Москомспорта.

МФТ значительно активизировала свою работу: многое делалось для развития детского спорта, разрабатывались учебная программа и другие нормативные документы, необходимые для эффективной работы детских спортивных школ, утвержда-



лись контрольные нормативы и критерии зачисления и перевода спортсменов на различные этапы подготовки, создавалась программа отбора перспективных спортсменов в триатлоне, разрабатывалась и утверждалась программа подготовки сильнейших московских спортсменов к Олимпийским играм 2012 года в Лондоне.

Летом 2010 года возобновилось проведение традиционных соревнований Московского триатлона. Более 300 участников вновь собрались на гребном канале в Крылатском, только на этот раз почти 100 человек из них – юноши и девушки. Теперь у них здесь есть свой отдельный старт на суперспринтерской дистанции.

В ноябре 2010 года на общем собрании президентом Московской федерации триатлона избран советник президента Олимпийского комитета России доктор педагогических наук Игорь Борисович Казиков.

В 2011 году значительно увеличилось количество проведенных в Москве соревнований. При этом основное внимание уделялось детским стартам. Весь год погода проверяла наших детей на стойкость и волю к победе. Каждый раз проливной дождь начинался за 10 минут до детского старта и шел в течение всей гонки, но ни один юный спортсмен не сошел с дистанции.

В прошедшем году в соревнованиях впервые приняли участие инвалиды.

Эти мужественные люди с ограниченными физическими возможностями, но безграничной силой духа уже начали целенаправленную подготовку к Паралимпийским играм 2016 года.

Очень порадовали ветераны. Количество любителей триатлона стремительно растет во всех регионах России, и особенно в Москве.

В настоящее время разрабатывается программа развития триатлона в Москве до 2020 года, которая должна обобщить весь накопленный опыт и наметить основные пути развития нашего вида спорта в ближайшем будущем.

Одно из перспективных направлений развития триатлона на современном этапе – кооперация усилий федерации, государственных спортивных организаций и любительских клубов и фитнес-центров. Многие из них уже

используют в своих программах аэробные упражнения на основе триатлона, активно участвуют в наших соревнованиях, организуют свои старты.

Но основное внимание Московской федерации триатлона и всех спортивных организаций Москвы в предстоящем году, конечно, будет уделено подготовке и участию наших спортсменов в Олимпийских играх в Лондоне.

Как минимум три московских спортсмена практически обеспечили себе возможность участия в олимпийских соревнованиях по триатлону. Есть отличные шансы на завоевание еще одной олимпийской путевки.

Результаты 2011 года обещают захватывающую борьбу за медали, в том числе с участием наших спортсменов. ■

*Статья подготовлена при участии
Д.А. Буткова*



ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

1978 ГОД

ПЕРВЫЙ IRONMAN

“Плавание – 2,4 мили, велогонка – 112 миль, бег – 26,2 мили! Вам будет чем похвастаться на склоне лет!” – сообщалось в рукописной афише, разосланной Коллинзом по местным любительским клубам. Пятнадцать мужчин приняли вызов, стартовав 18 февраля 1978 года на первом Ironman Triathlon. Двенадцать, включая самого Джона Коллинза, успешно завершили дистанцию. Первым финишировал Гордон Хэллер, водитель такси из Гонолулу. Его результат составил 11 ч. 46 мин. и 58 сек. Все финишеры получили в подарок памятную майку и маленькую фигурку человечка из железных труб.

Молва разносится достаточно быстро, и на следующий год в соревновании планировали принять участие большее количество атлетов. Однако отвратительная погода – сильное волнение на море, дождь и штормовой ветер – распугала большинство планировавших участвовать. Выстрел стартового пистолета отправил на преодоление дистанции второго “Железного Человека” лишь 15 атлетов.

Среди них была и одна девушка, Линн Лэмейр из Бостона, обладательница национального рекорда в часовой велогонке. Линн финишировала пятой в абсолютном зачете, став, таким образом, первой Ironwoman в истории гонки. Первым же завершил дистанцию Том Уоррен, владелец бара из Сан-Диего.

*Автор колонки:
А.С. Адельфинский*









Александр Брюханков: “ПОМАШУ РУЧКОЙ КОРОЛЕВЕ ЕЛИЗАВЕТЕ!”

– Александр, с чего началась Ваша спортивная карьера? Какими были первые шаги?

– В детстве меня родители не таскали по разным секциям и кружкам, как это делают большинство родителей. Я пробовал себя во многих видах спорта. С 1-го по 3-й класс в школе я занимался танцами, рукопашным боем, настольным теннисом и плаванием, а с 5-го по 11-й класс – летним полиатлоном, параллельно пробуя свои силы в морском многоборье, легкой атлетике, плавании, военно-прикладном искусстве, дуатлоне в закрытых помещениях. Однако первых серьезных результатов я добился в летнем полиатлоне (плавание вольным стилем 100 м, бег 100 м, бег 3000 м, метание гранаты массой 750 г, стрельба из мелкокалиберной винтовки с 10 м из положения стоя).

– И все-таки Вашим основным видом спорта стал именно триатлон. Расскажите, как это случилось?

– В 2002 году мой первый тренер Александр Николаевич Никулин предложил мне выступить на областном первенстве среди юношей. Я занял 2-е место, и там мне тренер, директор СДЮШОР “Темп” Сергей Иванович Цветков сказал: “Твое будущее в триатлоне”. А я ему сначала не поверил.

– Тренировочный процесс триатлониста, как и любого многоборца, представляется очень сложным, ведь надо тренировать сразу несколько видов. Не поделитесь подробностями?

– Мне приходится тренироваться практически каждый день за редкими исключениями. Весь тренировочный план делится по циклам: объемный, силовой, скоростно-силовой, спринтерский, которые, в свою очередь, делятся на подциклы – пятидневки. Приведу вам в качестве примера один тренировочный день: утром проезжаю 50 км на велосипеде, затем 4–5 км у нас плава-



Александр Брюханков: лицо с обложки

ние – силовое или простое, а вечером кросс 20 км и тренажерный зал. На самом деле тренировки у нас очень разнообразные, и этот лишь один пример из множества.

– Ваша любимая и нелюбимая дисциплина в триатлоне?

– Любимая – бег, а нелюбимая – это старт (смеется), потому что стоишь, нервничаешь, думая, что вот-вот сейчас

ест, там уже, как говорится, не до еды. Все, что можно себе позволить на заключительной части дистанции, – это вода.

– Как вы восстанавливаетесь после соревнований?

– Чаще всего мы на следующий день либо вообще ничего не делаем, либо делаем все очень спокойно. Когда есть возможность, обязательно делаем массаж и ходим в сауну.



все начнется. Гораздо проще и приятнее чувствовать себя уже на трассе.

– Выдержать такую сложную дистанцию по силам немногим. Что разрешено спортсменам есть и пить непосредственно во время соревнований?

– До старта можно съесть энергетический батончик или выпить энергетический гель. На этапе плавания некогда поесть, да и невозможно, а на велосипеде у нас в бачках находится вода или энергетик. Также на раму, как правило, мы крепим опять же либо гель, либо батончик. Калории уходят, дистанция очень длинная, и подпитка организму нужна всегда. На беге в основном уже никто не

– Какая пауза необходима между серьезными стартами для полного восстановления?

– Где-то две недели, иначе придется очень тяжело.

– Не секрет, что вы вместе с еще одним известным российским триатлонистом Дмитрием Полянским тренируетесь у одного тренера. Помогает ли в подготовке такого рода конкуренция или лучше тренироваться с более слабыми партнерами?

– Конечно, мне это очень помогает, так же, как и ему. В команде есть здоровая конкуренция, благодаря которой наши результаты становятся

только лучше. Кроме Димы у нас занимается много сильных спортсменов, пусть чуть-чуть ниже классом, и мы пытаемся “укатать” молодых, а они – подтянуться до нас, поэтому все мы от этого только выигрываем.

– Перейдем к Олимпийским играм. В 2007 году Вы провели великолепный сезон, завоевали множество наград, но среди российских триатлонистов в Пекине заняли 24-е место. В чем видите причину такого слабого выступления и какие выводы из этого извлекли?

– Подготовка к Играм у меня вышла скомканная, ведь отбор на Олимпиаду идет два года, а у меня из-за отсутствия международного рейтинга оставался лишь один сезон, в течение которого необходимо было набрать очки. Конечно, об Олимпийских играх можно было только мечтать, поэтому тренеры сказали, что начинать сезон надо очень рано. Обычно первый старт года у нас в апреле, а тут мне пришлось выходить на дистанцию уже в январе, и я закончил стартовать лишь 4 декабря!

В итоге на Олимпиаду я отобрался, но тогда мне было еще совсем мало лет, я начинал переходить в элиту, поэтому не было необходимого опыта, и, конечно, сказались усталость, которая накопилась за год непрерывных стартов. Я думаю, что просто не успел восстановиться. Плюс Олимпиада – очень большой стресс, туда очень сложно отобраться (на Игры попадают лишь 55 сильнейших спортсменов мира), и, наверное, я немного перегорел и перенервничал перед стартом. Получилось так, что помимо физики меня подвела еще и психология.

Что касается нынешнего года, то я учел все свои ошибки, достаточное время отдыхал и уже начинаю втягиваться и плавно готовиться к Олимпиаде в Лондоне, к которой я должен подойти на пике своей формы и показать очень хороший результат.

– Символично, что путевку в Лондон вы завоевали на олимпийской трассе. Расскажите немного об ее особенностях.

– Прежде всего, хочется сказать, что я был счастлив завоевать олимпийскую лицензию уже в этом году, но у каждой медали есть две стороны. Люди видели, что я забежал в призы, был 2-м за год до Олимпиады, поэтому в Лондоне я для других уже

**РЕЗУЛЬТАТЫ
АЛЕКСАНДРА
БРЮХАНКОВА:**

**5 подиумов
на Dextro Energy;**

**4 подиума
на World Cup;**

**чемпион
мира в эстафете;**

**3-е место на
чемпионате
Европы;**

**24-е место
на Олимпийских
играх 2008 года
в Пекине;**

**2 победы
на чемпионате
России;**

**2-е место
в первенстве
Европы и мира
в категории
"юниоры";**

**неоднократный
призер первенства
Европы
в категории U23;**

**неоднократный
призер
в первенствах
и чемпионатах
Европы
в эстафете;**

**неоднократный
победитель
и призер этапов
Кубка Европы.**



Александр Брюханков и братья Браунли (прямые олимпийские лицензии разыграны, Лондон, 6 августа 2011 года)



не буду сюрпризом и они будут меня "пасти". Любой мой отрыв, любое мое движение вправо или влево будут подмечаться соперниками.

Что касается олимпийской трассы, то она в этом году претерпела изменения. Раньше у нас было два круга плавания, а сейчас сделали только один; с восьми до семи уменьшили количество кругов на велосипеде; бег сделали не по прямой, а вокруг озера. Нововведения в плавании и беге мне понравились, а вот для велосипеда сделали более техническую трассу, которая изобилует поворотами, что заметно осложняет гонку. Придется все время сбрасывать скорость на поворотах, что очень сильно "бьет" по ногам. Зато велосипедная трасса проходит мимо Букингемского дворца, так что можно будет помахать ручкой королеве Елизавете.

– Будете как-то по-особенному готовить-ся ко второй для себя Олимпиаде?

– Нет, конечно. Все будет проходить точно так же, как всегда. Ничего сверхъестественного. Как сборы были запланированы, так они и пройдут. Единственное, что будем больше работать над улучшением техники и нюансов.

– Вы затронули тему сборов, скажите, где они проходят и как долго длятся?

– Основной сбор традиционно проходит на Кипре с января по апрель, после чего начинаются соревнования. Далее в ходе сезона у нас бывают максимум двух-, трехнедельные сборы.

– Вернемся к Лондону. Какой результат лично для Вас уже будет считаться успехом?

– Минимум – попадание в пятерку. Конечно, я хочу выиграть и собираюсь это сделать. Буду прикладывать все свои силы и силу воли, буду настраиваться только на победу.

Каждый профессиональный спортсмен мечтает о золотой медали Олимпийских игр, и я не исключение. Я нахожусь в подходящем возрасте, в хорошей форме и могу рассчитывать на золото.

– На данный момент мировые рейтинги у мужчин и женщин возглавляют британцы. Как думаете, что может им помешать выиграть домашнюю Олимпиаду?

– Действительно, все их силы брошены на Игры-2012, к которым они ведут специальную подготовку уже несколько лет. Но не стоит забывать, что Олимпиада – это особенный старт. Если ты выигрываешь чемпионаты и кубки мира, это не значит, что победишь на Играх. Здесь может победить тот человек, которого не замечали на протяжении всего сезона. Часто бывает, что спортсмен "выстрелит" на отдельно взятом старте. В Пекине все заранее отдавали золотые медали испанцу Хавьеру Гомесу и португалке Ванессе Фернандес, которые до олимпийской гонки выиграли практи-

чески все что только можно. Но у Гомеса от нервов или еще от чего-то заболела печень, и в итоге он стал только 4-м, а Фернандес, тоже не сумев выиграть, стала 2-й. Так что победа на Олимпиаде может достаться любому.

Конечно, все будут ходить и натягивать улыбки, говоря, что у них все хорошо, но перед таким стартом каждый спортсмен очень сильно нервничает, и тут главное не сорваться.

– По Вашему мнению, насколько реально России получить максимальную квоту на Олимпиаде в Лондоне?

– Я думаю, что на Игры поедет максимальное количество спортсменов-мужчин – три, а вот у женщин ситуация гораздо более сложная. Если получим две лицензии, это будет очень хорошо.

– Что мешает российским девушкам показывать столь же высокие результаты, какими могут похвастать мужчины? Стоит ли надеяться на прогресс в отечественном женском триатлоне в ближайшее время?

– Надеюсь, что прогресс обязательно будет, но я не берусь сказать, когда это произойдет. Чтобы хорошо выступать, девушкам надо лучше тренироваться. Я думаю, что они вкладывают не все силы и у них еще есть резерв.

– Существует культовая серия Ironman. Случается, что в ней принимают участие триатлонисты, входящие в мировую элиту?

– Действующие спортсмены специализируются только на олимпийской дистанции, есть несколько профессионалов, которые специализируются и там и там, но многие ветераны, у которых уже нет скорости, чтобы “бодаться” с молодыми, уходят в Ironman и очень хорошо там выступают. Когда у меня пропадет скорость, я намерен тоже попробовать себя в этой серии, которая набирает популярность и в России. Некоторые спортсмены, с которыми я тренировался, уже ушли в Ironman и выступают в классе профессионалов. Так, Дмитрий Расстегаев уже одержал победу на Кубке Азии в дисциплине long distance.

– До какого возраста Вы планируете выступать на олимпийской дистанции и когда Вас уже можно будет видеть в Ironman?

– Пока говорить об этом еще рано, но лет до 36 я еще планирую выступать на самом высоком уровне.

– Есть целый ряд коммерческих турниров, в которых помимо триатлонистов принимают участие известные атлеты из других видов спорта. Реально ли совме-

щать такие старты с подготовкой к серьезным турнирам?

– Да, такие турниры становятся все более популярными. В частности, в одном из последних принимал участие легендарный велогонщик Лэнс Армстронг. В США на трассу часто выходят звезды вроде Дэвида Духовны и др. Желание выступить на таких соревнованиях, безусловно, есть, но меня пока не приглашают.

– В России о триатлоне знают далеко не все. Что, на Ваш взгляд, нужно для популяризации этого вида спорта?

– Прежде всего, надо активнее освещать триатлон в СМИ. Раньше кубки Европы показывали по телевидению, а сейчас увидеть нас на экране практически невозможно. Если триатлон будут показывать, людям станет интересно. Все-таки это достаточно интересный вид спорта, прогрессирующий во всем мире. Почему бы не дать нам хотя бы минимальное время на телевидении? Речь ведь не идет обо всей гонке, но сделать получасовую нарезку вполне реально. Создалось такое ощущение, что предыдущий глава Федерации триатлона России не хотел, чтобы наш вид узнали больше людей. С приходом на этот пост Сергея Алексеевича Быстрова ситуация кардинально изменилась. Триатлоном стали заниматься во многих регионах страны, и старты стали проводиться даже там, где этот вид спорта не развит вовсе.

– В заключение хотелось бы спросить, кем Вы видите себя после завершения профессиональной карьеры? Вас привлекает тренерская деятельность?

– Мой тренер Александр Евгеньевич Фетисов всегда говорит: “Когда Саша завяжет, он будет тренировать женщин”. Мне нравится воспитывать женщин, говорить им, что они делают неправильно, поэтому вполне вероятно, что я стану женским тренером по триатлону. (Смеется.) ■



*Интервью подготовил
С. Рециков*

СТАНЬ АЙРОНМЕНОМ

Владимир Мусиенко

Есть в спорте титулы, значимость которых не поддается сравнению. “Железный человек”, или Ironman, – из их числа. Изобретение американского морского офицера Джона Коллинза, решившего объединить в одно соревнование три марафона: 3,8 км – плавание, 180 км – велосипед и 42,195 км – бег, – не только украсило мировой спорт сложнейшим тестом на выносливость, но и позволило в рекордные сроки популяризировать триатлон. Первый старт большого троеборья состоялся 18 февраля 1978 года. В тот исторический день до финиша добрались лишь 12 добровольцев. Сегодня, чтобы выйти на дистанцию на Гавайях, нужно пройти сито жесточайшего отбора.

Скрупулезные американцы на рубеже XXI века подсчитали, что в мире около 10 тыс. “айронменов”. За последнее десятилетие эта цифра заметно подросла, но сей факт не уменьшил интереса к испытанию. Бренд Ironman американцы “запатентовали”, поэтому организаторам подобных испытаний, не сдавшим взнос в корпорацию WTC, приходится всячески изощряться, придумывая названия для своих соревнований. Это и венгерский “Экстриммен”, и итальянский “Эльбамен”, американский “Сильвермен” и серия “Челендж”. Конечно, приятнее получить на финише медаль с красивым значком Ironman, но дистанция и страдания на ней не уменьшаются, если стартуешь без сопровождения великого бренда.

Сводки с трасс гонок поражают своей драматичностью. Вот, например, выдержка из репортажа с Транс Эстонии прошлых лет по ощущениям краснореча Андрея Воякина: “Когда плыл, думал: быстрее бы вело. Когда ехал – быстрее бы марафон. Самый драматичный момент был на велотрассе, когда проскочил пункт питания. От жажды язык к небу прилип. Пришлось остановиться и попить из лужи”. Или воспоминания москвича Андрея Макушина: “Мне стало плохо на ма-

рафоне, потерял сознание, упал. Очнулся, уколотившись лицом о колючки роз, росших вдоль трассы”. Ну а ролик с потрясающим финишем Сайн Уэлч и Венди Ингрехем на чемпионате мира 1997 года можно смотреть бесконечно.

Долгое время классический триатлон казался мне чем-то запредельным, хотя на протяжении 15 лет я регулярно стартовал на олимпийке. И магия Ironman сделала свое дело, я начал готовиться. В подготовке помогла программа Гейл Бернхард, случайно найденная в Интернете, “От тринадцати недель к тринадцати часам”. Лишь добавил процентов пятнадцать к требуемой нагрузке. При выборе гонки можно ограничиться посещением двух сайтов www.ironman.com и www.k226.com. Вся информация о соревнованиях формата 3,8–180–42 сосредоточена на них.

Первый раз мой выбор пал на Венгрию. Накануне старта состоялся брифинг, начавшийся с приветствия участников. Сначала поаплодировали тем, кто прошел 10 испытаний, затем – 9, опять аплодисменты, и т.д. Подтянутые фигуры, мужественные лица. С каким трепетом я смотрел на этих героев! Неужели и мы сумеем добиться права стоять через сутки рядом с ними?

