

**Угнать за 9,69 секунды**

Самый быстрый человек — Усейн Болт — за 9,69 с пробежал 100 м. Сравним, какое расстояние за это время могут преодолеть другие ребята и зверята

# МОЖНО БЫСТРЕЕ!

**Предел возможностей** ■ Ученые уверены, что на 100 м реально выбежать из 9 секунд

СТАНИСЛАВ ШКАПА, ЛЮБОМИР ЛУКАНОК, НИКИТА РАСНОВСКИЙ

В субботу в Германии стартует чемпионат мира по легкой атлетике. Ее не зря величают «королевой спорта». Пробежать быстрее, прыгнуть выше, метнуть дальше — это же самая суть спорта, его истоки. Каждый из нас соревновался в беге — во дворе, школе. Кстати, нынешний норматив на стометровке для старшекласников — 14 секунд... Для бега не нужны специальных приспособлений, условий. Потому-то самая простая дисциплина и считается самой престижной. Победитель забега на 100 метров получает титул самого быстрого человека планеты!

На нынешнем ЧМ мужскую стометровку ждут с особым нетерпением. Глядя на Усейна Болта из Ямайки, невольно задумываешься, где же предел человеческих возможностей.

Антропологи из Университета Юты установили, что древние люди с легкостью обставили бы многих современных атлетов. Неудивительно. Эволюция эволюцией, но тогда скорость бега, выносливость и умение метать копье определяло, будет ли жив человек в принципе. Первый официальный рекорд мира на стометровке был зафиксирован почти век назад — в 1912 году бейли американец Дэвид Липпинкотт показал время

10,6 с. Вышли он сейчас на старт, его бы обмелили — странная обувь, угловатая неатлетическая фигура. А ведь с тех пор его достижение не было улучшено даже на секунду!

После того как Морис Грин в 1999 году показал 9,79 с, этот рекорд не могли побить шесть лет. Долго. Тогда-то и заговорили: все, мол, подошли вплотную к пределу. Но ученые сразу авторитетно заявили — ничего подобного! Голландский профессор математики Джон Айнал объявил, что потолок на стометровке будет 9,29 с. Его российский коллега, профессор Селуянов, высказал свое мнение — 8,5 с! Говорит, бегунам нужно только больше подкачать бедра и голени. Куда уж больше. И так пичкают себя атлеты чем надо и не надо.

Тренер сборной Украины по спринту Валерий Чередниченко тоже считает: «С нынешним развитием фармакологии предел возможностей пока даже не рассматривается. Конечно, можно наугад сказать, что на стометровке это заоблачные девять секунд. Но через какое-то время может появиться спортсмен, который выбежит и из этого времени».

Сейчас такой парень — Усейн Болт. Пока все спорят и фантазируют, он играючи обгоняет ветер и ставит себе новые цели. В Пекине он установил рекорд в 9,69 с и сейчас рассуждает: «Думаю, смогу пробежать стометровку за 9,52 секунды. Нужно только прибавить в некоторых компонентах бега, особенно в старте».

Впрочем, Болт может обновить рекорд, даже если прибавит только... в финише. В Пекине он настолько был впереди, что сбросил скорость на последних метрах и фактически начал праздновать. И все равно пришел с рекордом. Ученые подсчитали: если бы Болт не притормозил — показал бы результат около 9,48—9,55 секунды!

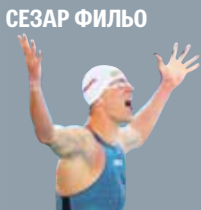
*Болт. Бегун из Ямайки настолько превосходит соперников, что позволяет себе притормозить на финише. Если бы в Пекине он не тормознул, уже мог бы установить рекорд в пределах 9,48—9,55 секунды!*

**ШАГИ РЕКОРДА НА 100 М**

► **9,69** Усейн Болт (Ямайка) 16.08.2008

- **9,72** Усейн Болт (Ямайка) 31.05.2008
- **9,74** Асафа Пауэлл (Ямайка) 9.09.2007
- **9,77** Асафа Пауэлл (Ямайка) 14.06.2005
- **9,79** Морис Грин (США) 16.06.1999
- **9,84** Донован Бэйли (Канада) 27.07.1996
- **9,85** Лерой Баррелл (США) 6.07.1994
- **9,86** Карл Льюис (США) 25.08.1991
- **9,90** Лерой Баррелл (США) 14.06.1991
- **9,92** Карл Льюис (США) 24.09.1988
- **9,93** Калвин Смит (США) 30.7.1983
- **9,95** Джим Хайнс (США) 14.10.1968
- **9,99\*** Джим Хайнс (США) 20.06.1968
- **10,0\*** Армин Хари (Германия) 21.06.1960
- **10,1\*** Уилли Уильямс (США) 3.08.1956
- **10,2\*** Джесси Оуэнс (США) 20.06.1936
- **10,3\*** Перси Уильямс (Канада) 9.08.1930
- **10,4\*** Чарльз Пэрдок (США) 23.04.1921
- **10,6\*** Дональд Липпинкотт (США) 6.07.1912

