



## **Светлана Ульмасова** (4 февраля 1953 — 6 апреля 2009)

Знаменитая узбекская бегунья Светлана Ульмасова, оставила заметный пласт в истории мирового спорта. Светлана Ульмасова показывала потрясающие результаты, один из которых на 3000 метров (8.26,78) был два года мировым рекордом. Она в период жесточайшей конкуренции в мире на средних дистанциях выигрывала дважды чемпионаты Европы на 3000 метров (1978 и 1982), становилась неоднократной победительницей и призером чемпионатов мира по кроссу.

### **Чемпионат мира 1983 год Хельсинки**

3000м.-4 место 8.35,55

### **Кубок мира 1979 год Монреаль**

3000м.-1 место 8.36,32

### **Чемпионат Европы**

1978 год Прага 3000м.1 место-8.33,16

1982 год Афины 3000м.1 место-8.30,28

### **БИОГРАФИЯ**

Мой спортивный путь складывался не так, как у большинства современных спортсменок, начавших заниматься спортом еще в детские годы, постигших основы легкой атлетики в юном возрасте. Их спортивный стаж довольно длителен, Немало лет понадобилось им для завоевания места среди сильнейших.

Я же серьезно заниматься легкой атлетикой начала только в 20 лет. Через два года

выполнила норматив мастера спорта, еще через год стала мастером спорта международного класса и вскоре была включена в состав сборной команды страны.

Но столь позднее начало не является чем-то исключительным. Не только я одна пришла к спортивному мастерству таким образом. Подобных примеров в легкой атлетике более чем достаточно. Стоит лишь вспомнить мою предшественницу Людмилу Брагину, начавшую заниматься бегом лишь в вузе.

Многое здесь объясняется особенностями нашего вида, в основе которого лежат преимущественно хорошее здоровье и выносливость и который не требует многих лет скрупулезной работы над техникой. Тем более, что большинство из нас детские и юношеские годы провели в сельской местности, укрепив свой организм ежедневным физическим трудом. И потому все десять лет, которые насчитывает мой спортивный стаж, прошли в неустанных тренировках по совершенствованию техники бега и приобретению скоростной выносливости. Что касается времени, затрачиваемого на занятия и постоянные многокилометровые кроссы, то его у нас уходит, пожалуй, не больше, чем у легкоатлетов в других видах. Ведь, по сути дела, для того чтобы установить в 1982 г. мировой рекорд в беге на 3000 м, мне пришлось затратить десять лет — срок, в течение которого можно закончить два высших учебных заведения.

Конечно, многое, что мне пришлось приобретать уже в зрелом спортивном возрасте, я могла бы получить в ДЮСШ, сократив тем самым свой путь к рекорду.

Я родилась в 1953 г. в Башкирии в деревне Новы-Балаклы. Мать работала в больнице, отец был бригадиром строительной бригады. Нас было трое сестер, и на каждую падала изрядная доля работы по домашнему хозяйству. В школу приходилось ходить в районный центр за 7 км. Это было хорошей физической закалкой. Трудно приходилось в пору весенних снежных буранов. Вспоминается, как в один из таких дней, возвращаясь домой после уроков, мы заблудились и вышли к деревне только ранним утром. На наше счастье, не было сильного мороза.

Естественно, что времени для регулярных занятий спортом почти не оставалось. Однако наша преподавательница физического воспитания сумела уже в те годы привить мне интерес к лыжам и бегу. Я не пропускала уроков физкультуры, выступала на школьных соревнованиях.

Поступив в финансовый техникум в Уфе, я продолжала бегать кроссы, нравился мне лыжный спорт. Так прошло еще четыре года моей жизни. Приглашал меня на тренировки местный тренер по легкой атлетике. Неделю я походила на занятия и на этом прекратила. Было трудно: жила в общежитии, одна в чужом городе.

Но вот в 1973 г. закончена учеба, и я получаю назначение на работу в узбекский город Андижан диспетчером-экономистом в таксомоторном парке. Вот здесь 20-летней девушкой я и пришла на местный стадион, с тем чтобы уже никогда не расставаться с беговой дорожкой.