Утро. В 7:45 выстрел старинной пушки срывает в воду 257 разгоряченных тел. Вода закипает. Пловем без гидрокостюмов. Нужно не затеряться в мясорубке. Стараюсь плыть без напряжения и технично. В транзитной зоне пью гель и седлаю велосипед. Жара страшная. Как потом нам сообщили, +34°C в тени, вдобавок – открытое солнце. Приходится даже снять защитные очки, чтобы хоть как-то обдувало лицо. На встречных курсах подбадриваю ребят: “Вперед, Россия!». Слежу за питанием и потреблением воды. Главное здесь, как меня напутствовал самый авторитетный “айронмен” России Саша Симонов из Питера, не поймать “пустоту”. Поймаешь пустоту в желудке – гонке конец. От жары плавятся мозги. На 120-м километре пропадает аппетит. За-



пихиваю в себя бананы, гель. С первых метров бегового марафона душит солнце. Бежать предстоит 6 кругов по 7 км. Очень хочется перейти на ходьбу. Почти половина триатлетов идет пешком. На каждом питательном пункте обливаюсь водой, прихватываю влажную губку, кусочек арбуза и таблетку с глюкозой. Вспоминаю психологический тренинг одного американского “айронмена” о том, что марафон – это 42 простых километровых отрезка. Мои отрезки – от одного питательного пункта до другого. Резко темнеет. Организаторы выставляют на асфальтовой дороге свечи метровой высоты. По освещенной прямой, напоминающей посадочную полосу аэродрома, вбегаю на стадион. Рев толпы, финишный створ 12:37:14. Огромная усталость не в силах придавить восторг. До финиша не дошел каждый четвертый.

С тех для меня памятных событий прошло еще восемь “айронменов” в восьми странах за восемь лет. Трижды был призером в возрастных категориях.



Владимир Мусиенко и легенда триатлона чемпион мира Ironman и ITU Крис МакКормак

И пока останавливаться не собираюсь. В период первых стартов были боли в коленях. Потом организм привык, и на последних гонках проблем со здоровьем не возникало. Хотя терпеть приходится каждый раз. Мое твердое убеждение: финиш в “айронмене” – это 60% тренировочной подготовки и 40% психологии.

Несколько лет назад на дистанцию 3,8–180–42 ежегодно выходили 4–5 представителей России. В 2011 году установлен своеобразный рекорд – более 30 финишеров. Общий счет “железных” людей в стране пошел на вторую сотню. В этом году четверо атлетов добрались до мекки триатлона – гавайского чемпионата мира. Александр Григорьев, Владимир Волошин, Лилия Парадиз, Марк Кочер не только были отобраны, но и достойно выступили. Если полистать историю, узнаем, что на рубеже 1990-х, еще под красным флагом, первыми опробовали гавай-



скую трассу Олег Лядов, Сергей Якушев и Сергей Шитов. После Алика Рукосуева (1993 год) была долгая пауза отсутствия россиян на Гавайях. В 2007 и 2009 годах на чемпионат мира отбиралась новосибирка Людмила Воронова, но отказывалась от участия по финансовым соображениям. Приятно, что с 2010 года на чемпионате присутствует и российский триколор.

Добавляют шансов для покорения дистанции “айронмен” современные технологии. И не только экипировочные. Привычной практикой становятся тренировки по Интернету. Нанимается американский тренер, пишется программа, с ручного компьютера сбрасываются показатели. Во время гонки можно по таймеру принимать в таблетках все необходимые организму компоненты. Нужно только научиться терпеть. Наши любители способны на высочайшие результаты. Достаточно взглянуть на Александра Григорьева (9:25:45 под гавайским солнцем).

У россиян пока открытой темой остается профессиональный “айронмен” и вообще длинные дистанции триатлона. Многие звезды с олимпийских трасс переходят в “айронмен”: Стефан Вукович, Расмус Хеннинг, Мишель Джонс. Из украинцев отметились серией побед Виктор Земцев, Андрей Ястребов, Тамара Козулина, в Белоруссии есть Наталья Баркун – бронзовый призер чемпионата Европы на длинной дистанции (4–120–30 км), имеющая несколько айронпобед (“Эльбамен” и т.д.). У нас первые шаги в стане профи делает Андрей Ляцкий, занимающий 191-ю позицию в профессиональном рейтинге Ironman WTC. Хочется, чтобы его карьера сложилась удачно.

Титул Ironman можно сравнить с титулами в других видах спорта – например, со “Снежным барсом” в альпинизме. И Ironman – это действительно вершина. Неподвластная большинству живущих. Вершина, которая может быть мечтой, испытанием, вехой в спортивной карьере. Но которой всегда можно гордиться! ■



**Светлана
Викторовна
Слепченкова**
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ОТДЕЛЕНИЯ
ТРИАТЛОНА УЧИЛИЩА
ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №2

*Возможность победы
заключена в противнике.
Непобедимость – в тебе самом.
Сунь-Цзы*

Спорт (англ. sport, сокращение первоначального disport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, соревнования по различным физическим упражнениям и их комплексам, а также система их организации и проведения. Спорт исторически сложился как особый способ и форма выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определенных видах физических упражнений.

В настоящее время существуют три основные формы спорта: спорт массовый, спорт как учебный предмет и спорт высших достижений. Последний позволяет на основе развития индивидуальных способностей человека в конкретной сфере спортивной деятельности (посредством определенной системы тренировки) добиваться максимальных (рекордных) спортивных результатов.

На достижение спортсменом высоких результатов очень сильно влияют следующие факторы.

1. Уровень собственных притязаний, который зависит как от самооценки индивидуальных способностей и личностных качеств, так и от успехов, достигнутых в детском, подростковом и юношеском периоде.

Уровень притязаний – это мера трудности цели, которую ставят перед собой команда или отдельный спортсмен. На начальном этапе цели тренировочной и спортивной деятельности планирует только тренер. Большое число спортсменов в детстве плохо представляют цели своей деятельности и полагаются в этом вопросе на тренера. На этапе высших достижений спортсмен сам участвует в этом процессе и имеет ясные цели.

2. Мотивы, которыми спортсмен руководствуется в различные периоды своей жизни.

Психология победителя В спорте высших ДОСТИЖЕНИЙ

Мотивы выбора детьми вида спорта могут быть абсолютно разными. Е.П. Ильин в книге “Психология спорта” объединяет их в группы:

- ★ стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);
- ★ стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, получить общественное признание, стать привлекательным для противоположного пола);
- ★ социальные установки (мода на спорт, сохранение семейных традиций);
- ★ удовлетворение духовных потребностей (желание чувствовать себя членом команды или школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

В дальнейшем у спортсмена возникает устойчивое желание достичь высоких результатов. Важное место в поддержании мотивации для занятий спортом начинают играть отношения с тренером.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами становятся стремление поддержать и развить, насколько это возможно, свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, а также обеспечить свое материальное благополучие.

Возрастные характеристики сильно различаются в разных видах спорта. Если с художественной гимнастикой большинству спортсменов в 14–16 лет уже приходится расставаться и лишь немногие продолжают спортивную карьеру после 20 лет, то в триатлоне необходимо достичь 20 лет, чтобы преодолеть серьезные нагрузки. На олимпийской дистанции надо проплыть в открытой воде 1,5 км, ехать на велосипеде 40 км и бежать 10 км. Время прохождения этой дистанции сильно зависит от рельефа местности, на которой проводятся соревнования, но в среднем – около 2 ч. Таким образом, в 20 лет триатлонисты только начина-

ют свою карьеру в спорте высших достижений.

Психодиагностика спортсменов, тренирующихся в Москве, по тесту Шмишека “Акцентуации характера” выявила, что у 34 из 38 исследуемых акцентирована такая черта характера, как гипертимность. Возраст испытуемых – от 16 до 30 лет, это спортсмены разного уровня мастерства – участвовавших в Олимпийских играх до совсем юных. При повторном диагностировании этот показатель сохранил свою величину.

Людей гипертимного типа отличают большая подвижность, высокий жизненный тонус (что вполне закономерно, ведь регулярные тренировки требуют от спортсменов именно этих качеств), а также общительность, чрезмерная самостоятельность, стремление командовать. Для них характерны завышенная самооценка, вспышки гнева, раздражения при фрустрации. Нередко они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Когда человек приступает к какому-либо занятию, оно кажется ему приятным. На протяжении последующих недель и месяцев быстрые темпы обучения прибавляют энтузиазма. Затем начинается “яма” – долгие муки, сопровождающие путь от новичка до мастера. Но на самом деле это кратчайшая дорога, потому что она ведет к мечте быстрее, чем любая другая. “Яма” – это каждодневная рутинная работа, длинный путь от случайной удачи до реального достижения. Это искусственно созданное сито, предназначенное для отсева случайных людей. И вот для многих молодых триатлетов “яма” оказывается непреодолимым препятствием. Люди с гипертимной акцентуацией характера трудно переживают монотонную деятельность, раздражаются, когда рушатся их планы, и преодолеть это смогут только целеустремленные личности.

3. Целеустремленность.

Как говорилось выше, триатлеты, подходя к возможности выступления

на олимпийской дистанции, достигают 20-летнего возраста и, соответственно, могут делать это осознанно, пройдя идентификацию подросткового возраста. Но не все достигают высоких результатов, а тем более побеждают. Триатлет должен уметь быстро плавать, ведь дистанция на открытой воде – 1,5 км. Поставить технику плавания во взрослом возрасте очень сложно, поэтому в триатлон идут те, кто научился плавать в детстве и достиг уровня кандидата или мастера спорта. Соответственно, это те, кто имеет спортивное прошлое, но не удовлетворен его конечным результатом, или те, кто в детстве сознательно учился плавать, чтобы потом заниматься триатлоном. Триатлон позволяет людям как продлить свое будущее в спорте, так и занять место на пьедестале почета на соревнованиях самого высокого уровня – Олимпийских играх.

Однако спортивное прошлое может оказывать и негативное влияние, так как невозможность достигнуть желаемых результатов в детском возрасте или предыдущем виде спорта может сказаться на уровне самооценки спортсмена, следовательно, и на уровне притязаний, и только целеустремленные люди способны стать победителями.

Целеустремленность – организация своей жизни для достижения цели: стать победителем. Отличие заурядного спортсмена от чемпиона заключается не в том, что второй талантлив, а в том, что он способен превозмочь себя в момент, когда проще было бы отступить. Отступление – это естественная реакция на дискомфорт. Но в мире конкуренции препятствие – союзник победителя. Чем оно труднее, тем выше шансы избавиться от конкурентов. Если препятствия заставляют отступить – значит все было напрасно. Желание сталкиваться с трудностями, умение их предвидеть и обходить дают спортсмену дополнительную возможность стать победителем. Соответственно, такому спортсмену мотивация достижения присуща в гораздо большей степени, чем мотивация избегания неудач.

Особенности мотивации достижения:

- ★ самостоятельная постановка цели;
- ★ стремление достичь ее самостоятельно;
- ★ отсутствие стремления понравиться кому-либо в целях, средствах и результатах деятельности.

Что касается причин возникновения мотивационных особенностей у людей,



то исчерпывающих ответов на этот вопрос нет. Безусловным, однако, является влияние семьи и социума. Так, в целом ряде экспериментов показано, что на формирование у ребенка потребности в достижении влияют установки родителей. Обычно родители с высокой потребностью в достижениях требуют от своих детей большей самостоятельности. Их дети в уже относительно раннем возрасте учатся полагаться на собственные силы. В результате у них развивается чувство уверенности в себе и собственные достижения приносят им радость. Высокая мотивация достижения формируется также у детей в таких семьях, где родители постоянно повышают уровень своих требований к детям и одновременно умеют оказывать им ненавязчивую помощь и поддержку, отличаются мягкостью и теплотой в общении. Такой же тактики общения со спортсменами желательно придерживаться и тренерам.

И, напротив, в семьях, где родители либо игнорировали своих детей, либо осуществляли очень жесткий надзор, директивную опеку, у детей, как правило, становилось доминирующим стремление избегать неуспеха и, следовательно, формировался низкий уровень мотивации достижения в целом.

Если у спортсмена ярче выражена мотивация избегания неудач, то в настоящее время при его желании можно с помощью методик ее скор-

ректировать. Только делать это лучше в юном возрасте.

Выводы. Вид спорта желательно выбирать в соответствии со своими способностями и, естественно, с биологическими процессами. Однако есть множество случаев, когда больших успехов в одних и тех же видах спорта добивались люди с самыми разными свойствами нервной системы и темперамента, в том случае если им удавалось найти свои, оптимальные именно для них методы и средства тренировки и подготовки к соревнованиям. Индивидуальный стиль деятельности понимается как обусловленная индивидуально-психологическими особенностями человека система способов и приемов успешного осуществления своей целенаправленной деятельности.

Победитель – это спортсмен:

- ★ умеющий переживать внутренний дискомфорт и учиться на неудачах;
- ★ понимающий, что успех не приходит вдруг;
- ★ обладающий незаурядным трудолюбием и выдержкой;
- ★ выбирающий трудности и препятствия для тренировки как своего тела, так и своей воли;
- ★ получающий удовольствие от самого процесса деятельности.

И если вы не готовы потратить на это свою жизнь, то это не то, что вы ищете. Ведь быть чемпионом – значит уметь делать что-либо исключительно. ■

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ в тренировочном процессе СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ по триатлону



Егор Акимов
РУКОВОДИТЕЛЬ
КОМПЛЕКСНОЙ НАУЧНОЙ
ГРУППЫ СБОРНОЙ
КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ТРИАТЛОНУ,
КАНДИДАТ
БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Триатлон – один из немногих видов спорта, в котором для достижения высокого результата атлет должен быть профессионалом одновременно в трех видах спорта. Первоклассного результата практически невозможно добиться без большого объема предварительно проделанной работы, подготавливающей организм к способности выдерживать высокий темп в плавании, велосипедной гонке и беге на протяжении почти двух часов.

Победа на Олимпийских играх – величайшая цель каждого спортсмена, требующая от него кропотливого труда на протяжении многих лет, мобилизации всех физиологических и психических ресурсов организма. Победа в триатлоне престижна вдвойне, так как спортсмены имеют только один шанс на протяжении 4 лет, ибо разыгрывается лишь один олимпийский комплект наград. В связи с этим можно понять исключительно высокую конкуренцию среди спортсменов топ-уровня. Методическая ошибка в подготовке в олимпийском сезоне 2011/12 года может отбросить спортсмена, претендующего на олимпийскую медаль, на еще один 4-летний цикл. Чем ближе к старту в Лондоне, тем чувствительнее и опаснее для спортивного результата какие-либо сбои в намеченном и заранее детально проработанном индивидуальном плане подготовки.

Основной принцип спортивной тренировки – это принцип стрессовых воздействий. Организм, попадая в стресс во время тренировки, после отдыха компенсирует все затраченные ресурсы и плюс к этому увеличивает адаптационный резерв, так называемый запас прочности. Основу планирования подготовки составляет выбор оптимальной интенсивности и продолжительности нагрузок, а также подбор длительности периода восстановления между ними, чтобы организм постепенно привыкал к напряженной работе и параллельно с этим повышал свои адаптационные ресурсы.

На вопрос, как не допустить физиологических срывов в адаптации к тренировке, должна ответить комплексная научная группа (КНГ). Специалисты КНГ уже включились в работу со спортсменами сборной команды России по триатлону. Разработана и утверждена программа научно-методического сопровождения подготовки. Первое этапное комплексное обследование должно состояться в декабре 2011 года. С января 2012 года на сборах команды будут постоянно находиться 2–3 специалиста КНГ: биохимик, спортивный физиолог, психолог. Ежеднев-

ный мониторинг состояния спортсменов, так называемый текущий контроль, даст четкую объективную картину готовности спортсменов к выполнению намеченных объемов тренировочной работы.



Система фиксации мощности педалирования на велосипеде (SRM Training Systems, SRM Power Meter, Германия)

Для контроля внешних параметров нагрузки (километры, скорость, мощность, время) применяют специальное оборудование, которое фиксируется на инвентаре или спортивной экипировке. В триатлоне хорошим тоном считается использование системы фиксации мощности педалирования на велосипеде (SRM Training Systems, SRM Power Meter, Германия). Данная система позволяет измерять и отображать на дисплее в реальном времени мощность, частоту педалирования, скорость, время, частоту сердечных сокращений, высоту над уровнем моря, индивидуальные тренировочные пульсовые зоны, температуру окружающей среды. При этом данный прибор отличается высокой точностью измерений и надежностью.

Помимо внешней нагрузки, преодоленной на тренировке, важным направлением является контроль физиологической стоимости работы – так сказать, платы организма за совершенную работу. Здесь на помощь тренеру и спортсмену приходят технологии, позволяющие регистрировать такие показатели, как частота сердечных сокращений (ЧСС), вариабельность сердечного ритма (ВСР), концентрация лакта-

та в крови и др. Сегодня существует огромное количество вариантов фирм, марок, моделей приборов, способных фиксировать и передавать для дальнейшего анализа все эти показатели на компьютер. Все бренды и модели легко найти в Интернете. Однако следует остановиться на наиболее интересных технологиях контроля внутренней стороны нагрузки, которые будут использоваться в сборной России по триатлону в грядущем предолимпийском сезоне.

Технологии финской фирмы Firstbeat предназначены для слежения за нагрузкой и восстановлением в спорте высших достижений. Основа данных разработок заключается в программном продукте, обрабатывающем записанную во время тренировки пульсограмму в режиме R-R интервалов. Запись пульса в данном режиме позволяют делать в первую очередь верхние модели мониторов сердечного ритма фирмы Polar (модели RS800, CS600, S810), последние модели фирмы Garmin (Forerunner 610, 910XT) и некоторые другие (например, Suunto Memory Belt, Suunto T6/T6c). Но вернемся к Firstbeat. Программа выпускается в двух версиях: Sport и Athlete. Принципиальное отличие – это отсутствие в версии Sport возможности мониторинга процессов ночного и дневного восстановления. Программа Firstbeat Sport позволяет определять интенсивность спортивной тренировки по потреблению кислорода, величине кислородного долга “ЕРОС”, показателю training effect, так называемому тренировочному импульсу (ТРИМП) и по индивидуальным пульсовым зонам.

Стоит отметить, что практически все эти показатели являются расчетными, но в то же время достаточно обоснованными и достоверными. Для более детального изучения основ и алгоритмов, а также математических формул, на которых построена данная технология, можно обратиться к сайту компании www.firstbeat.pro, в раздел “Дополнительные материалы”.

Суть философии Firstbeat в оценке тренировочной нагрузки сводится к следующему. Чем тяжелее для спортсмена была тренировка, тем более высокий показатель накопленного кислородного долга он имеет, тем более высокую тренировочную дозу (training effect) получил атлет. Параметр “тренировочный эффект” отражает тяжесть тренировочной нагрузки.

Итак, алгоритм Firstbeat заключается в следующем:

- ★ проводится тренировка по плаванию, на велосипеде или беговая и записывается пульсограмма в режиме R-R интервалов;
- ★ запись с часов импортируется в программу;
- ★ настраивается мастер отчетов, давая подробную физиологическую характеристику проделанной работы;
- ★ после обсуждения результатов с тренером или врачом можно использовать замечательную опцию программы – распечатать или при



необходимости отослать отчет по почте, например, знакомому физиологу (очень важная, на наш взгляд, функция программы).

Другое ноу-хау технологии Firstbeat связано с возможностью мониторинга дневного и ночного восстановления. В компании разработали специальный миниатюрный прибор Bodyguard, предназначенный для длительной записи вариабельности сердечного ритма (далее – ВСР).

Сердце, как известно, является очень чувствительным индикатором всех происходящих в организме процессов, а в тренировочном процессе у спортсменов – тем более. Ритм сердца и сила его сокращений регулируются через симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы и зависят от целого ряда факторов. Этими факторами могут быть: динамика дыхания, метаболические процессы, физическая активность, положение тела, эмоциональные переживания, степень утомления и многие другие.

Программа Firstbeat посредством анализа ВСР раскладывает деятельность вегетативной нервной системы во время отдыха на симпатическое и парасимпатическое влияние. Когда превалирует симпатическая активность, имеет место состояние повышенной возбудимости

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

1979 ГОД

СЧАСТЛИВАЯ СЛУЧАЙНОСТЬ

Возможно, на этом бы и закончилась история Ironman – дабы привлечь большее количество участников, Джон Коллинз уже планировал переделать соревнование в эстафету...