\* Ручной хронометраж



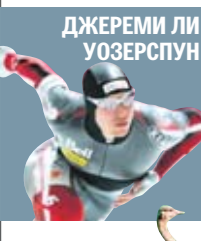
**27 М**  
Пловец, рекордсмен на 50 м вольным стилем (8,5 км/ч)



**100 М**  
Рекордсмен в беге на 100 м, развил скорость 37,1 км/ч



**107 М**  
Самое крупное млекопитающее в панке может развить скорость до 40 км/ч



**142 М**  
Канадский конькобежец-рекордсмен промчал 500 м за 34,03 с (52,8 км/ч)



**188 М**  
Эта нелетающая птичка развила способность бегать со скоростью до 70 км/ч



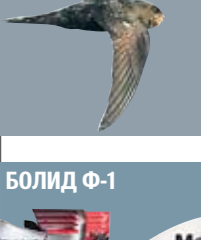
**201 М**  
Французский велосипедист показал на трассе скорость 74,6 км/ч



**310 М**  
Рекордсмен скорости среди наземных животных — до 115 км/ч



**350 М**  
Согласно наблюдениям, может плыть со скоростью 130 км/ч



**485 М**  
Обладает самой большой горизонтальной скоростью полета — до 180 км/ч



**1001 М**  
Хуан Пабло Монтойя владеет неофициальным рекордом скорости на трассе. Однажды колумбиец разогнал свой автомобиль до 372,2 км/ч



## ПРЫЖКИ: УЛЕТЕТЬ НА 6,40 НЕТ ЖЕЛАНИЯ

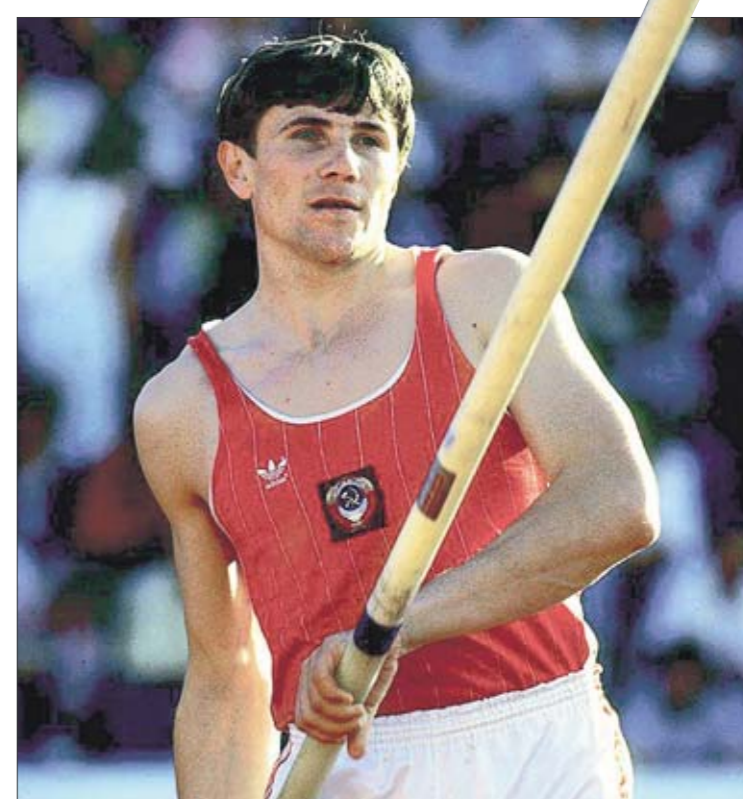
■ Переходить от бега к прыжкам нам особенно приятно. Именно тут Украина все еще держит два мировых рекорда. Сергей Бубка в июле 1994 года установил почти заоблачную планку на 6 м 14 см. А Инесса Кравец в августе 1995-го в тройном прыгнула на пока

технологии — одна из них. Правда, в истории уже был период, когда копыя спортсменов держат два мировых рекорда. После чего их облегчили, сместили центр тяжести — результаты уменьшили искусственно.