Многое зависит от первого тренера, от того, как он введет тебя в этот прекрасный мир спорта. Мне повезло. Радик Хайдарович Сайфулин, хотя и занимался преимущественно с юношами, не только сумел угадать во мне будущую бегунью, но и привил любовь к бегу. Подготовку он не форсировал, постепенно увеличивал дистанции кроссов и скорость пробегаемых отрезков. В то время я не могла и думать, что впоследствии буду порой пробегать на утренней разминке 10—15 км, а за день до 50 км. В те годы бег доставлял мне радость, и я почти никогда не уставала.

С тех пор прошло десять лет. Это были годы приобретения знаний, опыта на беговой дорожке. После Сайфулина моим тренером стал мой муж заслуженный тренер РСФСР Николай Иванович Глухарев, а в сборной команде страны меня опекал заслуженный тренер СССР Уно Ясович Кялле. Так уж случилось, что обычно тренеры понимали меня с полуслова, никогда не перегружали.



— Заслуженный мастер спорта  
— Светлана Ушакова —  
победительница пришкольного  
и городского чемпионатов Европы  
в беге на 3000 м,  
вспыхивает  
в своем спортивном лете,  
раскатывает в гоним,  
кто пытался ей добыть  
большие победы и рекорды

Я старалась отплатить им за это безусловным доверием, выполняла все их планы, а нередко даже и перевыполняла. Тренировалась и училась в Андиганском педагогическом институте. Всегда стремилась к большему, пыталась суметь преодолеть себя, когда казалось что больше бежать не могу.

Для моего спортивного пути характерны непрерывность и последовательность, отсутствие существенных ошибок в подготовке к соревнованиям и, наконец, сохранение в течение всех этих лет того чувства, без которого лучше и не выходить на беговую дорожку, — чувства радости, которое приносит бег, и страстного желания быть первой. Конечно же, сначала я мечтала о том, чтобы побеждать на городских, республиканских соревнованиях. Затем хотела стать первой в стране, достойно встретиться с зарубежными соперницами. А там, кто знает, завоевать золотую медаль чемпионки Европы, а может быть, олимпийских игр.

Звание мастера спорта я получила в 1974 г., победив на первенстве ЦС «Спартака» в Харькове в беге на 3000 м. В 1975 г. мне выпало участвовать в таком представительном спортивном форуме, как VI Спартакиада народов СССР. Я пришла к финишу второй, вслед за Р. Катюковой, показав результат 9.07,4. Была второй на матче СССР — США. Свое лучшее время довела до 8.55,8. Эти успехи принесли мне звание мастера спорта международного класса и право защищать честь страны в составе сборной команды СССР.

Признаюсь, что пришла я в сборную настороженной. В первое время только приглядывалась. Ведь со мной тренировались такие именитые спортсменки, как, например, рекордсменка мира Людмила Брагина. Но в группе Кялле, в которую я попала, царил здоровая трудовая

обстановка. В первые два года мне было нелегко. Я перешла на значительно большие объемы тренировочных нагрузок. Результаты продолжали расти, и это было главным показателем правильности избранного нами пути.

В 1976 г., пробежав 3000 м за 8.48,4, на короткое время я стала обладательницей рекорда страны. Правда, вскоре, выступая в США, Людмила Брагина установила феноменальный мировой рекорд — 8.27,12. В то время мне казалось, что я никогда не смогу даже приблизиться к такому результату. По итогам года в списке лучших спортсменок мира я оказалась на четвертом месте, вслед за Л. Брагиной, Р. Катюковой и норвежкой Г. Вайтц.

В 1977 г. много внимания я уделила развитию скоростной выносливости, выступлениям на своей второй дистанции — 1500 м, которая требовала больших скоростных качеств. На соревнованиях я занимала обычно вторые места (матчи СССР — США, СССР — ГДР — Польша), а на первенстве страны была третьей. Мое лучшее время года было всего 8.55,6 (10-й результат в мире).