Многие соревнования появляются и исчезают. Утверждают, что 4 сентября 1921 года некий М. Гуметье организовал в Марселе соревнования под названием Course Des Trois Sports, состоявшие из 7 км велозтапа, 5 км беговой дистанции и 200 м плавания. Однако похоже, что этот старт проводился лишь однократно и “не дал потомства”. Да и триатлон в Сан-Диего был пусть ежегодным, но всего лишь малоизвестным местным соревнованием. Возможно, и детище Коллинза также ожидала участь кануть в небытие. Однако историю триатлона переписал журналист Барри МакДермотт (Barry McDermott). По чистой случайности он стал одним из немногих зрителей второго Ironman. И под впечатлением от увиденного написал большой 10-страничный материал о втором “Железном Человеке” в майский номер Sport Illustrated. Маленький литературный шедевр, настоящая спортивная сага – эта статья вызвала большой интерес к соревнованию среди американцев.

1980 ГОД

КАК ПРИХОДИТ ПОПУЛЯРНОСТЬ

Коллинз получил не одну сотню писем с вопросами о гонке: кто-то желал принять участие в соревновании; кто-то планировал организовать собственный триатлон и просил совета. Детищем Коллинза заинтересовались тележурналисты. Первоначально программа Wide World of Sports телеканала ABC планировала снять документальный фильм об этом гавайском старте. Но Джон предложил поступить проще и транслировать серию коротких прямых репортажей с соревнования. Идея понравилась, и в феврале 1980 года вся спортивная Америка в режиме онлайн сопереживала сотне смельчаков, отправившихся на покорение третьего “Железного Человека”. Старт приняли 106 мужчин и 2 женщины. С результатом 9:24:33 выиграл старт Дейв Скотт, тренер по плаванию из Дэвиса, штат Калифорния. Вслед за репортажем ABC последовали во множестве другие телерепортажи и публикации... и новый вид спорта начал свое победоносное шествие по планете!

Автор колонки: А.С. Адельфинский

организма. Это может быть вызвано как внешними, так и внутренними факторами стресса. Когда же на первый план выходит парасимпатическая активность, наблюдается сниженное состояние активности организма, что обусловлено отсутствием факторов стресса.

Помимо параметров частоты и вариабельности сердечного ритма, в сборной команде России по триатлону измеряется другой показатель, отражающий интенсивность выполненной работы, – концентрация лактата в крови. Заметим, что нормальный уровень лактата в сыворотке крови составляет 1–2 ммоль/л. Лактат – это конечный продукт анаэробного гликолиза. Повышение концентрации лактата отмечается практически при любой спортивной деятельности, при этом степень возрастания концентрации лактата в значительной мере зависит от характера выполненной работы и тренированности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности (выносливости), тем ниже его концентрация при одной и той же выполненной работе. Оценка концентрации лактата в крови проводят в двух случаях: а) при определении лактатного порога (мощность работы, при которой происходит резкое скачкообразное накопление лактата – как правило, в лабораторных условиях); б) при оценке степени закисления после какой-либо работы с максимальной или околомаксимальной мощностью (обычно на сборах).

В заключительной части опишем одну из ключевых технологий, применяемых для повышения аэробных способностей спортсменов, в том числе в триатлоне, – тренировку и восстановление с искусственно созданной гипоксией. Существует несколько фирм, выпускающих качественное портативное (компрессоры и палатки) и стационарное оборудование (комнаты или дома, оснащенные специальными компрессорами). К одним из таких систем относится продукция фирмы Нухохіо (США). Естественно, метод гипокситерапии не входит в запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (это справедливо как для подготовительного, так и соревновательного периода).

Преимущество использования гипоксических устройств состоит прежде всего в возможности воспроизвести три методических варианта тренировки:

- ★ живи вверху – тренируйся вверху;
- ★ живи вверху – тренируйся внизу;
- ★ интервальная гипоксическая тренировка.

При использовании же естественной высоты наиболее реалистичным вариантом видится “живи вверху – тренируйся вверху”. У каждого из этих методических подходов существуют свои плюсы и минусы, о которых мы расскажем в отдельной статье, посвященной исключительно методикам подготовки в условиях нехватки кислорода.

Физиологические же основы данного метода объясняются следующим:

- 1) гипоксическое воздействие стимулирует выработку почками гормона эритропоэтина;
- 2) эритропоэтин воздействует на стволовые клетки красного костного мозга, запуская процесс эритропоэза;
- 3) красный костный мозг начинает вырабатывать красные кровяные тельца – эритроциты;
- 4) эритроциты переносят гемоглобин, который, в свою очередь, доставляет кислород к тканям и органам.

А чем больше работающие мышцы будут снабжаться кислородом, тем позже и на высшей мощности или скорости наступит утомление. Стоит отметить, что существуют и другие физиологические адаптации во время гипоксической тренировки, повышающие работоспособность. С ними можно ознакомиться в специальной литературе (например, в известной среди тренеров и физиологов книге Ф.П. Сулова и др. “Спортивная тренировка в условиях среднегорья”).

Рамки статьи не позволяют рассказать о таких технологиях, применяемых в сборной России по триатлону, как электромиостимуляционная тренировка, психологическая коррекция состояния с помощью прибора с биологически обратной связью и некоторых других. Мы обязательно сделаем это в следующих номерах журнала. ■



ПРОГРАММА по борьбе с применением ДОПИНГА В ТРИАТЛОНЕ на период 2011–2020 гг.

В настоящее время проблема применения спортсменами запрещенных препаратов и методов весьма актуальна. Участились случаи нарушения российскими спортсменами антидопинговых правил, а допинговые скандалы негативно сказываются на развитии спорта и имидже нашей страны.

Программа по борьбе с применением допинга в триатлоне на период 2011–2020 годов (далее – Программа) предусматривает реализацию комплекса мер по следующим основным направлениям:

- ★ совершенствование нормативно-правовой базы;
- ★ повышение квалификации тренерского состава и специалистов, качества образовательной деятельности спортсменов;
- ★ укрепление регионального и международного сотрудничества в этой области;
- ★ совершенствование взаимодействия с заинтересованными организациями;
- ★ усиление контроля за выполнением антидопинговых правил ИТУ, ВАДА, РУСАДА.

Особенностью данной Программы является комплексный подход к решению проблемы использования допинга в спорте. Владение информацией об основных аспектах антидопинговой деятельности позволит избежать допинг-скандалов с участием российских спортсменов.

Целенаправленная работа Федерации триатлона России по противодействию применению допинга в спорте будет способствовать формированию благоприятного имиджа нашей страны в глазах мировой спортивной общности.

Основной целью разработки и реализации Программы является сохране-

ние здоровья спортсменов и защита их прав на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Для достижения поставленной цели требуется решение следующих задач:

- ★ повышение уровня информированности спортсменов, тренеров, медицинского персонала в вопросах, связанных с антидопинговой деятельностью;
- ★ организация и проведение мероприятий по предотвращению использования допинга в триатлоне как силами Федерации триатлона России, так и в рамках сотрудничества с заинтересованными организациями (Российским антидопинговым агентством “РУСАДА”, Международным союзом триатлона и др.).

Информация, содержащаяся в Программе, прежде всего предназначена для спортсменов, тренеров, спортивных врачей, менеджеров команд и других специалистов Федерации триатлона России и региональных федераций.

Контроль за реализацией мероприятий Программы и координация деятельности в сфере борьбы с допингом должны осуществляться ответственным специалистом Федерации триатлона России.

Предусматриваются также специальные информационно-образовательные мероприятия в отношении спортсменов и специалистов. Основная цель этой работы – повышение уровня осведомленности спортсменов и специалистов в вопросах борьбы с применением допинга в спорте. Для решения этой задачи Федерации триатлона России необходимо:

- ★ обеспечивать участие спортсменов, тренеров, спортивных врачей, массажистов, менеджеров команд в проводимых Минспорттуризмом России и РУСАДА семинарах по антидопинговой тематике;
- ★ инициировать систематическое изучение спортсменами и тренерами



**Олег Захарович
Дмитрусенко**

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ

Реализация мероприятий Программы позволит улучшить качество подготовки российских триатлонистов и повысить их конкурентоспособность на соревнованиях международного уровня.

материалов по борьбе с применением допинга в спорте;

- ★ своевременно информировать спортсменов, тренеров и специалистов об изменениях в списке запрещенных к применению спортсменами препаратов и методов;
- ★ инициировать организацию и проведение на учебно-тренировочных сборах тематических лекций о вреде применения допинга;
- ★ обеспечивать распространение справочно-информационных материалов антидопинговой пропаганды, издаваемых Минспорттуризмом России, ВАДА и РУСАДА, среди спортсменов, тренеров и специалистов.

Поставленные задачи, без всякого сомнения, невозможно решить без взаимодействия специализированных спортивных организаций.

Для борьбы с применением допинга в спорте необходимо консолидировать усилия всего спортивного сообщества. А учитывая значимость спортивных федераций в борьбе за спорт, свободный от допинга, необходимо заключение соглашения между Минспорттуризмом России, РУСАДА и Федерацией триатлона России, куда должен входить раздел основных обязанностей Федерации триатлона России в области противодействия допингу, включающих:

- ★ разработку комплекса мер, направленных на предотвращение нарушений антидопинговых правил;
- ★ размещение на официальном сайте Федерации триатлона России в Интернете антидопинговых правил ИТУ, переведенных на русский язык;
- ★ официальное доведение до сведения спортсменов и специалистов основных положений, действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ИТУ, Кодекс ВАДА, международные стандарты ВАДА, система АДАМС);
- ★ контроль за своевременной подачей заявок на получение разрешений на терапевтическое использование спортсменами запрещенных субстанций и методов, включенных в список ВАДА;
- ★ предоставление РУСАДА необходимой информации для формирования национального пула тестирования;
- ★ осуществление контроля за своевременной подачей спортсменами, включенными в международный



и национальный пулы тестирования, информации о месте их нахождения;

- ★ заключение со спортсменами (членами сборных команд России по триатлону) и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

- ★ обеспечение прав спортсменов, предусмотренных антидопинговыми правилами, в том числе международными.

Программа также предусматривает работу со сборными командами России по триатлону.

Реализация Федерацией триатлона России мероприятий Программы при работе со сборными командами России по триатлону должна быть полной и эффективной в следующих направлениях:

- ★ обеспечение участия спортсменов сборных команд России по триатлону в программах соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля, проводимого РУСАДА и международными спортивными организациями;
- ★ ужесточение контроля за точным и своевременным представлением спортсменами информации об их местонахождении для качественного выполнения программ допинг-контроля;
- ★ недопущение случаев использования спортсменами в лечебных целях медицинских препаратов, в со-

став которых входят запрещенные к применению в спорте вещества, без необходимого оформления разрешений на терапевтическое использование по медицинским показаниям в соответствии с правилами ИТУ и РУСАДА;

- ★ создание региональной системы противодействия применению допинга в спорте с назначением ответственных за антидопинговую работу специалистов в региональных федерациях триатлона;

- ★ пропаганда всеми доступными средствами принципов честной борьбы в триатлоне на национальном и региональных уровнях.

Программа по борьбе с применением допинга в триатлоне разработана с учетом положений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р, Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте и других документов, регламентирующих антидопинговую деятельность, как на национальном, так и на международном уровне. ■

Статья подготовлена при участии Н.С. Желановой



Взаимодействие ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМИ организациями триатлона



Зоя Валерьевна Ярош
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ

В целях реализации Программы развития триатлона в Российской Федерации на период 2011–2020 годов, утвержденной Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации была разработана Концепция взаимодействия Федерации триатлона России с международными организациями в виде спорта “триатлон” (далее – Концепция).

Основной целью разработки Концепции является определение задач развития триатлона в России и на международной арене и способов их реализации в области международной политики.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) определить перечень мероприятий по развитию взаимоотношений с зарубежными партнерами по триатлону;



- ★ Международным союзом триатлона (ITU);
 - ★ Европейским союзом триатлона (ENU);
 - ★ федерациями триатлона стран СНГ;
 - ★ федерациями триатлона стран Балтии;
 - ★ федерациями триатлона стран Азии;
- 2) принимать активное участие в международных спортивных мероприятиях, связанных с развитием паралимпийского движения в триатлоне;
 - 3) поддерживать и развивать спортивные контакты и связи регионов России с регионами и муниципальными образованияами зарубежных стран;

- 4) проводить международные соревнования различного уровня на территории России;
- 5) осуществлять меры по защите интересов российских спортсменов на международной арене;
- 6) продвигать представителей от России в международные спортивные организации по триатлону.

Необходимость разработки и реализации Концепции обусловлена следующими причинами. В настоящее время взаимодействие Федерации триатлона России (ФТР) с междуна-

родными организациями, работающими в области развития триатлона, является недостаточно полным и успешным.

Российский триатлон имеет только одного представителя в международных организациях (Исполком Международного союза триатлона), полномочия которого заканчиваются в 2012 году.

В Европейском союзе триатлона важнейшие вопросы развития триатлона решаются без участия представителя

только два судьи в триатлоне, которые не принимают участия в судействе международных соревнований.

На сегодняшний день не существует системы подготовки специалистов по триатлону для работы в выборных органах международных организаций по триатлону.

В связи с включением в программу Олимпийских игр 2016 года дисциплины триатлона “паратриатлон” необходи-

- ★ Европейский союз триатлона (ETU);
- ★ Федерации триатлона зарубежных стран.

Относительно сроков осуществления Концепции на данный момент определены следующие предварительные даты:

- ★ 2011–2013 годы (организационный период);
- ★ 2014–2016 годы (реализация первоочередных задач);



России, нет программы развития взаимоотношений с азиатскими странами, странами Балтии и СНГ.

Также длительное время в России не проводятся международные соревнования по триатлону, что не способствует росту популярности этого вида спорта. В связи с этим в нашей стране не готовятся квалифицированные судейские кадры, не повышается квалификация действующего кадрового их состава. Квалификацию судьи международной категории в России имеют

ма разработка концепции и программы продвижения российского паратриатлона на международный уровень.

Кроме того, также нужно определиться с участниками реализации Концепции, которыми на данное время являются:

- ★ Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;
- ★ Олимпийский комитет России;
- ★ Федерация триатлона России;
- ★ Международный союз триатлона (ITU);

- ★ 2017–2020 годы (полная реализация задач Концепции, определение задач на новый период).

К сожалению, Концепцией пока не определены первостепенные мероприятия по преодолению сложившейся негативной ситуации.

Для решения задач по развитию взаимоотношений ФТР с зарубежными партнерами – федерациями триатлона в настоящее время необходимо:

- 1) активизировать деятельность представительства России в ITU, взяв на себя

Скорейшему развитию триатлона послужит разработка программы принципов взаимодействия представителей триатлона России (руководителей, тренеров, специалистов и спортсменов) с представителями муниципальных образований зарубежных стран.



- обязанности по координации развития триатлона в блоке русскоговорящих стран;
- 2) усилить влияние на принятие решений в пользу России в ETU через представительство в ITU;
- 3) направлять представителей России на международные тематические конгрессы, конференции и встречи с зарубежными партнерами, организовывать подобные мероприятия в России;
- 4) разработать систему подготовки специалистов для участия в выборах и работы в комиссиях, комитетах ITU, ETU;
- 5) наладить конкретные деловые связи с федерациями зарубежных стран, стран СНГ, Балтии и Азии по вопросам:
 - ★ проведения совместных учебно-тренировочных сборов с целью обмена опытом в подготовке спортсменов;
 - ★ обмена специалистами на краткосрочный и долгосрочный период;
 - ★ проведения совместных научно-практических конференций и семинаров;
 - ★ проведения совместных международных соревнований со спортсменами различных возрастных категорий;



★ продвижения на взаимовыгодной основе представителей России в состав выборных органов ITU, ETU, отстаивания принимаемых ими решений в пользу русскоговорящих стран.

Скорейшему развитию триатлона также послужит разработка программы и принципов взаимодействия представителей триатлона России (руководителей, тренеров, специалистов и спортсменов) с представителями муниципальных образований зарубежных стран. Необходимо проводить международные соревнования различного уровня, для чего определить подходящие места соревно-



ваний различного уровня. На сегодняшний день такими возможностями могут обладать окрестности Пензы (для элиты триатлона), пос. Дёмино Ярославской области (соревнования по дуатлону), пос. Бережки Московской области



(для детей младшего возраста). Также необходимо продвигать проекты проведения этих спортивных мероприятий в календари соревнований ITU и ETU, расширять представительство российских спортсменов в соревнованиях, проводимых на территориях стран СНГ, Балтии и Азии, что создаст возможность и зарубежным спортсменам более полно представлять свои страны на соревнованиях, организованных на территории России.

Как и в любом другом виде спорта, в триатлоне принимают активное участие спортсмены-инвалиды, демонстрируя высокий уровень игры в различных международных соревнованиях.

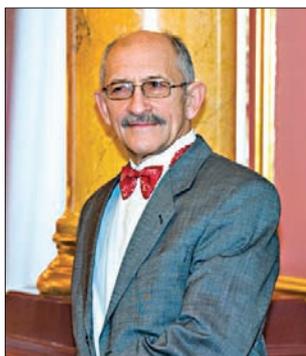


С целью приобретения необходимого опыта и соответствующих соревновательных навыков при подготовке паралимпийцев к Играм 2016 года необходимо изучить состояние паратриатлона на сегодняшний день, выявить перспективные субъекты Российской Федерации, занимающиеся развитием этой дисциплины, разработать программу развития паратриатлона по двум основным направлениям:

- ★ подготовка спортсменов к Играм 2016 года;
- ★ подготовка спортивного резерва.

В последнее время осуществление мер по защите интересов российских спортсменов на международной арене становится все более актуальным. Решение задачи по увеличению российского представительства в рабочих и руководящих органах международных спортивных федераций и организаций будет способствовать обеспечению необходимой защиты прав и интересов российских спортсменов в международном спортивном движении. ■

ВETERАНСКОЕ и любительское ДВИЖЕНИЕ



**Анатолий Павлович
Шахматов**
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ
ТРИАТЛОНА РОССИИ

**Клуб Манжосова
был учрежден
в 1975 году.
Манжосовы –
спортивная
династия,
представленная
отцом Николаем
Тимофеевичем
Манжосовым
и его сыном
Виктором.**

КЛУБ МАНЖОСОВА

Клуб Манжосова был учрежден в 1975 году. Манжосовы – спортивная династия, представленная отцом Николаем Тимофеевичем Манжосовым и его сыном Виктором. Николай Манжосов был душой и символом нашего клуба. Чемпион СССР довоенных лет, впоследствии – известный тренер, Манжосов-старший, благодаря своему авторитету в системе спорта, оказал инициативам сына серьезную организационную поддержку. Виктор Манжосов, также бывший лыжник-гонщик, в те годы – тренер и спортивный ученый, был идеологом семейного тандема. Манжосовы буквально заставили своих многочисленных друзей и учеников, закончивших активную спортивную карьеру, поддерживать спортивную форму с помощью системы круглогодичных соревнований – это было необходимо не только для здоровья, но и для души.

Несмотря на то что официальным годом рождения клуба считается 1975 год, первый “Манжосовский старт” состоялся еще в 1969 году. Отец и сын 31 декабря провели в подмосковном Одинцово “Манжосовскую лыжню”. Эта лыжная гонка на 30 км стала первым соревнованием в СССР, где был снят лимит на возраст и спортивную квалификацию участников.

Клуб со временем усовершенствовал систему стартов, разработал систему начисления премиальных очков, ввел возрастные коэффициенты и обязательную уплату стартовых взносов. Таким образом, каждый член клуба так или иначе был вовлечен в круглогодичную подготовку и мог реализовать свои физические возможности в зависимости от интересов.

НАЧАЛО РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА В РОССИИ

За рубежом в это время уже родилась новая спортивная дисциплина – триатлон. Первый старт прошел еще в 1974 году, а спустя четыре года, в 1978 году, состоялся первый старт в гавайском триатлоне – айронмене.



Формула 4 км плавания, 180 км велогонки, 42 км бега с самого начала привлекает своей кажущейся недоступностью.

Идея заняться триатлоном родилась в Манжосовском клубе ветеранов спорта. В 1983 году Александр Зарецкий при поддержке Ивана Огольцова предложил включить в программу обязательные старты клуба по триатлону. Это было логично, поскольку система круглогодичных соревнований клуба включала: весной – плавание на 100 м вольным стилем в бассейне; летом – индивидуальную велогонку на 50 км, плавание на 500 м в оз. Купавна, спринтерскую велогонку на 12 км в Крылатском; осенью – бег по стадиону на 1,5 и 3 км, кросс на 10 и 15 км, гонку на лыжероллерах на 12 км; зимой – лыжные

гонки на дистанциях от 5 до 50 км – всего 20 стартов в год.