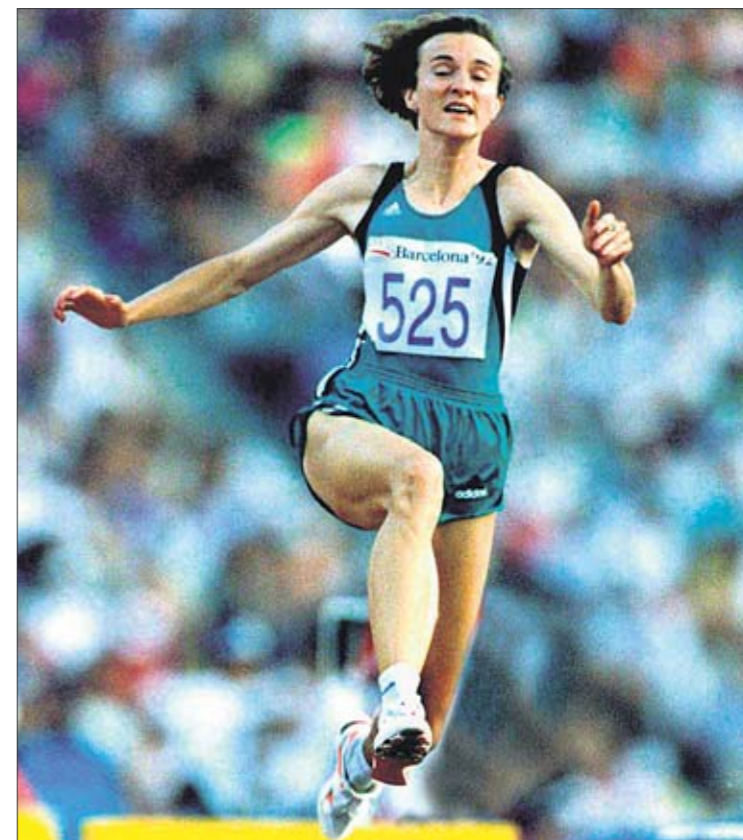
**ТЕХНИКА.** Еще одна важная составляющая — техника. «Сколько ни думай о рекорде Бубки, сколько ни внушай себе, что ты сможешь его улучшить, без овладения той техникой прыжка, которая была у Сергея, сделать это нереально», — уверен Александр Симахин, тренер нашего Максима Мазурика, выигравшего две недели назад этап Супер Гран-при в Стокгольме. «Бубка был идеально сконструирован природой для прыжков с шестом, в нем все было оптимизировано. От Бога. Кроме того, Сергей отличался сильной волей, крепкими нервами и был чрезвычайно честолюбив. Но главное — это его практически идеальная техника. Современным прыгунам овладеть ею не удастся», — добавляет специалист.

недостижимые 15 м 50 см. «Когда установила рекорд, предыдущее достижение улучшила на 41 см, — вспоминает Кравец, — поэтому предполагала, что он может продержаться долго. Хотя, думаю, реально прыгать под 16 м. Я, например, в рекордной попытке не достигла до планки 28 см».

**ПСИХОЛОГИЯ.** И так, другая деталь — психология. Рассказывает Виталий Петров — бывший тренер Бубки, а сейчас — Исинабаевой: «У большинства нынешних прыгунов даже в мыслях нет пойти на штурм рекорда. Возьмите, например Максима Тарасова. Высокий (1,94 м), мягкий, пластичный, координированный. Я до сих пор уверен, что он был готов прыгать на уровне Бубки. Но не захотел. Как-то сказал мне: я лучше десять лет буду прыгать на 5,90—6,00, чем один раз выплеснусь на рекорд. Он не готов был психологически». Кстати, интересно мнение исследовательской группы французского Института биомедицинских проблем спорта. Они считают, что дело вовсе не в допинге, его принимали всегда. Просто лет сто назад спортсмены использовали 75% своих психологических возможностей. Сейчас — 99%. А к 2060 году у атлетов просто не останется мотивации».