Летом 1983 года после предложения Александра Зарецкого в районе подмосковного пос. Отрадное состоялся первый старт Клуба Манжосова в новом виде программы – триатлоне. Участвовали трое – сам Александр Зарецкий, Василий Буданов и Андрей Кондрашов. Пусть дистанция была коротче гавайской (велогонки по Пятниц-

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

В первом “железном человеке” 1978 года участвовали 15 энтузиастов, финишировали – 12. Теперь же крупнейшие триатлоны собирают многие тысячи участников. За рубежом триатлеты – в первую очередь взрослые люди, ветераны. Все старты по триатлону в категории ветеранов и любителей, как правило, одноуровневые. В основе лежит та



кому шоссе – 50 км, плавание – 500 м и кроссовый бег по лыжным трассам Отрадного – 12 км), но начало было положено. Наверняка где-нибудь в глубинке энтузиасты проводили подобные соревнования, поэтому не будет ошибкой считать началом развития триатлона в России середину 1980-х годов.

Клуб Манжосова с 1983 года проводил свой триатлон ежегодно, с некоторыми изменениями. Перешли к стандартным форматам дистанций, меняли места проведения. Так, в 1999 году соревнования проводились в дер. Бережки, что мне, как сельскому старосте, было гораздо удобнее.

же идея, что и у Манжосовых. Не производится отбор на предварительных соревнованиях. За крайне редким исключением – не так просто попасть лишь на Гавайи. Но, по наблюдениям, 95% участников фирменных айронменов туда не стремятся. Тренироваться по 20 часов в неделю и более – на такое многие способны, но большинство взрослых людей считает, что неразумно “играть в профессионала”, жертвуя семьей и работой.

Надо сказать, что любительскому и ветеранскому спорту за рубежом придается огромное значение, и это понятно: взрослых любителей активного спорта в сотни, даже тысячи раз больше, чем молодых профессионалов. Спортивные федерации по различным видам спорта проявляют постоянную заботу именно о любителях спорта. Для них проводится огромное количество соревнований и других мероприятий, цель которых одна – сохранить людям бодрость, здоровье, продлить активную жизнь.

Для того чтобы соревнования и соперничество были интересными и справедливыми, разработаны специальные системы возрастных групп и коэффициентов. В триатлоне четко разделяются профессионалы и любители. Спортсмены-профессионалы – это спорт высших достижений и резервный спорт, в нашей терминологии. Спортсмены-любители – это так называемый массовый спорт, ве-

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

1980 ГОД

ET CETERA, ET CETERA...

Восьмидесятые — настоящий бум триатлона во всем мире. Повсеместно возникают группы энтузиастов, организующие соревнования по триатлону на дистанции различной длительности. Обычно это местные клубные старты на “короткие” дистанции: дробные производные от детища Коллинза или вовсе самобытные форматы. К примеру, летом 1983-го в одной из подмосковных деревень Клуб Манжосова проводит свой первый триатлон по следующей оригинальной формуле: велогонка 60 км, плавание 0,4 км и 12 км кросс. Годом ранее проводится первый триатлон во французской Ницце. В 1981 году впервые стартовали триатлоны в восточногерманском Лейпциге и голландском Альмере. Первый же современный триатлон в Европе состоялся 26 июня 1980 года в чехословацком Пльзене. Это также был “короткий” триатлон, что-то похожее на современную олимпийскую дистанцию. Эта стихийная деятельность постепенно самоорганизуется: стандартизируются дистанции, вырабатываются единые правила. А в конечном итоге организуются общенациональные, а затем и международные соревнования. В 1989 году на учредительной конференции Международного союза триатлона (ITU) в Авиньоне (Франция) дистанция 1,5–40–10 принимается в качестве стандарта для международных стартов. Три месяца спустя проводится первый чемпионат мира.

Автор колонки:
А.С. Адельфинский

теранский спорт, физкультурники. За рубежом все эти люди считаются именно спортсменами-любителями, “эйдж-групперами”. В триатлоне для любителей принята следующая градация возрастных групп по годам: 18–25, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 85–89, 90–94, 95 и далее. Хотя собственно ветеранский возраст, как считают некоторые, начинается с 30 лет.

Все официальные чемпионаты мира и Европы проводятся для всех категорий участников в одно и то же время, в одном и том же месте, на одних и тех же дистанциях. Триатлон – это спорт для всех категорий участников, не только для профессионалов. Во всех стартах, включая чемпионаты, участвуют триатлеты всех возрастных категорий, от 18 до 95 лет, как женщины, так и мужчины. Строго выдерживаются демократичные временные лимиты на завершение дистанции (никого насильно не снимают, не торопят, не “стыдят”). В итоге получаются настоящие праздники для людей, где для каждого – будь то начинающий физкультурник или ветеран – найдутся и улыбка, и поддержка болельщиков, и теплая беседа, и кружка доброго пива после соревнований. Все, в том числе пожилые люди, ощущают, что не забыты, что нужны. Так повелось с момента основания Международной федерации триатлона в 1989 году. В те годы нам очень хотелось, чтобы подобные соревнования получили распространение в России, где велика армия ветеранов и энтузиастов спорта. В некоторой степени мы уже достигли своей цели.

РОСТ МАССОВОСТИ И ПОПУЛЯРНОСТИ

В СССР спорт высших достижений имел стократный приоритет перед массовым. Будучи в 1970-е годы руководителем управления Спорткомитета РСФСР, говорю это с уверенностью... и с горечью. Ведь это очень и очень неправильно, даже аморально. К сожалению, людям, работающим в системе спорта, привычнее оценивать результаты нашего общего труда по количеству выигранных медалей. Любительский и ветеранский спорт в олимпийскую систему не включаются. Однако мы никогда не жаловались.

Высокий статус соревнования и наличие стабильного календаря, на мой взгляд, способствуют регулярности и целенаправленности в занятиях физкультурой. Поэтому по моей инициативе был учрежден Единый всероссийский календарь ветеранских соревнований. Уже в новом веке наш календарь объединил в Кубок традиционные триатлоны для любителей и ветеранов, из года в год проводившиеся в разных регионах, – не для отчета или создания “лабораторных спортсменов”, а для простых любителей здорового досуга. Все



организуется усилиями местных энтузиастов (Красноярск – Владимир Муслиенко, Новосибирск – Евгений Горланов, Сысерть – Леонид Никитин, Новоуральск – Владимир Демченко, Кыштым – Олег Золотарёв, Тольятти – Александр Яковлев, Крестцы – Дмитрий Алексеев). В Московской области календарь дополнили башкинский (Владимир Малиновкин) и бережковский триатлоны.

К сожалению, именно в Московской области на рубеже веков исчезло много привычных стартов: в Рыбном, Дубне, Люберцах, Королёве и даже в Москве. В связи с олимпийскими заботами московская федерация не смогла провести традиционный ежегодный триатлон в Крылатском. Новых стартов не появлялось. В 2002 году Евгений Складнев и Андрей Гудалов потратили много сил, времени и собственных средств, чтобы организовать старт в московском Тропарёво. Однако из-за противодействия местных чи-



новников перспективный триатлон сорвался в последний момент.

Поэтому в 2004 году благотворительный физкультурный фонд “Манжосов” решил открыть двери в Бережки всем желающим. С 2005 года мы начали более активно распространять среди широкого круга участников информацию как о триатлоне, так и о публикуемом нами календаре.

Популярность триатлона росла с каждым годом. Здесь можно сказать персональное спасибо Андрею Адельфинско-



ПРОБЛЕМЫ

Вот уже более 20 лет мы пытаемся формировать у нашего населения здоровый образ жизни через занятия триатлоном как самым эффективным, доступным и увлекательным средством физической культуры. В этой работе я нашел немало соратников. Все эти годы мы проводили соревнования, про-



му. Он профессионально, систематично и масштабно вел в сети Интернет информационную работу по привлечению новых участников, вначале описывая свои впечатления и делясь советами, затем – учредив сайт triathlonmasters.ru. В итоге очень быстро появились новые участники, вернулись старые. Все они рассказывали о своем опыте. С этого времени резко увеличилось число спортсменов, появились новые старты. Однако вместе с положительными результатами нашей работы появились и негативные явления.

двигали наш вид спорта как массовый, вкладывали силы и средства. Но сейчас, когда образовалось целое сообщество триатлетов-любителей, появились люди, желающие заработать на нашем хобби.

Не имея достаточного опыта в организации, некоторые начали проводить “качественно организованные соревнования”, за которые нужно платить. По удивительному стечению обстоятельств, именно сейчас в наш спорт вливаются выходцы из элитных фитнес-клубов. Однако высокий взнос отстраняет от участия

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

©IRONMAN

Что до “Гавайского Железного Человека”, то интерес публики быстро превратил его из сумасбродной затеи в доходный коммерческий проект. Ежегодно число стартующих увеличивается почти вдвое, несмотря на введение весьма существенного стартового взноса. “Железный Человек” – уже весьма заметное спортивное событие, привлекательное для спонсоров. К 1986 году призовой фонд “Железного Человека” составлял 100 тыс. долларов, а первый титульный спонсор – пиво Bud Light – появился еще в 1982-м, когда число участников перевалило за пять сотен. В том же 1982 году триатлон стал профессиональным видом – в США были проведены первые соревнования с денежными призами. В 1983-м слово “триатлон” появляется в толковом 14-м словаре английского языка Уэбстера. К 1984 году популярность нового вида уже столь велика, что спортивная индустрия начинает выпускать специальную продукцию для триатлона: специальные часы, одежду, велооборудование. По иронии судьбы Коллинз давно вне игры – в 1980-м командование переводит его в Вашингтон. “Железный Человек” оставлен на попечение местного фитнес-клуба. Валери Силк, совладелица клуба, весьма удачно распорядится доставшимся ей соревнованием. Именно в годы ее правления Ironman Hawaii и стал успешным коммерческим предприятием – уже не единственным стартом, а целой серией соревнований и известной торговой маркой. С 1990 года права на Ironman принадлежат другой частной компании – Международной корпорации триатлона (WTC). Сегодня WTC – это серия из более чем полусотни стартов по всему миру, собирающая одних только стартовых взносов на сумму порядка 25 млн долларов.

Автор колонки:
А.С. Адельфинский

широкие массы. Хочу напомнить, что нашей целью является развитие массового триатлона, пропаганда здорового образа жизни, а не превращение триатлона в очередной элитный вид фитнеса.

Кроме того, в результате резкого увеличения количества участников на наших любительских стартах выявлялись следующие негативные моменты. Многие триатлеты не соблюдали правила соревнований (поведение в транзитной зоне, ношение номеров, техническое состояние велосипедов). Эти нарушения значительно затрудняли судейство и сказывались на качестве протоколов соревнований. Также выяснилось, что в ряды



ветеранов систематически проникали некоторые профессиональные атлеты, которые злонамеренно нарушали правила и в погоне за призами и медалями соревновались с ветеранами и любителями.

Важный вопрос: нужен ли призовой фонд, какое-либо материальное вознаграждение ветеранов и любителей? Многолетний опыт Бережков показывает: такие стимулы совершенно не нужны, единственное, что приносит призы, – это нездоровый ажиотаж, озлобление, массовые нарушения правил. А это создает спорту неблагоприятный имидж и отстраняет среднестатистических гонщиков, которые начинают считать себя лишними. Хочется, чтобы все

мы поняли очень простую вещь: люди приезжают ради самого соревнования, за здоровым спортивным азартом.

Увы, отдельно взятые ветераны иной раз стремятся изображать “профессиональный спорт”, “олимпийские игры”, что, на мой взгляд, явно лишнее. Хотелось бы предостеречь любителей и ветеранов всех возрастов от чрезмерной запальчивости и азарта. Погоня любой ценой за секундами, рекордами и призами добром не кончается. Наши призы – это радость от тренировочного процесса и соревнований, долголетие и бодрость, общение со здоровыми физически и нравственно коллегами. Хвалиться же результатами – верный способ оттолкнуть и от себя, и от нашего спорта других.

Но все же думаю, что эти временные проблемы роста мы успешно переживем. Меня радует, что наше движение расширяется и в него вливаются новые, молодые, энергичные энтузиасты триатлона. Именно для них важно еще раз отметить, что наш первый в СССР триатлон и его организатор – Манжосовский клуб ветеранов спорта – возникли именно как средство поддержания активной жизни и здоровья группы коллег и друзей. Наша общая цель – развитие массового триатлона, формирование здорового образа жизни. В любительском и ветеранском спорте каждый может выходить на старт и бороться до конца, до финишной черты, до победы. Ведь победители – все! ■

Зимний ТРИАТЛОН

Соревнования с различным сочетанием зимних и всесезонных спортивных дисциплин проводились и раньше, но считается, что зимний триатлон как самостоятельная дисциплина ведет отсчет с конца XX века. В итальянском городке Малс в 1997 году был проведен первый чемпионат мира. Это непрерывное многоборье начинается с бега, затем – гонка на горном велосипеде, заключительный сегмент – лыжная гонка. Величина сегментов зависит от условий местности и колеблется в пределах 7–9 км бега, 12–14 км велогонки и 10–12 км лыжной гонки.

С каждым годом увеличивалось количество спортсменов и стран – участниц чемпионатов. В 1998 году проведен первый чемпионат Европы. С 2002 года в чемпионате мира включена эстафета. Состав эстафетной команды – 3 человека, каждый из которых преодолевает все три сегмента, прежде чем передать эстафету следующему участнику. Дистанции гораздо короче: 2 км бега, 4 км велогонки и 3 км лыжной гонки. С 2002 года разыгрывается Кубок мира по зимнему триатлону.

С 2003 года правилами узаконено проведение всех трех сегментов на снегу. Но погода диктует свои правила. Иногда организаторы сталкиваются с проблемами недостатка снега, иногда – с его полным отсутствием. Современные средства подготовки лыжных трасс позволяют провести лыжную гонку практически при любых температурах, бежать и ехать приходится по земле. Так, в 2008 году в Германии во время чемпионата мира по зимнему триатлону температура воздуха доходила до +19°C. Надо отметить, что в том же году чемпионат мира в Ванкувере (Канада) по летнему триатлону проходил при температуре не выше +12°C.

Инициативу итальянцев в проведении чемпионатов мира активно поддерживали Франция, Швейцария, Германия,

Австрия, Словакия, Норвегия, Испания, Финляндия. Чемпионат Европы, кроме вышеназванных стран, принимал Лихтенштейн. Этапы Кубка мира в разные годы проводились также в США, Канаде, Новой Зеландии и Аргентине.

Первые всероссийские соревнования по зимнему триатлону проведены 19 марта 2005 года в Москве, на стадионе “Авангард” в Измайловском парке. Соревнования собрали 104 участника (представители разных городов России и одна американка). Спортсмены выступали на двух дистанциях – стандартной и спринтерской.

В ночь перед стартом отлично подготовленные жесткие трассы завалило свежим снегом, особенно тяжело далась велогонка, в некоторых местах велосипед приходилось буквально протаскивать через снег. Однако ни один спортсмен не сошел с дистанции. Интересно, что многие спортсмены – призеры тех первых соревнований вошли в сборную России. Это Юлия Сурикова, Константин Лаврентьев, Андрей и Сергей Мишанины. Победитель спринта Всеволод Соловьев живет и трудится в Америке и регулярно выступает в чемпионатах США по зимнему триатлону.

С 2006 года начинается отсчет регулярных чемпионатов России. Первый официальный чемпионат прошел 4 февраля в Ярославле, на лыжной базе “Олимпийские зори”. Несмотря на то что ночью накануне гонки температура опустилась ниже –30°C, а днем было ближе к –20°C, первый чемпионат России решили не отменять. Чемпионами стали Ксения Черных (Москва), в то время МСМК по ориентированию, и Андрей Мишанин (Березники, Пермский край), МС по лыжным гонкам. В этом же году впервые был разыгран Кубок России. Соревнования проходили 8 апреля в Ижевске, на стадионе “Купол”.

В сезоне 2007 года чемпионат России прошел в подмосковном Троицке.



**Андрей Владимирович
Гудалов**

СТАРШИЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ
КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

**Первые
всероссийские
соревнования
по зимнему
триатлону
проведены
19 марта
2005 года
в Москве.**

Как это принято на всех международных чемпионатах по триатлону, в то же время и на тех же трассах проходил чемпионат России среди любителей, точнее, среди спортсменов возрастных групп (age groups). В Троицке зимние триатлеты впервые отбирались в сборную команду для участия в чемпионатах Европы и мира. Чемпионом стал Константин Лаврентьев (Саратов), а Ксения Черных (Москва) подтвердила свой статус действующей чемпионки. К всероссийским соревнованиям прибавились еще два кубковых старта в Березниках Пермского края и Ярославле. Также в Ярославле, на футбольном стадионе "Славнефть", впервые прошел чемпионат России среди эстафетных команд. У женщин выиграла команда Ярославля (Татьяна Чарочкина, Наталья Зыкова, Юлия Сурикова), у мужчин – команда Пермского края (Алексей Мусский, Сергей Мишанин, Андрей Мишанин).

2007 год для российского зимнего триатлона знаменателен началом выступлений на международных стартах. Дебютом стало выступление на чемпионате Европы в Лихтенштейне (Тризенберг-Стег (Triesenberg-Steg), 11–12 февраля). Наши участники оказались не готовы к сложной горной трассе с голо-



вокружительными спусками, спортсмены элиты были далеки от призов. Все же первые международные награды получили спортсмены до 23 лет: серебро – Юлия Барабаш (Красноярск), бронзу – Константин Лаврентьев (Саратов). Недостаток соревновательного опыта не позволил эстафетным командам подняться выше 4-го места. Отставание от 3-й команды у мужчин составило 8 сек.

(цена ошибки при прохождении транзитной зоны), а у женщин – несколько минут. Но российские спортсмены увидели, что конкуренция в зимнем триатлоне весьма высока, и поняли, над чем надо работать.

Следующим стартом стал чемпионат мира в Италии (Флассин, Flassin), конкуренция на котором оказалась еще выше. Лучшим из россиян, с 18-м местом в эли-

те, был Павел Андреев (Кемерово), женщины остались тренироваться дома. Но снова порадовали молодые спортсмены. У Юлии Барабаш – опять серебро, а Константин Лаврентьев стал первым российским победителем первенства мира по зимнему триатлону среди спортсменов до 23 лет.

Значительно расширился российский календарь соревнований в 2008 году.



Не закончил дистанцию заболевший гриппом Константин Лаврентьев. Павел Андреев порвал цепь и вынужден был сойти. Весь мужской подиум заняли спортсмены из Березников (ВСМ-ПО-АВИСМА). Во второй раз чемпионом стал Андрей Мишанин, его старший брат Сергей – серебряным призером, а “играющий тренер” Евгений Буторин взял бронзу, проиграв Сергею 2 сек. (многим показалось, что тренер просто пропустил спортсмена вперед).

У женщин на вершине подиума – хозяйки чемпионата: золото у Юлии Суриковой, серебро – у хорошо известной в лыжных кругах Татьяны Чарочкиной, а бронза – у представительницы Кемерово Оксаны Андреевой.

Международные соревнования 2008 года запомнились отсутствием снега в Европе.

Чемпионат Европы проходил в австрийском городке Гайсхорн-ам-Зее (Gaishorn am See). Естественного снега практически не было, организаторы привозили его издалека на огромных грузовиках и тут же разравнивали трактором. Насыпали 1,5-километровый круг, местами со значительными примесями грунта, непросто считать до восьми во время лыжной гонки. Некоторым удалось ошибиться на круг.

Отличилась Юлия Барабаш (Красноярск), став победительницей в категории до 23 лет. Ближе всего к пьедесталу, заняв 4-е место в личной гонке, стала Юлия Сурикова. Татьяна Чарочкина – 13-я, а Ольга Дудура (сейчас Вострухова) – 17-я. У мужчин результаты еще

Значительно расширился российский календарь соревнований в 2008 году. Зимний триатлон уверенно шагнул за Урал.



Зимний триатлон уверенно шагнул за Урал. Прибавились этапы Кубка России в Красноярском крае и Омске. Первенство России прошло в Ижевске, а чемпионат России опять приняла Ярославская область. Соревнования проходили в лыжном центре “Подолоино” недалеко от Ярославля. Гонка была отборочной для формирования команды для выступления на чемпионатах Европы и мира. Призеры чемпионата России 2007 года не смогли пройти отбор.

скромнее: Андреев – 11-й, Сороколадов – 13-й, остальные – во втором десятке.

На чемпионатах по зимнему триатлону никогда не бывало одинаковой погоды два дня подряд. В первый день, во время личной гонки – дождь и туман, а на следующий, эстафетный день подморозило. Лужи на беговой трассе замерзли, да и лыжная трасса стала тверже. На женский и на мужской эстафетный подиум смогли подняться предста-



**Чемпионат
России 2009 года
принимал
Ярославль.**



вители всего трех стран: Германии, Австрии и России. В мужской эстафете выиграли австрийцы, наши спортсмены взяли серебро. Немецкие женщины стали победительницами, российская команда – опять 2-й, хозяйкам трасс досталась только бронза.

Серебряный эстафетный дубль стал единственным достижением 2008 года.

Чемпионат мира проходил в Германии, близ Фройденштадта (Freudenstadt). Стояла аномальная для этих мест, совсем не зимняя погода. Температура была от +12 до +19°C. Лыжная гонка проходила по хорошо подготовленному искусственному снегу, остальные сегменты – по земле и асфальту. По финансовым причинам многим не удалось выехать на этот чемпионат. В шаге от юниорского пьедестала был Антон Рябчиков (Нижний Новгород). Лучший результат среди женщин – у Татьяны Чарочкиной, 13-е место, мужчины оказались во втором десятке. В эстафетах женщины – четвертые, мужчины – седьмые.

Чемпионат России 2009 года принимал Ярославль. Соревнования проходили на несложных трассах лыжной базы СДЮСШОР №19. Зрителям они запомнились тем, что на



старт вышли спортсмены элиты триатлона летнего, олимпийского. Оказалось, что зимний триатлон настолько специфичен, что лидеры сегодняшнего олимпийского рейтинга (фамилии слишком известны, чтобы их здесь указывать) упорно боролись за места в третьем десятке. Очень достойное 12-е место занял Артем Париенко (в юношеском возрасте был подающим надежды лыжником). Подиум заняли неудачники предыдущего чемпионата: чемпионом России стал Павел Андреев (Красноярский край, Кемеровская область), серебро – у Константина Лаврен-



центре между населенными пунктами Латки и Млаки.

Выступление на славянской земле стали, пожалуй, началом успешных выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Во всяком случае, нас стали воспринимать всерьез.

В гонке юниоров Павел Якимов (Красноярск) стал серебряным призе-



тьева (Саратовская область), бронза – у Евгения Кириллова (Красноярский край). Чемпионкой России стала Татьяна Чарочкина (Ярославская область), серебро – у Ольги Воструховой (Томская область), бронза – у Юлии Суриковой (Ярославская область).

В отсутствие централизованного финансирования поездку на чемпионаты Европы и мира осуществили на собственные средства. Ехали из Москвы через Белоруссию и Польшу в Словакию. Чемпионат Европы проходил в лыжном

ром, Павел Ханжин (Саратов) – бронзовым. В андеровской категории серебряная медаль – у Дмитрия Брегеда (Саратов). Мужчины замкнули первую десятку (Павел Андреев, Константин Лаврентьев, Евгений Кириллов).

Настоящим успехом можно считать первую личную медаль в элите: Татьяна Чарочкина – бронзовый призер чемпионата Европы.

В эстафетный день погода ухудшилась, на трассы опустился туман, они еще больше подталяли. В этих непростых погодных условиях российская сборная проявила свой командный дух и выиграла все три эстафетные гонки – мужскую, женскую и юниорскую (в эстафете юниорки не участвовали, не было третьей юниорки), чем удивила остальных участников чемпионата Европы. Золото Европы получили Ольга Вострухова (Томск), Татьяна Чарочкина, Юлия Сурикова (обе из Ярославля), Константин Лаврентьев, Павел Ханжин (оба из Саратова), Евгений Кириллов, Павел Якимов (оба из Красноярска), Павел Андреев (Немерово, Красноярск), Александр Иванов (Ниже-

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

ДОРОГА В СИДНЕЙ

Если железной дистанции триатлон обязан своей известностью, то популярность ему принесли более короткие дистанции. Именно короткий формат – динамичный и доступный для большинства – снискал триатлону популярность и славу массового вида. Триатлоны, спонтанно возникавшие по всему миру в 1980-е, преимущественно были стартами на “короткие” дистанции. Постепенно, в ходе “естественного отбора”, селективировались наиболее популярные соревнования, и именно они и стали образцом для подражания. На стадии учреждения ITU ставила своей главной целью включение триатлона в программу Олимпийских игр. Известность и массовость триатлона, а также динамизм и зрелищность соревнований на “международную” дистанцию в весьма короткий срок “решили” эту задачу. Уже в 1994 году, во время очередной сессии МОК в Париже, было объявлено о включении триатлона в программу Олимпийских игр. Это заслуженное признание высокой популярности этого вида. Президент МОК Хуан Антонио Самаранч написал, что отец современных Олимпийских игр барон Пьер де Кубертен был бы особо доволен триатлоном. Составляющие его виды были частью олимпийского списка, начиная с первых современных Игр 1896 года. Президент МОК процитировал слова Кубертена, датированные 1875 годом: “Нам нужен вид спорта, который комбинировал бы плавание, езду на велосипеде и бег, которые столь популярны; современный, динамичный спорт, чтобы чествовать олимпийский дух честной игры, выносливости, силы, способностей и страсти”. Соревнования по триатлону открыли программу Олимпиады-2000, где более полумиллиона зрителей могли непосредственно наблюдать этот старт. Забавно, что триатлон на Играх, возможно, единственный западный триатлон, где любители не могут принять участие.

Автор колонки:
А.С. Адельфинский

городская область). В чемпионате Европы среди спортсменов возрастных групп участвовали и наши спортсмены-любители, практически все стали победителями или призерами в своих группах.

Чемпионат мира проводился в Австрии, в уже известном нам Гайсхорне. Снега оказалось гораздо больше, чем в предыдущем году. Конкуренция на чемпионате мира – выше, чем на континентальном. Тем не менее Павел Якимов смог занять бронзовую ступень юниорского пьедестала. Дмитрий Брегеда не уступил свою позицию и стал серебряным призером среди спортсменов до 23 лет. В элите сильнейшие представители нашей сборной – Татьяна Чарочкина и Павел Андреев – заняли 5-е места.

В эстафетах у россиян бронза и у мужчин (Брегеда, Кириллов, Андреев), и у женщин (Вострухова, Чароч-

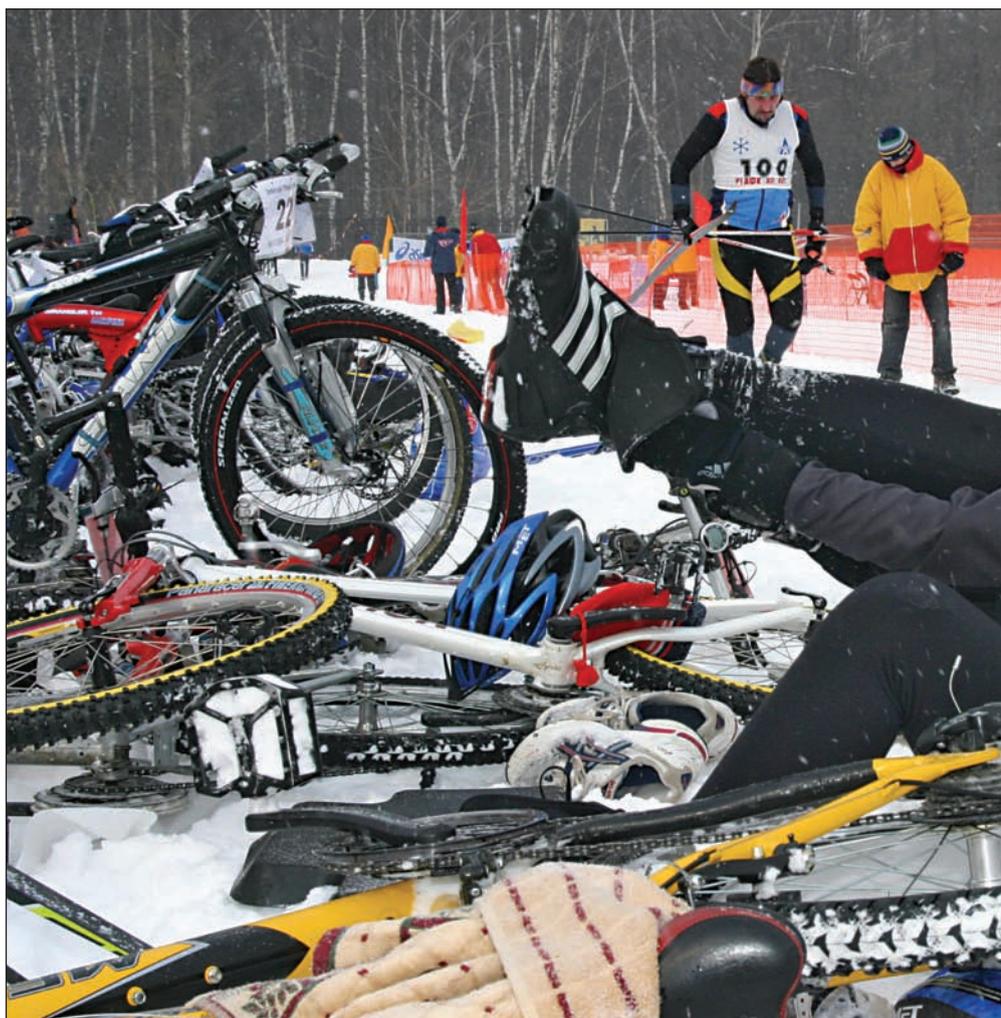


П. Андреев, 1-й российский чемпион мира по зимнему триатлону

кина, Сурикова). Норвежцы выиграли обе эстафеты, на вторых местах – чехи и американки. Порадовали юниоры (Иванов, Ханжин, Якимов), повторив золотой успех первенства Европы.

В Европе зимний триатлон – массовый вид спорта. Как это принято в триатлоне, любители соревнуются в то же время и на тех же трассах, что и элита. В Гайсхорне старт возрастных групп проходил двумя волнами, более 300 участников не могли одновременно уместиться на трассе.

Участие россиян в международных стартах положительно сказалось на уровне проведения всероссийских со-



ревнований. В сезоне 2010 года первые кубковые старты были проведены в Воронеже и Томске.

Чемпионат России принимал один из лучших центров лыжного спорта “Дёмно” (Рыбинск, Ярославская область) в начале апреля. Лыжная гонка проходила на искусственном снегу. В непростых

погодных условиях чемпионами России стали Дмитрий Брегеда (Саратов) и Юлия Сурикова (Ярославль). Серебряного призера Татьяну Чарочкину (Московская, Ярославская области) от лидера отделило 11 сек. Бронза – у вчерашней юниорки Маргариты Овсянниковой (Омск). В упорной борьбе серебро выиграл



Максим Кузьмин (Ижевск), опередив на 9 сек. Евгения Кириллова (Красноярск), получившего в итоге бронзу.

Оба главных международных старта 2010 года принимала Норвегия. В биатлонном центре г. Лигна (Ligna), в небольшом отдалении от Осло, проходил чемпионат Европы.

Говорят, в Норвегии ребенка сначала ставят на лыжи, а потом уже учат ходить. Количество и качество лыжных трасс подтверждают это. Лидерство хозяев было бесспорным. Но в личных гонках на юниорском пьедестале нашлось место для Павла Якимова, бронзовая медаль уехала в Красноярск. В категории до 23 лет 3 медали из 6 увезли россияне: Анна Евсеева – в Камышин, Павел Ханжин – в Саратов, как и саратовец Дмитрий Брегеда, который наконец праздновал победу на первенстве Европы. В очень серьезной компании лидеров гонки (5 чемпионов мира и Европы разных лет) Павел Андреев остановился в шаге от пьедестала: до бронзы оставалось 10 сек. А у Юлии Суриковой первая медаль в личной гонке – бронза чемпионата Европы. Татьяна Чарочкина – 4-я.



Коллективными усилиями нам удастся достичь большего. В элитных эстафетах норвежцам досталось только 2 ступени из 6: 1-е место среди женских команд и только 3-е – среди мужских. И первую, и вторую мужские команды организаторы тут же повели на допинг-контроль. Разумеется, никаких проблем у нас не возникло.

Недолгий переезд, и мы еще ближе к Осло, в Эйдсволе (Eidsvoll). Выступление было успешным, российская сборная выиграла медали во всех категориях чемпионата и первенства мира.

Половина медалей юниоров и атлетов до 23 лет – у нас. Юниорскую бронзу выиграла Екатерина Минаева (Красноярск) и Евгений Байгузов (Саратов), зо-

ИСТОРИЯ ТРИАТЛОНА

ТРИАТЛОН В СССР

История развития триатлона в нашей стране началась в 1987 году. В адрес Федерации современного пятиборья и биатлона СССР пришло приглашение принять участие в чемпионате Европы в Голландии по совершенно новому для нашей страны виду спорта – триатлону, включающему в себя плавание, велогонку и бег в непрерывной последовательности. В России этот вид спорта был практически неизвестен, поэтому команда была сформирована из спортсменов Эстонии во главе с велосипедистом Олегом Лядовым, который уже имел опыт выступления в триатлоне на длинной дистанции (3.8–180–42).

До 1989 года соревнования по триатлону в Советском Союзе проходили только в Эстонии. Триатлон находился под патронажем Федерации современного пятиборья и биатлона СССР.

В апреле 1989 года при активной поддержке руководства Госкомспорта СССР в лице начальника Управления прикладных видов спорта Олега Игнатъевича Чувилина вышло постановление Госкомспорта СССР о развитии триатлона в СССР и создании сборной команды СССР по триатлону. Старшим тренером команды был назначен Андрей Егорович Рогатин.

В мае 1989 года создается Федерация триатлона СССР. Первым президентом федерации становится начальник Управления ЦС "Динамо" Валерий Валерианович Рогова, генеральным секретарем федерации и старшим тренером – А.Е. Рогатин. В том же году на 1-м конгрессе Международного союза триатлона (ITU) в Лас-Вегасе (США) Федерация триатлона СССР принимается в члены Международного союза триатлона (ITU). На первом чемпионате мира по триатлону в г. Авиньоне (Франция) в августе 1989 года сборная СССР участия не принимала.

В июле 1989 года проведены первые официальные всесоюзные соревнования по триатлону на Кубок СССР в г. Вильянде (Эстония) на дистанции 1,5 км – плавание, 40 км – велогонка и 10 км – бег. Первыми победителями и призерами становятся эстонские спортсмены Кае Лемсалу, Кальо Оясте, Сергей Никитин, у женщин – Лейла Линт.

Усилиями энтузиастов триатлона новый вид спорта начинает развиваться в регионах России: Москве (Алексей Дмитриевич Бутков), Ленинграде (Александр Александрович Гижа), Нижнем Новгороде (Сергей Анатольевич Карачаров), Саратове (Сергей Петрович Мещеряков), Ярославле (Владимир Александрович Артемьев).

Автор колонки: А.С. Адельфинский

лото – у Павла Якимова (Красноярск). Как и на прошедшем первенстве Европы до 23 лет, бронза у Анны Евсеевой и Павла Ханжина, а победителем первенства мира стал Максим Кузьмин (Ижевск).

Наконец-то призерами чемпионата мира стали два российских триатлета. Павел Андреев с бронзой, но впереди еще два чемпиона мира, зато позади – уже три! Татьяна Чарочкина стала сильнейшей из европейских спортсменок, впереди – американка Ребекка Дюсолт. В эстафетах женщи-

него триатлона. В календаре 2011 года уже 10 всероссийских гонок. Прибавились этапы Кубка России в Свердловской (г. Богданович) и Челябинской (г. Кыштым) областях. Лучшие соревнования собирают на старте более 100 участников.

В 2011 году чемпионат России впервые проводился в Сибири, в Томске. Чемпионами стали уже хорошо известные Павел Андреев и Татьяна Чарочкина. Среди мужских эстафетных команд победу одержали красноярцы, среди женских – спортсменки из Томска.



ны на 2-м месте (Вострухова, Чарочкина, Сурикова), впереди – американки и норвежки. Мужчины заняли две ступеньки пьедестала, но золото – у хозяев чемпионата. Серебро – у Кузьмина, Лаврентьева и Андреева. На 3-м месте Брегеда, Байгузов и Ханжин.

С началом развития зимнего триатлона мы опоздали на 8 лет, с участием в международных стартах – на 10. За 5 лет (на первых стартах Чарочкина была предпоследней, Андреев – 18-м) наши триатлеты стали спортсменами мирового уровня, уверенно занимающими места на пьедестале. До вершины остался один шаг.

Но главным достижением все же считаю не рост мастерства российских чемпионов, поднимающихся на пьедестал, а то, что каждый год становится все больше спортсменов, регулярно занимающихся и участвующих в соревнованиях. Открываются отделения в спортивных школах. Каждый год прибавляется новый этап Кубка России. Расширяется география зим-



Впервые в сезоне 2011 года наши спортсмены приняли участие в этапах Кубка Европы. Эти соревнования очень важны для накопления опыта участия в международных стартах. Павел Андреев и Евгений Кириллов участвовали в двух итальянских этапах Кубка, в Вальсесии (Valsessia) и Сан-Кандидо (San Candido). Андреев победил в обо-

их, Кириллову в Вальсесии не повезло: пробил шину, но все же сумел занять 12-е место, а в Сан-Кандидо он был 3-м. Юлия Сурикова выиграла в Сан-Кандидо. Она также участвовала в этапе Кубка Европы, проходившем в Эстонии, в Лахте, и заняла 2-е место.

Главные международные старты сезона 2011 года опять проходили в Скандинавии.



динавии. Чемпионат Европы принял известный шведский биатлонный центр в Эстерсунде (Östersund).

Россияне взяли абсолютное большинство медалей. Юниорское золото у дебютантки Аллы Румянцевой (Ленинградская область) и многоопытного Павла Якимова, впервые бронзовую медаль получил Алексей Чумаков

(оба из Красноярска). Среди спортсменов до 23 лет серебро у Маргариты Овсянниковой (Омск). Максим Кузьмин (Ижевск) – победитель первенства Европы среди спортсменов моложе 23 лет.

Татьяна Чарочкина (Московская, Ярославская области) вновь стала бронзовой призеркой чемпионата Европы. Проиг-

рав Татьяне 50 сек., Ксения Черных (Москва) заняла 4-е место.

Очень непросто складывалась гонка у мужчин, лидерство неоднократно переходило от одного претендента к другому. Долгожданную победу на чемпионате Европы одержал Павел Андреев. Еще трое наших спортсменов – в первом десятке (Лаврентьев – 6-й, Кириллов – 9-й, Брегеда – 10-й).

Эстафетный старт был не очень представительным по сравнению с предыдущими чемпионатами. Но среди мужских команд велась упорная борьба. Российская сборная выиграла все эстафетное золото чемпионата Европы в Эстерсунде. Золотые медали увезли на родину юниоры Якимов и Чумаков (оба из Красноярска), Василий Виноградов (Ярославская область) и женская команда в составе Овсянниковой (Омск), Чарочкиной (Московская,

Ярославская области), Черных (Москва). Золото в мужской эстафете выиграли Лаврентьев (Саратов), Кузьмин (Ижевск) и Андреев (Кемеровская область, Красноярский край).

После вручения наград чемпионата Европы были подведены итоги розыгрыша Кубка Европы: хрустальный глобус получил Павел Андреев, среди женщин 2-е место заняла Юлия Сурикова.