Бубка. Удивляется, что с современными шестами не бьет его рекорд

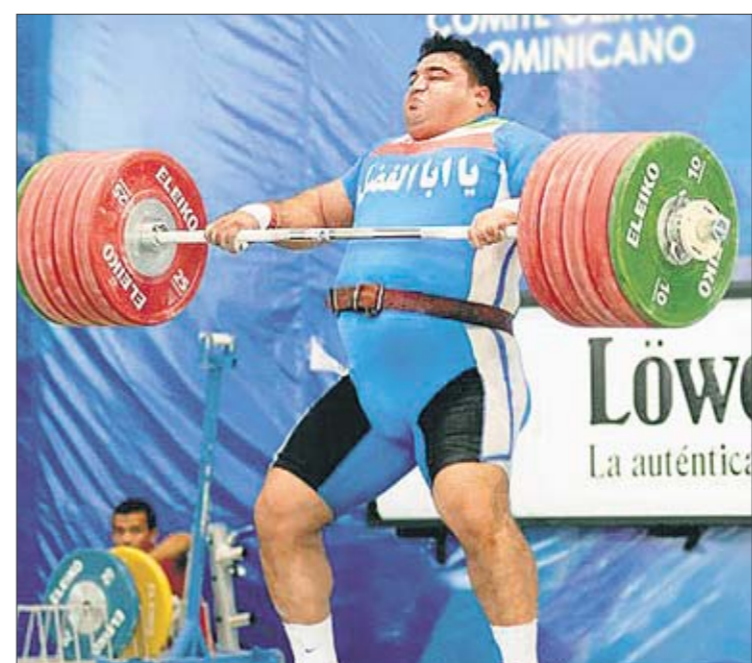


Кравец. Недоступна 28 см, поэтому знает: можно прыгать на 16 м

**ПЛАВАНИЕ: ЛАЗЕРНЫЕ РЕКОРДЫ**

► Первый олимпийский рекорд на стометровке вольным стилем принадлежал венгру Альфреду Хайошу: с результатом 1,22,2 он выиграл «золото» Афин-1896. Сейчас этот показатель составляет 46,91 секунды и принадлежит бразильцу Сезару Сиело Фильо. Он первый в истории плавания разменял 47 секунд на этой дистанции. Сделал это Фильо на только что закончившемся в Риме чемпионате мира по водным видам. Да и вообще, мировое первенство побил рекорд по рекордам. Пловцы переписали 40 лучших достижений планеты! Где предел? Возможно, предел возможностей уже и наступил, но технический прогресс не стоит на месте. Ведь если раньше пловцы били рекорды в одних купальниках, то теперь в спецкостюмах, сделанных из сверхлегкой водоотталкивающей ткани, с помощью бесшовной лазерной технологии, что уменьшило сопротивление воды почти на четверть. Как отмечает президент федерации плавания Украины Олег Демин, рекорды еще будут и будут. «В прошлом году был выпущен новый костюм Lager и с тех пор спортсмены побили уже 160 рекордов, — говорит Олег Алексеевич. — А что касается предела, то, конечно, он сейчас не существует. Но сейчас об этом никто не думает — просто он где-то очень-очень далеко. Люди били рекорды и будут бить. Так будет еще очень долго». Кстати, с 1 января 2010 года международная федерация ограничит использование костюмов. Призывы вернуться к сравнению физической формы спортсменов, а не технологических новинок услышаны.

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: НА 30% ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА



Резазаде. На Олимпиаде в Афинах 2004 года иранец толкнул 263 кг

■ Кто самый сильный в подтяжке тяжестей? Пожалуй, это самое субъективное соревнование для человечества. Тяжелый атлет, пауэрлифтер или атлет из «Богатырских игр» могут спорить до хрипоты, кто из них способен поднять наибольший вес. Но завышка как раз и заключается в том, что вкладывать в понятие «поднять» Одно дело — оторвать от земли здоровенный камень, другое — выжать штангу по определенной технике. Олимпийским видом является только тяжелая атлетика. Исходя из этого, самым-самым силачом планеты можно считать иранца Хуссейна Резазаде. В супертяжелой категории (свыше 105 кг) он является обладателем рекордов и в толчке (263 кг), и в рывке (213 кг). То есть формально получается, что самый сильный человек

мог поднять максимум 263 кг. Но в данном случае речь идет о конкретной технике: захватить штангу, подтянуть на грудь, вытолкнуть на прямые руки и продержаться пять секунд. Достижение Резазаде держится уже пять лет. Но автор 17 мировых рекордов президент Федерации тяжелой атлетики Украины Анатолий Писаренко уверен: «Это не предел! Сегодняшние результаты — очень и очень высокие, они будут улучшаться. Женщины занимают тяжелую атлетику меньший период, соответственно, их прогресс нынче более очевиден, нежели у мужчин, которые уже более 100 лет улучшают мировые рекорды. За это время поменялось множество методик подготовки, улучшаются технические центры подготовки. Всем движет прогресс. Хотя бывает: приходит талантливый

парень и своими результатами опережает время. Потому его рекорды стоят два-три года, пока не появится другой, еще более талантливый». А вот Василий Виразнюк, владевший неофициальным титулом «Самый сильный человек планеты», высказал «Сегодня» такое мнение: «Организм человека используется им самим лишь на 25—30 процентов своих возможностей. Не по максимуму — из-за психологического барьера. Спортсмен или сам не верит, что может поднять больше, или тренер не верит. Все это и определяет тот вес, который может поднять тяжеловес. Лично я жимом лежа поднимаю 245 кг, а приседаю со штангой массой 300 кг. Но это далеко не предел. Вопросом максимума я не задавался».