Чемпионат мира принимала Финляндия. Соревнования проходили в спортив-

Как и на чемпионате Европы, россияне выиграли медали различного достоинства в 5 номинациях из 6 возможных. Алла Румянцева (Ленинградская область) заняла 2-е место среди юниорок. Мы уже привыкли к победам Павла Якимова – он снова с золотом, серебро у Алексея Чумакова (оба из Красноярска). В гонке спортсменок до 23 лет золото у Маргариты Овсянниковой (Омск), бронза – у Татьяны Глуховой (Томск). Максим Кузьмин (Ижевск) не

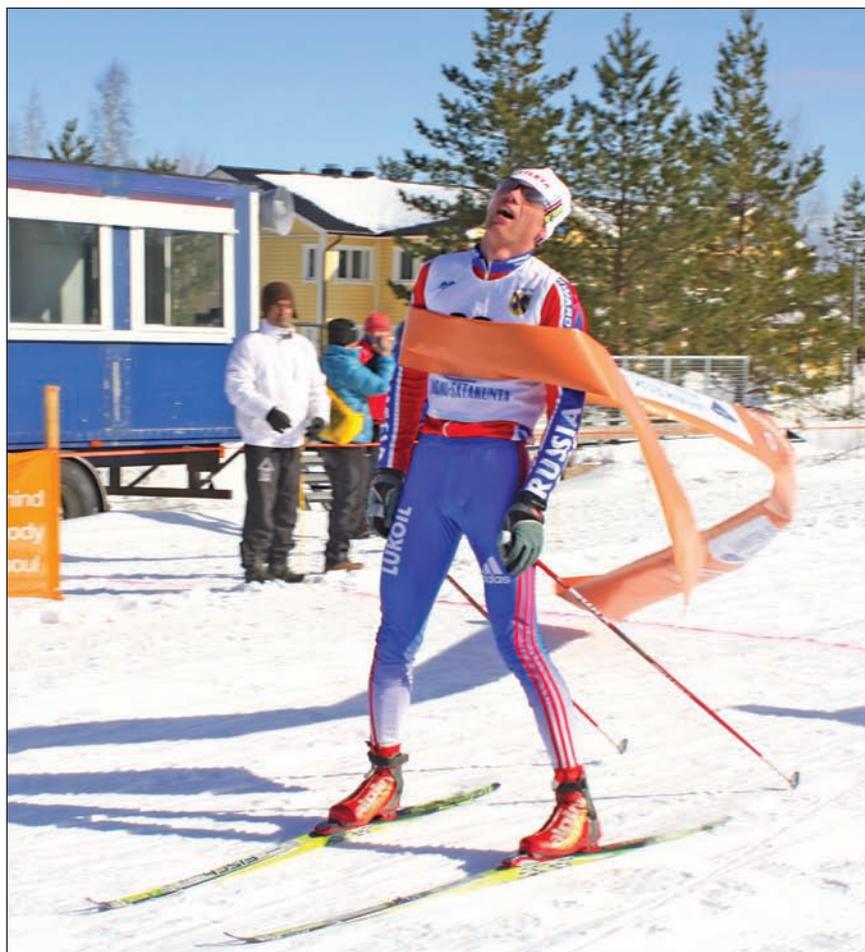
Только фотофиниш смог определить, чей ботинок пересек линию первым. Растет конкуренция внутри команды.

Самой волнующей стала конечно же мужская гонка. Позволят ли четыре чемпиона мира прошлых лет родиться новому чемпиону? Павел Андреев сражался до последних метров, но все его догоняли, все бежали на лыжах быстрее. Норвежец Арни Пост выиграл у Андреева в лыжной гонке более 2 мин., но это не просто лыжная гонка – это триатлон. В этом виде спорта нет мелочей. Павел переобуваётся быстрее всех и выигрывает в транзитных зонах по несколько секунд. Арни Пост не успел его догнать, не хватило всего 6 сек. Павел Андреев стал первым российским чемпионом мира по триатлону!

По техническим причинам финны не смогли провести эстафетные гонки чемпионата мира. Но командные медали все-таки были разыграны – путем простого арифметического сложения трех лучших временных результатов представителей одной страны в возрастной категории. Российская команда была представлена как минимум тремя участниками в каждой категории, а по сумме результатов мы и здесь оказались лучшими. Таким образом, еще 4 комплекта золотых медалей были вручены российским юниоркам, юниорам, женщинам и мужчинам. В командном зачете чемпионата мира золото получили Павел Андреев, Максим Кузьмин, Евгений Кириллов, Юлия Сурикова, Татьяна Чарочкина, Маргарита Овсянникова, Павел Якимов, Алексей Чумаков, Василий Виноградов, Алла Румянцева, Любовь Чечельницкая, Юлия Гудалова.

Считаю этот последний из прошедших чемпионатов очень важным для нашей команды. Мы подтвердили, что успех на чемпионате Европы не был случайным. Спортсмены не сомневаются в своей готовности побеждать. Мы достигли одной из тех целей, ради которых начинали развивать зимний триатлон в России. Еще не все наверху спортивной лестницы, но все тренируются и соревнуются вместе с чемпионом мира, и хоть раз почти каждый оказывался впереди него – значит, и другие могут стать чемпионами. Должны стать!

Руководство Международного союза триатлона (ITU) высоко оценило достижения россиян в зимнем триатлоне и надеется на наше активное участие в развитии этой дисциплины и в будущем. ■



П. Андреев, финиш чемпионата мира по зимнему триатлону, Финляндия, 2011 год

ном центре в Ямиярви (Jämijärvi). В Скандинавии поражает огромное количество отлично подготовленных лыжных трасс. Погода в день старта была в меру морозной. В зимнем триатлоне от погодных условий сильно зависит велогонка: ночной и утренний мороз делают трассу жесткой и легкопроходимой. Первыми стартовали юниоры и юниорки, которые успели воспользоваться твердым снегом. Они слегка разбили трассу, но элита соревновалась еще в нормальных условиях. А вот к старту возрастных групп трасса стала гораздо более рыхлой.

оставил соперникам никаких шансов, привез 2-му месту больше 2 мин. (показал 4-й результат среди элиты) и второй раз стал победителем первенства мира среди спортсменов моложе 23 лет.

Женщины остались без личных медалей. Юлия Сурикова в шаге от пьедестала, на 4-м месте. Старт женщин элиты и спортсменок до 23 лет дается одновременно. Таким образом, спортсменки соревнуются вместе, но потом оказываются в разных протоколах. На финише борьба между Чарочкиной и Овсянниковой продолжалась до самого финиша.

ЖЕНСКИЙ триатлон в России ОБРЕЧЕН НА УСПЕХ

Все меньше времени остается до начала Олимпийских игр в Лондоне. Любители и специалисты с удовольствием наблюдают за выступлением мужской сборной команды России по триатлону в олимпийских отборочных стартах. Наши лидеры уже заработали две лицензии и целенаправленно готовятся к главному старту четырехлетия. Никто, видимо, не сможет лишить мужскую сборную и третьей лицензии.



А вот в женской части сборной команды дела сегодня складываются не так просто и перспективы не так хороши. Пожалуй, можно говорить только об участии двух спортсменок в Лондоне-2012, да и то пока никто из претенденток не доказал на 100% свое право представлять честь нашей страны на Олимпиаде. Могут предположить, что третьей лицензии не будет, а за две до последнего момента будут сражаться между собой три-четыре спортсменки. Конкуренция в сборной – это, конечно, замечательно, если она имеет здоровую основу. Хорошо, что такая конкуренция у нас появилась. Ведь на первых двух Олимпийских играх дела обстояли гораздо хуже.

Напомню, что в Сиднее и Афинах сборная России была представлена двумя женщинами, но, в отличие от сегодняшней ситуации, с ними никто не соперничал. Спасибо нашим первопроходцам Ольге Генераловой и Нине Анисимовой (2000 год, Сидней), Ольге Заусайловой и Ирине Абысовой (2008 год, Пекин). Эти замечательные спортсменки и их тренеры много сделали для развития и популяризации женского триатлона в России. Их опыт бесценен, и он учитывается при подготовке следующих поколений. Конечно, в первые годы развития нашего вида спорта на территории постсоветского пространства триатлоном занималось очень мало женщин, и практически все они



С.А. Быстров, президент Федерации триатлона России, и Е. Сухорученкова, победитель этапа Кубка Европы по триатлону, Пенза, 2011 год

друг друга знали. И не их вина в том, что соревнования по триатлону напоминали Герейские игры¹. Сравнение, конечно, приблизительное, наши первые леди-триатлон были хорошо подготовленными, квалифицированными спортсменками, мастерами спорта международного класса по другим видам спорта, но порой отрыв чемпионки страны от призеров или ближайших конкуренток был очень большим.

В настоящее время ситуация изменилась коренным образом. К примеру, на прошедшем чемпионате России мы с удовольствием наблюдали острую борьбу между группой спортсменок на большей части дистанции, а Ирина Абысова и Александра Разарёнова сражались между собой за чемпионское звание до последнего метра дистанции. Радует и повышение массовости женских стартов. Так, на по-



Сергей Леонтьевич Яценко
СТАРШИЙ ТРЕНЕР ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ

Все меньше времени остается до начала Олимпийских игр в Лондоне.

1. Герейские игры проводились за день до Олимпийских игр (IV век до н.э.) и носили чисто культовый характер. Принимали участие в них только замужние женщины, победительница объявлялась верховной жрицей богини Геры. Соревнования проводились только в одной дисциплине – беге на 5/6 стадия (около 160 м). Естественно, что женщины специально не готовились к этим соревнованиям, а участников было очень мало.

следней спартакиаде школьников на старт вышло 50 девушек из 17 регионов России. Менталитет наших спортсменок меняется. Если всего несколько лет назад тренеры по триатлону были рады любой девушке, пожелавшей заняться экзотическим видом спорта, то сейчас ищут уже перспективных и более молодых одарен-

Менталитет наших спортсменок меняется. Если всего несколько лет назад тренеры по триатлону были рады любой девушке, пожелавшей заняться экзотическим видом спорта, то сейчас ищут уже перспективных и более молодых одаренных атлеток.



ных атлеток. Другими словами, раньше занимались набором, а сейчас отбором.

Напомню, как закончилась спартакиада школьников России 2007 года: победителями тогда стали Мария Шорец и Александра Разарёнова. Девушки и сейчас непрерывно прогрессируют. Через 4 года они стали настоящими лидерами основной олимпийской сборной команды. В конце октября они порадовали своим великолепным звездным выступлением на чемпионате Европы в Израиле. Впервые в истории европейского триатлона на пьедестале почета стояли три представительницы одной страны:

Александра Разарёнова – чемпионка, вторая – Мария Шорец и третья – Любовь Ивановская. Этот успех непременно войдет в историю нашего триатлона. Девушки проявили свои лучшие качества, как физические, так и тактические. В плане тактики ведения гонки все было выполнено безупречно, мы видели зрелые взрослые решения и настоящие командные действия. О накале борьбы можно судить по тому факту, что очень сильная спортсменка Украины Ю. Елистратова, которая неоднократно становилась победителем и призером кубков мира, была чемпионкой Европы в этой



ждународная федерация триатлона (ITU) активно работает над продвижением в олимпийскую программу еще двух дисциплин и вопрос о введении эстафеты в 2016 году практически решен, а в перспективе прибавится еще и спринт. Потребуется работа несколько в другом плане и конечно же бес-



категории, финишную черту пересекла только 5-й. Конечно, нет сомнений в том, что при правильной подготовке через 4 года, когда девушки окрепнут, можно будет ставить перед ними более высокие задачи, чем просто участие в Олимпийских играх.

С такими спортсменками надо получать олимпийские лицензии в максимальном количестве, заблаговременно, и решать самые сложные задачи. Мне кажется, что к Олимпийским играм 2016 года в Рио сложится примерно такая ситуация, как сейчас в мужской команде. Сегодня в команде наблюдается

нормальный психологический климат, наметилось взаимопонимание между тренерским коллективом и руководством федерации. Очень плодотворно работают тренеры Сергей Бобрышев, Алексей Зуев, Дмитрий Гаг, Вадим Моторин. С таким мощным коллективом тренеров и спортсменок российский триатлон в будущем просто обречен на успех. В ближайшее время необходимо немного откорректировать программу подготовки и научиться больше доверять друг другу.

Хочется заострить внимание тренеров и специалистов на том, что Ме-



конечная селекция одаренных спортсменов. В календаре ITU на 2012 год уже появился этап Кубка мира на спринтерской дистанции, а в 2013 году их будет 50%. Наша задача – уже сейчас вести подготовку в спринте, не ожидая, когда официально объявят о введении нового номера олимпийской программы.

Мы обязательно проявим все свои лучшие качества и раскроем потенциал женской команды уже в ближайшее время.

Сборная команда России имеет большой потенциал в эстафете, однако, отчасти из-за концентрации сильнейших женщин на олимпийском отборе, использовать его в прошедшие два сезона не удавалось. Вся нагрузка падает на одних и тех же спортсменок, перед которыми ставятся разные задачи, а решать их сегодня они пока не готовы. На послед-

Крыма. Бытующее мнение, что талантливую девушку или одаренного юношу необходимо как можно раньше присоединить к сборной команде России, ошибочно.

Данная статья не предполагает подробного рассказа о программе подготовки женской команды в 2012 году, но хочется отметить, что нам не надо искать неких



нем чемпионате мира в Лозанне мы заняли 10-е место, а на чемпионате Европы проиграли украинской команде. Создается впечатление, что женская команда тормозит мужскую.

Беспокоят также взгляды на подготовку младших девушек и juniорок, то есть ближайшего резерва основной сборной команды. Вырастает целое поколение спортсменок, по сути, не владеющих велосипедом. Многие тренеры относятся к велосипедной подготовке по остаточному принципу, что видно даже по работе в сборной. К примеру, на Кипре девушки проезжали на велосипедных тренировках примерно на 30% меньше, чем юноши, – из-за физиологии женского организма и желания тренеров не форсировать нагрузку. Все вроде бы правильно, но при определенном рельефе местности они даже не доезжали до мест, где категория сложности в перспективе соответствовала соревновательной. Таким образом, впоследствии перспективные девушки очень долго адаптируются во взрослом спорте. Учитывая это, планируется несколько иначе провести зимний подготовительный период в этом году, разумно сочетая горную и равнинную подготовку. А юношеским командам и их тренерам, особенно из регионов, настоятельно рекомендуется проводить предсезонную подготовку в горной местности



суперметодов тренировки – существует методика главного тренера, которой он охотно делится, позволяющая успешно выступать мужской сборной. Наша задача состоит в адаптации этой методики к особенностям женского организма. Я очень надеюсь на помощь работников комплексной научной бригады. Если прежде мы работали на сборах, не имея данных ответной реакции организма спортсменок на полученную нагрузку, и полагались исключительно на интуицию тренеров, то в олимпийском году эмпирические чувства тренеров перестанут быть единственным двигателем в организации учебно-тренировочного процесса. Главное, что большинство тренеров и спортсменок понимает необходимость проведения реформ в тренировочном процессе. ■



Развитие ПАРАТРИАТЛОНА В РОССИИ



**Марина Юрьевна
Никитина**

СТАРШИЙ ТРЕНЕР
СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ
ПО ТРИАТЛОНУ

11 декабря 2010 года на совещании Международного паралимпийского комитета в китайском городе Гуанчжоу правление IPC приняло решение о включении паратриатлона в программу Паралимпийских игр 2016 года в Бразилии. Более 20 национальных федераций, в том числе Россия, подтвердили свое участие в этапах чемпионатов мира ITU и организацию национальных чемпионатов по паратриатлону.

Всероссийские соревнования по паратриатлону впервые были организованы в Нижнем Новгороде 24 июля 2011 года. В них приняли участие 10 спортсменов из 7 городов: Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Асбеста, Озёрска, Москвы, Снежинска и Коркино. Победителями в своих категориях стали Родион Гафаров из Озёрска (Челябинская обл.), Василий Егоров из Москвы и Алексей Щербаков из Снежинска.

характера и степени поражения организма) соревнуются на спринтерской дистанции: 750 м плавание, 20 км велосипед (или велосипед с ручным приводом, или тандем, или трехколесный велосипед), 5 км бег (или гонка на колясках).

На чемпионате мира в Пекине 9 сентября 2011 года впервые приняла участие российская спортсменка Анна Бычкова. Она выступила в категории TRI-4, где кроме нее участвовали



А. Бычкова, участница чемпионата мира 2011 года в Пекине и ее тренер С. Бобрышев

В Челябинской и Свердловской областях тренеры работают со спортсменами с поражением опорно-двигательного аппарата уже не один год.

Международный союз триатлонистов (ITU) поддерживает и развивает паратриатлон уже в течение 15 лет. Каждый год во время проведения чемпионата мира ITU паратриатлонисты шести категорий (в зависимости от

еще 4 спортсменки. В компании именитых соперниц из Великобритании, Франции, США Анна сумела показать 3-й результат в плавании. Ей не хватило опыта и мастерства, чтобы завоевать медаль, ведь этот старт был первым в ее спортивной карьере, перед ней не ставились никакие задачи, кроме одной – постараться пройти всю дистанцию, дойти до финиша.



Стоит отметить, что на момент участия в старте чемпионата мира стаж занятий триатлоном и вообще спортом у Ани составлял чуть больше одного месяца. Под руководством своего тренера Сергея Бобрышева она провела 10 тренировок на велосипеде, в то время как зарубежные спортсменки участвуют в соревнованиях по паратриатлону уже по 5–6 лет. Велосипедная трасса в Пекине была технически сложной, со спусками и подъемами.

лено, что в 2012–2013 годах Международный союз триатлона планирует разработать и внедрить рейтинговую систему подсчета очков за выступление спортсменов в международных соревнованиях, а с 2014 года начнется отбор на Паралимпийские игры 2016 года в Бразилии.

Международному паралимпийскому комитету необходимо полностью пересмотреть существующую систему классификации. Это – одно из условий



Всего в Пекине в 6 категориях приняли участие 73 паратриатлониста (52 мужчины и 21 женщина).

10 сентября 2011 года в Пекине прошла Международная конференция по паратриатлону для представителей команд, тренеров и менеджеров. На ней присутствовали делегаты из 10 стран. Россию представляли 3 делегата. На конференции было объяв-

ления паратриатлона в программу Паралимпийских игр. Нынешняя система классификации носит слишком общий характер. Нужно собрать исследовательскую группу, которая работает на основе медицинских и научных доказательств новую, более полную и справедливую систему классификации спортсменов, в зависимости от характера и степени их поражения. ■

Основные положения ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ на период 2011–2020 гг.

Программа развития триатлона в Российской Федерации на период 2011–2020 годов (далее – Программа) разработана на основании приказа Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 08.06.2009 №369 “Об утверждении Порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации программ развития соответствующих видов спорта”. Программа основывается на анализе тенденций развития международного и отечественного триатлона, составляющих базисную основу развития триатлона как вида спорта. Программа предусматривает возможность реализации современной нормативно-правовой базы государственной и региональной политики в области развития физической культуры и спорта в России. В Программе также указаны направления развития российского триатлона, в соответствии с которыми определены цели, задачи и методы их решения.

В Программу ежегодно могут вноситься дополнения и изменения с учетом реализованных мероприятий, а по истечении четырех лет Программа подлежит корректировке.

На каждое 4-летие олимпийского цикла разрабатывается и утверждается Целевая комплексная программа (ЦКП), в которой отражаются все основные направления развития триатлона в текущем периоде. Корректировка ЦКП осуществляется ежегодно с учетом происходящих изменений.

ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ

Общее руководство развитием триатлона в России осуществляет Федерация триатлона России (президент Федерации триатлона России – С.А. Быстров).

В настоящее время триатлоном в России занимается более 3 тыс. человек в 23 регионах. Наиболее эффективно развивают триатлон Пензенская область, Красноярский край, г. Москва, Ярославская область, г. Санкт-Петербург.

В специализированных детских спортивных школах (ДЮСШ и СДЮШОР) насчитывается более 30 отделений по триатлону, где занимается более 2 тыс. детей с 85 тренерами различной квалификации.

В школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и училищах олимпийского резерва (УОР) в 8 и 6 отделениях соответственно осуществляют подготовку более 100 спортсменов под руководством 30 тренеров.

За последние 4 года в России подготовлено 45 мастеров спорта международного класса, 179 мастеров спорта и более 700 кандидатов в мастера спорта.

На международной арене только в течение соревновательного сезона 2009/10 года российские спортсмены, принимая участие в соревнованиях европейских и мировых чемпионатов и первенств, завоевали 73 медали (23 золотых, 21 серебряная и 29 бронзовых медалей).

В общем зачете чемпионата мира в 2010 году 7 россиян вошли в число лучших 40 атлетов мира, а на этапах чемпионата мира и Кубка мира 7 раз поднимались на пьедестал почета.

Достойные результаты на международной арене можно отметить и у ближайшего резерва основной сборной команды России.

Вместе с тем существует и ряд негативных факторов, замедляющих развитие триатлона в России. Для этого необходимо решение комплекса проблем организационного и научно-методического характера:

★ разработать специальную программу по отбору одаренных детей и подростков с целью их привлечения к занятиям триатлоном;

- ★ совершенствовать учебно-методические программы в специализированных спортивных заведениях;
- ★ увеличить количество детско-юношеских соревнований в регионах России по различным дисциплинам триатлона;
- ★ создать региональные программы по развитию триатлона;
- ★ активизировать работу по развитию женского триатлона;
- ★ открыть отделения по триатлону в спортивных школах таких регионов России, как Краснодарский и Ставропольский края, Ростовская, Воронежская и Волгоградская области, которые обладают благоприятными климатическими условиями для развития триатлона;
- ★ разработать специальные мероприятия по триатлону для реализации потенциала Урала, Сибири и Дальнего Востока;
- ★ проводить ежегодные научно-практические конференции по триатлону;
- ★ создать в России несколько специализированных баз для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по триатлону;
- ★ уделять серьезное внимание развитию зимнего триатлона, дуатлона, акватлона и других дисциплин триатлона как средству подготовки спортивного резерва в триатлоне;
- ★ обеспечить издание специализированного журнала по триатлону;
- ★ проводить семинары по подготовке и переподготовке тренерского состава и судейских кадров.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Содействие государству в обеспечении прав граждан Российской Федерации всех возрастов, социальных групп, детей, подростков, молодежи в реализации своих потребностей в занятиях триатлоном и по участию в спортивных мероприятиях.

2. Участие в реализации Федеральной программы развития физической культуры и спорта в России и содействие территориальным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также региональным федерациям триатлона в реализации собственных программ развития триатлона в регионе.
3. Совместно с федеральными и территориальными органами власти в области физической культуры и спорта:
 - ★ создание материальных, научно-методических и других условий для подготовки спортсменов основного состава сборной команды России с целью их выступления на крупнейших официальных международных соревнованиях, в том числе и на Олимпийских играх 2012, 2016 и 2020 годов;
 - ★ подготовка резерва сборных команд России различных возрастных категорий.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Содействие массовому развитию триатлона в Российской Федерации.
2. Повышение эффективности взаимодействия Федерации триатлона России с федеральными и региональными органами в области физической культуры и спорта, федерациями триатлона регионов России.
3. Реализация государственной и региональных программ развития триатлона в России в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”.
4. Содействие строительству новых спортивных сооружений для проведения занятий и соревнований по триатлону.
5. Проведение массовых спортивных соревнований по различным дисциплинам триатлона среди разных возрастных категорий спортсменов.
6. Содействие обучению юных спортсменов в специальных учебных заведениях России и эффективной подготовке отдаленного спортивного резерва в триатлоне.
7. Проведение официальных международных спортивных мероприятий.
8. Развитие научно-методического потенциала и современных методик, медицинского обеспечения подготовки триатлонистов и внедрение этих знаний в практику.
9. Создание эффективной системы борьбы с допингом в спорте совместно с международными (ВАДА, ИТУ, ETU) и российскими (РУСАДА) организациями.
10. Осуществление обучения и переподготовки тренерских и судейских кадров в триатлоне.
11. Совершенствование и развитие форм взаимодействия со средствами массовой информации в целях популяризации триатлона.



12. Развитие ветеранского и паралимпийского движения в триатлоне.
13. Обеспечение российского представительства в руководящих органах международных организаций триатлона.
14. Эффективная подготовка спортсменов основного и резервного составов к крупнейшим международным соревнованиям, а также к Играм Олимпиад 2012, 2016, 2020 годов.

Реализация основных мероприятий по реализации Программы позволит:

- ★ эффективно реализовывать целевые комплексные программы подготовки российских спортсменов к Играм Олимпиад 2012, 2016, 2020 годов;
- ★ обеспечить массовое развитие триатлона в Российской Федерации;
- ★ разработать и применить эффективную систему взаимодействия Федерации триатлона России с федеральными и региональными спортивными органами, федерациями триатлона;
- ★ улучшить материальное, методическое, техническое и финансовое обеспечение триатлона в России;
- ★ совершенствовать подготовку и переподготовку тренерских и судейских кадров;
- ★ повысить значимость российского триатлона на международной арене путем проведения международных соревнований в России и успешных выступлений российских триатлонистов на крупнейших спортивных форумах;
- ★ обеспечивать представительство России в международных руководящих органах триатлона ITU, ETU.

ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для обеспечения реализации Программы предусмотрено финансирование из следующих источников:

- ★ Минспорттуризм России,
- ★ ОКР,
- ★ субъекты Российской Федерации,
- ★ средства Федерации триатлона России,
- ★ внебюджетные источники финансирования.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Целью этого раздела Программы является обоснование необходимых условий для успешного выступления сбор-



ных команд России по триатлону на официальных международных соревнованиях, в том числе и на Играх Олимпиад 2012, 2016, 2020 годов.

Основные задачи:

- ★ разработка, корректировка и реализация Целевой комплексной программы подготовки сборных команд России к Играм Олимпиад 2012, 2016, 2020 годов, а также к другим официальным международным соревнованиям;
- ★ создание и развитие центров олимпийской подготовки триатлонистов в регионах России;
- ★ участие в разработке и реализации региональных программ подготовки основного и резервного составов сборных команд России по триатлону;
- ★ развитие материально-технической базы сборных команд России по триатлону (включая специальное спортивное оборудование);
- ★ содействие созданию федеральных и региональных баз подготовки спортсменов;
- ★ совершенствование системы отбора спортсменов в состав сборных

команд России, а также на участие в международных соревнованиях в составе сборных команд России;

- ★ повышение уровня медико-биологического и фармакологического обеспечения сборных команд России;
- ★ увеличение эффективности применения средств научно-методического контроля подготовки спортсменов основного и резервного составов сборных команд России;
- ★ совершенствование всероссийского календаря спортивных мероприятий по триатлону и его дисциплинам;
- ★ разработка предложений по совершенствованию нормативно-правовой базы спорта высших достижений;
- ★ улучшение качества подготовки и переподготовки тренерских и судейских кадров, а также других специалистов сборных команд России;
- ★ разработка и обеспечение реализации программ по борьбе с применением допинга в спорте;
- ★ совершенствование системы по организации взаимосвязи с региональными федерациями триатлона и проведению спортивных мероприятий в субъектах Российской Федерации.



ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Необходимым условием и целью этого раздела Программы являются принципы создания и обеспечения эффективной реализации системы поиска, отбора и подготовки талантливой молодежи для занятий триатлоном.

Основные задачи:

- ★ внедрение в практику научно обоснованных методов поиска и оценки перспективных молодых спортсменов;
- ★ создание в регионах России специализированных спортивных баз для подготовки талантливых молодых спортсменов;
- ★ подготовка тренерских кадров, специализирующихся на работе с молодыми перспективными спортсменами;
- ★ создание и применение системы медико-биологического и научно-методического контроля подготовки молодых спортсменов;
- ★ содействие созданию благоприятных условий для эффективной работы отделений триатлона в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, региональных цен-

трах спортивной подготовки резерва сборных команд России;

- ★ корректировка Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- ★ совершенствование Всероссийского календаря соревнований молодежи;
- ★ реализация программы по борьбе с применением допинга в спорте;
- ★ открытие новых отделений по триатлону в специализированных учебных заведениях в регионах России с подходящими климатическими условиями.

ПОДГОТОВКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО БОРЬБЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОПИНГА В ТРИАТЛОНЕ

Основной целью данного раздела Программы является противодействие применению допинга и соблюдение принципов честной борьбы в спорте.

Основные задачи:

- ★ создать программу по борьбе с применением допинга в триатлоне;
- ★ вести разъяснительную работу в средствах массовой информации о вреде применения допинга;
- ★ участвовать в работе по совершенствованию законодательства в области антидопингового обеспечения;
- ★ активно сотрудничать с общероссийской антидопинговой организацией РУСАДА;
- ★ проводить разъяснительную работу о вреде допинга со спортсменами и тренерами сборных команд России по триатлону и в регионах Российской Федерации.

ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА И СУДЕЙСКИХ КАДРОВ

Целью данного раздела Программы является повышение квалификации тренеров и судейского персонала.

Основные задачи:

- ★ содействовать повышению уровня профессионального образования тренеров и судей;
- ★ организовывать участие в семинарах по повышению квалификации, организуемых Минспорттуризмом России, ВНИИФК и ГУФК;
- ★ способствовать организации публикаций методического материала российских и зарубежных авторов о современных методиках подготов-

ТРИАТЛОН В СССР. ЧАСТЬ ВТОРАЯ

В СССР создаются первые клубы по триатлону. В них приглашаются спортсмены и тренеры из различных видов спорта. Клубные команды стараются наладить профессиональную подготовку в триатлоне. Одним из первых такую команду создает заслуженный тренер России по современному пятиборью Анатолий Павлович Шахматов. В ее состав вошли такие известные в будущем спортсмены, как Андрей Макушин, Дмитрий Гуляев, Александр Мерзлов.

В сентябре 1989 года начинается формирование сборной команды СССР по триатлону. На первые сборы были приглашены спортсмены из разных видов спорта, уже имеющие опыт выступлений в триатлоне: Альберт Рукоусев – плавание, Сергей Якушев, Юло Ойава, Александр Прокопчук, Лейла Линт – морское многоборье, Владимир Гаврилов, Александр Дороднов, Дмитрий Бутков, Александр Васильев – современное пятиборье, Александр Никульшин, Андрей Чекунов – лыжные гонки, Константин Шимановский – легкая атлетика, Сергей Шитов – велоспорт. В числе тренеров и специалистов, приглашенных для работы с командой, были: Сергей Паниткин, Николай Борзов, Александр Лепский, Эдуард Мирский, Алексей Бутков.

В июне 1990 года был проведен первый открытый чемпионат СССР по триатлону на дистанции 1,5–40–10 км в г. Зеленогорске под Ленинградом. В соревнованиях также принимали участие спортсмены Австрии, Швеции и Финляндии. Первым победителем чемпионата СССР стал спортсмен из Подмосковья Александр Никульшин, среди женщин победила Лейла Линт.

В сентябре 1990 года сборная команда СССР впервые участвует в чемпионате мира в г. Орландо (США), но, к сожалению, никто из наших спортсменов не смог пробиться в двадцатку лучших. Лучший из наших спортсменов Андрей Макушин занял 29-е место. В те годы в мировом триатлоне доминировали спортсмены Австралии, США, Новой Зеландии и Великобритании.

Но триатлон в нашей стране уже набирает обороты. Регулярно начинают проводиться соревнования в различных регионах страны. В число энтузиастов триатлона входят известные журналисты: корреспондент “Комсомольской правды” Геннадий Швеиц и тележурналист первого телеканала Татьяна Лифатова. В первую очередь благодаря их усилиям о триатлоне узнает вся страна.

*Автор колонки:
А.С. Адельфинский*

ки спортсменов и судействе спортивных мероприятий;

- ★ привлекать молодых специалистов к занятиям тренерской и судейской деятельностью в триатлоне.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью данного раздела Программы является содействие проведению научных исследований и внедрение их в практику подготовки спортсменов основного и резервных составов, а также создание эффективной системы медицинского контроля и фармакологического обеспечения членов сборных команд России по триатлону.

Основные задачи:

- ★ создание программ научно-методических и медицинских исследований в виде спорта “триатлон”;
- ★ определение основных направлений исследований, разработка и решение частных научно-исследовательских задач подготовки спортсменов;
- ★ обеспечение внедрения результатов научных исследований в практику подготовки спортсменов основного и резервного составов сборных команд по триатлону;
- ★ создание эффективной системы медицинского обеспечения и врачебного контроля;
- ★ полноценное фармакологическое обеспечение спортсменов с целью восстановления после тренировочных нагрузок;
- ★ содействие повышению квалификации специалистов, членов комплексной научной группы по триатлону, врачей и массажистов.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ И СТУДЕНТОВ

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей и учащейся молодежи является важнейшим направлением деятельности государственных и общественных организаций в стране.

Целью данного раздела Программы является совместное участие с ответственными организациями в разработке комплекса мер, обеспечивающих развитие и повышение эффективности фун-

кционирования системы физического воспитания учащихся и студентов на основе занятий триатлоном.

Основные задачи:

- ★ участие в совершенствовании учебно-методических программ для специализированных учебно-спортивных заведений;
- ★ организация поиска одаренных детей в системе общеобразовательных школ;
- ★ участие в разработке нормативной и правовой базы системы физического воспитания детей и молодежи;
- ★ разработка специализированной, научно обоснованной программы нормативов и педагогических тестов для определения талантливых детей для занятий триатлоном;
- ★ содействие улучшению качества подготовки и переподготовки тренерских кадров, занимающихся с детьми и молодежью;
- ★ разработка и организация функционирования системы информационного обеспечения с целью повышения специального образовательного уровня занимающихся триатлоном детей и молодежи.

МАССОВОЕ РАЗВИТИЕ ТРИАТЛОНА

Целью физкультурно-оздоровительной и спортивной работы является массовое привлечение населения к организованному и самостоятельным занятиям триатлоном по месту жительства.

Основные задачи:

- ★ создание системы проведения спортивно-массовых мероприятий в регионах России (по месту жительства населения) с учетом использования возможностей таких дисциплин триатлона, как дуатлон, акватлон, зимний триатлон;
- ★ организация информационного обеспечения населения для популяризации занятий триатлоном;
- ★ содействие созданию условий для проведения занятий и спортивных соревнований по триатлону по месту жительства населения;
- ★ содействие созданию фан-клубов с целью пропаганды триатлона;
- ★ разработка совместно с органами местной власти в области физической культуры и спорта краткосрочного и долгосрочных планов развития

триатлона и внедрение их в спортивную жизнь местного населения различных возрастных контингентов.

РАЗВИТИЕ ТРИАТЛОНА В РОССИИ СРЕДИ ЖЕНЩИН

Целью этого раздела Программы является создание традиций занятий триатлоном женщин в регионах России.

Основные задачи:

- ★ расширение географии занятий триатлоном в регионах России среди женщин;
- ★ создание специальной программы поиска и воспитания одаренных спортсменок для занятий триатлоном;
- ★ популяризация занятий триатлоном среди женщин средствами массовой информации;
- ★ укрепление кадрового состава сборных команд России для успешного выступления в официальных международных соревнованиях.

СОЗДАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ТРИАТЛОНА В СУБЪЕКТАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Целью этого раздела является интенсивное развитие триатлона в регионах России.

Основные задачи:

- ★ создание системы развития триатлона в регионах России в соответствии с региональными особенностями и климатическими условиями;
- ★ развитие инфраструктуры спортивных сооружений для занятий триатлоном;
- ★ подготовка спортсменов основного состава и спортивного резерва в составе сборных команд России;
- ★ обеспечение здорового образа жизни населения региона через вовлечение в занятия триатлоном;
- ★ увеличение количества спортсменов, занимающихся триатлоном в Российской Федерации.

ДВИЖЕНИЕ ВЕТЕРАНОВ ТРИАТЛОНА

Целью данного раздела является развитие системы организации спортивно-оздоровительной работы с ветеранами и любителями триатлона.

Основные задачи:

- ★ сохранение активной жизненной позиции ветеранов спорта;



- ★ профилактика заболеваний и замедление негативных изменений в функциональных возможностях организма ветеранов спорта;
- ★ разработка программы проведения спортивных мероприятий среди ветеранов и содействие ее реализации;
- ★ оказание содействия ветеранам триатлона в участии в официальных международных соревнованиях.

РАЗВИТИЕ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ТРИАТЛОНЕ

Целью раздела является оказание помощи спортсменам-инвалидам в их психофизической реабилитации в условиях быта.

Основные задачи:

- ★ оказание помощи спортсменам-инвалидам в реализации возможностей быть полноценным членом общества;
- ★ содействие укреплению сознания нужности и причастности спортсменов к окружающей их социальной среде;
- ★ оказание содействия спортсменам-инвалидам в проведении спортивных мероприятий в России;
- ★ формирование совместно с Паралимпийским комитетом России сборной команды России по триатлону среди спортсменов-инвалидов для выступления на официальных международных соревнованиях за рубежом, в том числе и на Паралимпийских играх 2016 и 2020 годов.

РАЗВИТИЕ СЕТИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ПО ТРИАТЛОНУ В РЕГИОНАХ РОССИИ

Целью данного раздела Программы является содействие развитию материально-технической базы для занятий триатлоном.

Основные задачи:

- ★ определение уровня необходимого материально-технического обеспечения развития триатлона в России;
- ★ оказание содействия заинтересованным федеральным и региональным органам власти в области физической культуры и спорта по строительству в регионах России спортивных баз для занятий триатлоном;
- ★ содействие в использовании спортсменами сборных команд современной спортивной экипировки и спортивного оборудования;
- ★ содействие в создании благоприятных материально-технических условий для занятий триатлоном в специализированных учебных заведениях подготовки резерва и в региональных центрах.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Целью этого раздела Программы является пропаганда пользы занятий триатлоном и информирование спортсменов и любителей этого вида спорта.

Основные задачи:

- ★ повышение эффективности использования информационных ресур-

сов собственного сайта Федерации триатлона России;

- ★ более полное использование средств массовой информации для пропаганды триатлона и привлечения населения к регулярным занятиям этим видом спорта;
- ★ организация издания специализированного журнала по триатлону;
- ★ организация тематических и информационных встреч и проведение интервью на телеканалах России;
- ★ содействие публикациям научно-методических статей в ведущих спортивных журналах России.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Целью данного раздела Программы является активное участие Федерации триатлона России в спортивной международной деятельности.

Основные задачи:

- ★ участие ФТР в работе Международного союза триатлона (ITU) и Европейского союза триатлона (ETU);
- ★ обеспечение участия российских представителей в международных руководящих органах триатлона;
- ★ осуществление обмена опытом с зарубежными организациями в форме проведения совместных тренировочных сборов, конференций, семинаров;
- ★ обеспечение участия членов сборных команд России по триатлону в официальных международных соревнованиях.

МАРКЕТИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Целью этого раздела Программы является реализация маркетинговой стратегии развития Федерации триатлона России.

Основные задачи:

- ★ реализация программы продвижения популярности триатлона в России,
- ★ поиск бизнес-партнеров для взаимовыгодного сотрудничества в области развития триатлона;
- ★ разработка и реализация системы коммерческих международных и всероссийских стартов;
- ★ проведение официальных международных соревнований в России. ■

УТВЕРЖДЕНА ПРЕЗИДИУМОМ
ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА РОССИИ
20 МАРТА 2010 ГОДА

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2012 ГОД (проект)

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ	ДИСЦИПЛИНА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ДИЦИПЛИНА, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	05–06.01	Свердловская область, Богданович		
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	07–09.01	Челябинская область, Кыштым		
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	14–15.01	Ленинградская область, Токсово	ЭКЕ. Норвегия, Ligna	14–15.01
ПР, эстафеты (юниоры, юноши), ЭКР	Зимний триатлон	20–22.01	Ярославль		
ПР, эстафеты (юниоры, юноши), ЭКР	Зимний триатлон	28–29.01	Ярославль	ЭКЕ. Швейцария, Schwanden	28–29.01
ЭКР, ВС, ЧР (возрастные группы)	Зимний триатлон	04–05.02	Московская область, Солнечногорский район, Лопотово		
ЭКР, ВС, ЧР (возрастные группы)	Зимний триатлон	11–12.02	Московская область, Солнечногорский район, Лопотово	ЭКЕ. Эстония, Lahta	11–12.02
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	13–14.02	Воронеж		
ЧР, эстафеты ПР (до 23 лет)	Зимний триатлон	17–19.02	Свердловская область, Богданович		
ЧР, ПР (дети)	Акватлон	24–26.02	Ярославль		
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	25–26.02	Томск	ЭКЕ. Германия, Oberstaufen	25–26.02
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	03–04.03	Томск	ЧЕ, ПЕ. Италия, Carcofaro	02–04.03
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	09–10.03	Красноярск	ЭКЕ. Италия, Malles	10–11.03
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	16–18.03	Омск		
Финал КР, ВС	Зимний триатлон	30–01.04	Пермский край, Березники	ЧМ, ПМ. Финляндия, Ямиярви	23–25.03
	Триатлон			КМ (триатлон). Австралия, Мулулаба	24–25.03
	Триатлон			ЭЧМ. Австралия, Сидней	14–15.04
				ЧЕ, ПЕ (юниоры). Израиль, Эйлат	17–22.04
ЭКР, ВС	Триатлон	01–03.05	Краснодарский край, Тамань	КМ. Япония, Ишигаки	22.04
ЭКР, ВС	Триатлон	04–06.05		КМ. Мексика, Хуатулько	06–07.05
ЭКР, ВС	Дуатлон	12–13.05	Ярославская область, Рыбинск, Дёмино	ЭЧМ (триатлон). США, Сан-Диего	12–13.05
ЭКР, ВС	Дуатлон	19–20.05	Московская область, Фрязино		
ЭКР, ВС	Триатлон	26–27.05	Воронеж	ЭЧМ. Испания, Мадрид	26–27.05
ЭКР, ВС	Акватлон	01–02.06	Московская область, Солнечногорский район, Лопотово		
	Триатлон	09–10.06		ЭКЕ. Украина, Днепропетровск	09–10.06
	Триатлон	15–17.06		КМ. Испания, Баниолис	17.06
ЧР, ПР (юниоры), эстафета (3 человека)	Триатлон-спринт	22–24.06	Чувашская Республика, Чебоксары	ЭЧМ (триатлон). Австрия, Китцбюэль	23–26.06
ЭКР, ВС	Триатлон	29–30.06	Санкт-Петербург	КМ. Колумбия, Гуатапе	01.07
ЭКР, ВС	Триатлон	06–08.07	Пермский край, Березники	КМ. Канада, Эдмонтон	08.07
Финал КР, ВС, ЧР (возрастные группы)	Акватлон	13–14.07	Красноярский край, Железногорск		
ЭКР, ВС	Триатлон	14–15.07	Красноярский край, Железногорск	КМ. Венгрия, Тисайварош	15.07
ЭКР, ВС (дети) (0,3–8–2)	Триатлон-супер-спринт	20–22.07	Нижний Новгород	ЭЧМ. Германия, Гамбург	21–22.07
ПР (юноши), эстафета, ЭКР (мужчины, женщины), ВС (юниоры, дети)	Триатлон	27–29.07	Ярославская область, Рыбинск, Дёмино	ЧМ (длинная дистанция). Испания, Витория-Гастес	29.07
ЭКР, ВС (юниоры), ЧР (возрастные группы)	Триатлон	04–05.08	Московская область, Бережки	ЛОИ. Великобритания, Лондон	01–07.08
ЧР, ПР (до 23 лет, юниоры), эстафета (2 мужчины + 2 женщины)	Триатлон	10–12.08	Пенза		
Финал КР, ВС	Дуатлон	24–26.08	Ленинградская область, Волосово	ЭКЕ. Россия, Пенза	17–19.08
ЭКР, ВС	Триатлон	25–26.08	Москва	ЭЧМ (триатлон-спринт). Швейцария, Лозанна	25–26.08
	Триатлон			ПР (до 23 лет, юноши). Испания, Aquilas	01–02.09
ЧР, ПР, эстафета, ЧР (возрастные группы)	Дуатлон	07–09.09	Красноярск		
ЧР, ПР, эстафета, ЧР (возрастные группы)	Дуатлон	21–23.09	Красноярск	ЧМ (дуатлон). Франция, Нанси	22.09
ЧР, ПР, эстафета, ЧР (возрастные группы)	Триатлон	29–30.09	Красноярск	КМ. Южная Корея, Тонгйонг	22.09
	Триатлон			ЭЧМ. Япония, Йокогама	29–30.09
Финал КР, ВС	Триатлон	05–07.10	Краснодарский край, Тамань	КМ. Мексика, Канкун	07.10
	Триатлон			ЧМ, ПМ. Новая Зеландия, Окленд	20–22.10
	Триатлон			ЭКЕ. Турция, Алания	20–21.10
ЭКР, ВС	Зимний триатлон	14–16.12	Ярославль		

Примечание:
 ВС – всероссийские соревнования (юниоры, юниорки, юноши, девушки);
 КМ – Кубок мира;

КР – Кубок России;
 ЛОИ – летние Олимпийские игры;
 ПЕ – первенство Европы;
 ПМ – первенство мира;

ПР – первенство России;
 ЧЕ – чемпионат Европы;
 ЧМ – чемпионат мира;
 ЧР – чемпионат России;

ЭКЕ – этап Кубка Европы;
 ЭЧМ – этап чемпионата мира;
 ЭКР – этап Кубка России.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ ТРИАТЛОНА

Ф.И.О.	ДОЛЖНОСТЬ	РЕГИОН	АДРЕС	ТЕЛЕФОН	E-MAIL
Андреев Владимир Михайлович	Председатель Федерации триатлона Пензенской области	Пензенская область	440071, Пенза, просп. Строителей, д. 96	(8412) 200 855	director@burtasy.ru
Вичужанин Вячеслав Алексеевич	Председатель Федерации триатлона Удмуртской Республики	Удмуртская Республика	426034, Ижевск, ул. Университетская, д.1, корп. 5, СК "Университет"		pretty@udm.ru
Золотарёв Олег Геннадьевич	Председатель Федерации триатлона Челябинской области	Челябинская область	456780, Озёрск, ул. Октябрьская, д.10, кв. 25	(35130) 25 109	triathlonzersk@yandex.ru
Иванов Владимир Андреевич	Заместитель директора ГБУКК "ЦСП №1"	Краснодарский край	350033, Краснодар, ул. Железнодорожная, д. 49	тел./факс: (861) 274 6292	
Казиков Игорь Борисович	Вице-президент Федерации триатлона России, председатель Федерации триатлона Москвы	Москва	119270, Москва, Лужнецкая наб., д. 8	(495) 725 4659	
Карачаров Сергей Анатольевич	Председатель Федерации триатлона Нижегородской области	Нижегородская область	603000, Нижний Новгород, ул. Студеная, д. 37, ДЮСШ	(831) 439 7954, факс: (831) 430 3183	
Куров Александр Анатольевич	Президент Федерации триатлона Ростовской области	Ростовская область	Ростовская обл., 346500, Шахты, ОСДЮШОР №15	(86362) 51 111	
Ласточкин Александр Васильевич	Председатель Федерации триатлона Московской области	Московская область	Московская обл., Раменский р-н, 140143, пос. Родники, ул. Седовцев, д. 30	(495) 744 0507	
Мусиенко Владимир Иванович	Председатель Федерации триатлона и маунтинбайка Красноярского края	Красноярский край	660049, Красноярск, ул. Марковского, д. 43, Красспорт	(3912) 273 315	vim_2002@mail.ru
Мещеряков Сергей Петрович	Председатель Федерации триатлона Саратовской области	Саратовская область	410000, Саратов, Городской парк культуры и отдыха, ДЮСШ	(8452) 203 809	mesheryakov57@mail.ru
Меттус Валентин Георгиевич	Президент Федерации триатлона Санкт-Петербурга	Санкт-Петербург	191186, Санкт-Петербург, ул. Б. Морская, д. 18	(812) 315 0901, 315 7465	
Осокин Валерий Владимирович	Депутат Законодательно- го Собрания Нижегород- ской области	Нижегородская область	603082, Нижний Новгород, Кремль, корп. 2	(831) 439 1419	
Семёнов Юрий Григорьевич	Председатель Федерации триатлона Ленинградской области	Ленинградская область	Ленинградская обл., Всевожский р-н, 188664, пос. Токсово, ул. Спортивная, д. 6	(812) 954 3261	
Сушков Денис Юрьевич	Председатель Федерации триатлона Омской области	Омская область	644010, Омск, ул. Декабристов, д. 89	(3812) 361 260, факс: (3812) 361 259	syshkov_tri@mail.ru
Творогова Наталья Игоревна	Председатель Федерации триатлона Ярославской области	Ярославская область	150051, Ярославль, Школьный пр., д. 4а	(4852) 242 418	vodoley1402@mail.ru
Терехов Валерий Геннадьевич	Председатель Федерации триатлона Забайкальского края	Забайкальский край	672000, Чита, ул. Бутина, д. 27; 672027, Чита, ул. Новобульварная, д. 9	(3022) 225 811	
Чикунев Андрей Александрович	Президент Федерации триатлона Свердловской области	Свердловская область	620028, Екатеринбург, ул. Фролова, д. 31, кв. 24	(343) 269 0688	chekunov.a@bk.ru
Шейкин Александр Владимирович	Президент Федерации триатлона Воронежской области	Воронежская область	394062, Воронеж, ул. Краснозвездная, д. 24		
Шлепнев Юрий Чонгарович	Президент Федерации триатлона Чувашской Республики	Чувашская Республика	428000, Чебоксары, ул. Водопроводная, д. 2а		



СОЧИ СТРОЙ
НЕДВИЖИМОСТЬ

Место в жизни имеет значение.

8 988 156 88 88 8 988 159 88 88
8 988 157 88 88 www.sochisn.ru

Место, где вы живете или работаете, может изменить вашу жизнь к лучшему!

Друзья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, насколько офис может влиять на успех в бизнесе, насколько квартира может влиять на семейное благополучие?

Что такое жизнь? Где то место, которое принесет удачу? Где мое место? Этими вопросами озадачены большинство людей, которые хотят быть успешными. Вспомните, где вы родились, выросли, впервые отпраздновали Новый год, испекли первый праздничный торт, отметили первую награду, первое повышение или первый заработанный миллион, воспитали своих детей. Каждое событие в вашей жизни связано с определенным местом, которое уникально, неповторимо. Жизнь – череда мест, сменяющих друг друга.

Как мы помогаем реализовать мечты?

“СочиСтрой-Недвижимость” точно знает, что есть особенное место в этом мире, созданное для вас, и поможет вам его найти. То самое место, которое принесет удачу, поспособствует процветанию, сделает жизнь более комфортной, целостной и неповторимой, чувственной и счастливой. Мы найдем для вас то пространство, в котором захочется жить, работать, любить, планировать и наслаждаться жизнью.

Преимущества сотрудничества с агентством “СочиСтрой-Недвижимость”:

- помогаем клиентам найти именно то, что им нужно;
- найдем не просто недвижимость, а место для счастливой жизни или успешной работы;
- всегда выполняем свои обязательства, что подтверждено благодарными отзывами клиентов и партнеров;
- стоимость услуг сочетает в себе цену и качество.

О компании

“СочиСтрой-Недвижимость” осуществляет свою деятельность во всех сегментах рынка недвижимости уже более трех лет.

Основными направлениями деятельности компании являются брокеридж (подбор арендаторов) жилой и коммерческой недвижимости, консалтинг, девелопмент и инвестиции.



СОЧИ СТРОЙ
НЕДВИЖИМОСТЬ

Место в жизни имеет значение.

8 988 156 88 88
8 988 157 88 88

8 988 159 88 88
www.sochisn.ru



ЭЛИТНЫЙ
КОТТЕДЖ У МОРЯ



Ж/К НА ПР. ПУШКИНА

апартаменты,
пентхаусы



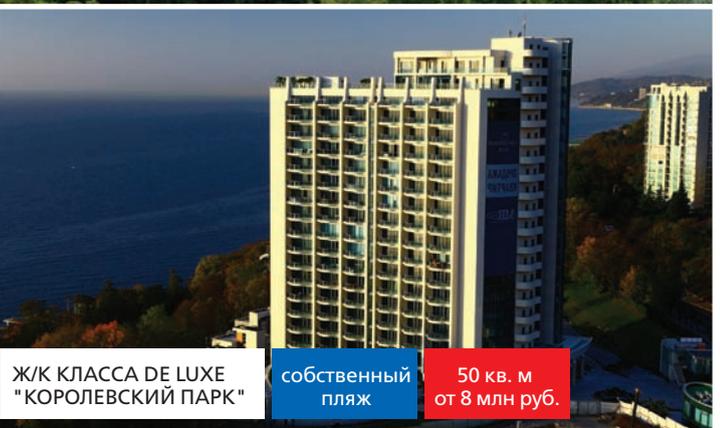
КОРОЛЕВСКИЕ ВИЛЛЫ



Ж/К "НОВАЯ
АЛЕКСАНДРИЯ"

106 кв. м
с ремонтом

15 млн руб.



Ж/К КЛАССА DE LUXE
"КОРОЛЕВСКИЙ ПАРК"

собственный
пляж

50 кв. м
от 8 млн руб.



МЖК IDEAL-HOUSE

68 кв. м

7,5 млн руб.



"АКТЕР ГЭЛАКСИ" –
АТМОСФЕРА РОСКОШИ

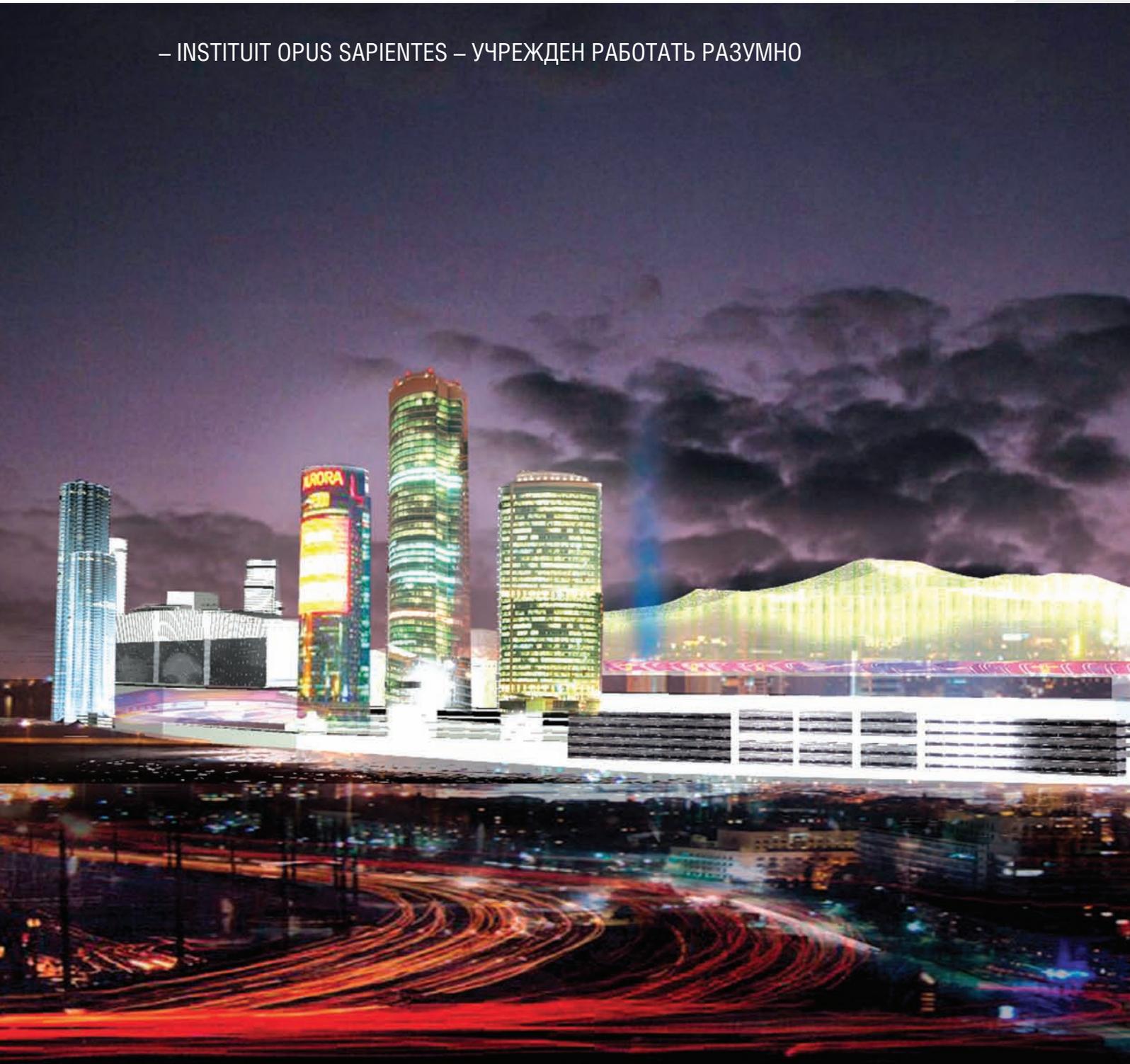
90 кв. м

9 млн руб.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГРАДОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

– INSTITUIT OPUS SAPIENTES – УЧРЕЖДЕН РАБОТАТЬ РАЗУМНО



Национальный градостроительный институт учрежден группой специалистов в 2003 году специально для работы над генеральным планом горного курорта Красная Поляна. В ходе проектирования были раскрыты потенциальные возможности для развития уникального комплекса, объединяющего горнолыжную базу и приморскую зону, что позволило выйти на предложения и заявку на проведение здесь зимних Олимпийских игр в 2014 году.

Специалисты института принимали участие (в ряде случаев возглавляя их) в работах по территориальному планированию и градостроительному проектированию ряда крупнейших государственных мероприятий последних лет, в частности в разработке Генерального плана комплекса проведения саммита АТЭС-2012 на о-ве Русском.

К числу работ, не имевших ранее прецедентов в отечественной практике, относятся такие, как Концепция развития Красноярской агломерации (2008 год), разработка проектов особых экономических зон, а также целого ряда других проектов и документов.

Специалисты, работающие в НИИ, имеют значительный опыт руководства уникальными для России работами, включая разработ-

ку Федерального закона “Об основах федеральной жилищной политики” (1993 год); Градостроительного кодекса Российской Федерации (1998–2004 годы); Генеральной схемы расселения на территории Российской Федерации (за что в 1998 году присуждена Государственная премия Российской Федерации); ФЦП “Жилище”, программы “Свой дом”. Ими также проведена актуализация ряда СНиПов; подготовлен проект Свода правил по градостроительству, положенный в основу методического обеспечения и координации стратегического и территориального планирования.

В настоящее время ЗАО “Национальный градостроительный институт” нацелено на решение задач в области проектирования, развития инженерно-транспортной инфраструктуры, планировки и застройки городов и сельских поселений, градостроительного и архитектурно-строительного проектирования, проектирования инженерно-транспортной инфраструктуры, пространственного моделирования, комплексных инженерных изысканий, создания обмерных чертежей зданий и сооружений, разработки информационных систем различного функционального назначения.



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА ПЛАНИРОВКИ
ОЗЗ ТРТ “НОВАЯ АНАПА”. МІРІМ-2008,
КАННЫ, ФРАНЦИЯ



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОЕКТА ПЛАНИРОВКИ
ОЗЗ ТРТ “ГРАНД СПА ЮЦА”.
ЗАСЕДАНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВЕННОЙ КОМИССИИ
ПО ВОПРОСАМ РЕГИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ,
Г. КИСЛОВОДСК, 2009 ГОД

ЗАО “НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ГРАДОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ”

125252, МОСКВА,
УЛ. АВИАКОНСТРУКТОРА МИКОЯНА, Д.14, КОР.4,
ИНН 7710472138 ОГРН 1037710060630
ТЕЛ.: 8 (495) 363 1871
ТЕЛ./ФАКС: 8 (495) 363 1872
E-MAIL: INFO@ZAO-NGI.RU
WEB: WWW.ZAO-NGI.RU

Альянс-Тур

- ОТДЫХ В СОЧИ И КРАСНОЙ ПОЛЯНЕ
- ТУРЫ ЗА ГРАНИЦУ
- Ж/Д И АВИАБИЛЕТЫ
- FIT&VIP ТУРИЗМ