В следующем году мы тщательно готовились к чемпионату Европы в Праге. К этому времени в разных странах мира появилась целая плеяда спортсменок, успешно осваивавших дистанцию 3000 м. Это прежде всего Г. Вайтц — универсальная норвежская бегунья, занимавшая первое место в списках лучших мира за 1977 г. с результатом 8.36,8. В первую пятерку сильнейших бегуний входили и румынские спортсменки Н. Марашеску и М. Пуйка. Все они имели к тому же несравненно больший, нежели я, опыт выступлений в международных соревнованиях. Кроме того, считалось, что румынки превосходят нас по своим скоростным качествам.

Кем была я в то время? Новичком, который впервые удостоился чести выступать на таком ответственном состязании, как чемпионат Европы. Кроме меня в беге на 3000 м должны были участвовать Г. Романова и Р. Белоусова. Причем первым номером в Прагу ехала Романова, на которую возлагались наибольшие надежды. Обсуждая возможный ход бега перед выездом на чемпионат, мы думали, что только Романова сможет принять финишный темп бега Вайтц и Марашеску, я же должна была помогать ей. Решено было постоянно поддерживать высокий темп бега.

Я взяла себя в руки и сумела справиться с предстартовым волнением. На разминке сделала 3—4 ускорения на 100 м и почувствовала внутреннюю собранность и готовность к бегу, которая бывает у меня перед успешными выступлениями. Ход соревнования опроверг все наши надежды, предположения. Отстала Белоусова, а за полтора круга до финиша Вайтц, Марашеску и Пуйка оторвались от меня метров на 30. Еще дальше отстала Романова. Но метров за 400 до финиша я почувствовала, что лидирующая тройка порядком устала. Почему же не попытаться счастья? В таких случаях не знаешь, откуда берутся силы. Я бросилась вперед, поравнялась с лидерами и начала обходить их.

Чему научил меня чемпионат Европы? Прежде всего я поняла, что нельзя сдаваться до конца бега, нужно уметь находить в себе силы, когда они, казалось бы, на исходе. Это золотое правило советую помнить молодым бегуньям, которые еще только начинают свой спортивный путь.

Год я закончила удачно: завоевала первое место на чемпионате СССР. Сохранить высокую спортивную форму мне удалось и в следующем, 1979 г. Я сумела стать чемпионкой VII Спартакиады народов СССР. На международных соревнованиях судьба снова свела меня с Вайтц. 25 марта, выступая на Кроссе наций, я проиграла норвежской спортсменке, однако на главном международном форуме сезона — Кубке мира, состоявшемся в Монреале, победа в беге на 3000 м осталась за мной.

Ох уж эти травмы! Скольких спортсменок они вывели из строя, скольким испортили спортивную судьбу! А некоторых вообще заставили отвернуться от спорта. Между тем при разумно построенной тренировке возможность травм можно свести до минимума. Если же избежать их не удастся, не падайте духом, а постарайтесь восстановить спортивную форму.

В 1980 г. травма надолго вывела меня из строя. Об участии в Олимпийских играх не было и речи. Я оказалась только болельщицей и искренне радовалась успехам своих подруг.

После того как залечила травму, передо мной встал вопрос: а стоит ли снова начинать бегать? Ведь как-никак мне уже исполнилось 27 лет — возраст для спортсменки солидный. И здесь решающую роль сыграло влияние моих тренеров, убедивших меня, что уходить из спорта рано.

Тренировки мы возобновили с расчетом на выступление в беге на 3000 м на очередном чемпионате Европы. Увеличивался километраж бега, возрастала его скорость. Много времени уделялось общефизическим упражнениям, кроссам в аэробном режиме, скоростносиловой подготовке с помощью прыжковых упражнений и набивного мяча.

Мы с тренером решили избегать больших нагрузок, рассматривать соревнования как средство тренировки и вообще держаться в тени. Хотели притупить бдительность моих будущих соперниц. Мало кто верил, что я смогу выйти на самые высокие результаты. Тем более что на тех немногих соревнованиях, в которых я участвовала в том году, занимала далеко не первые места. Так, на чемпионате СССР по кроссу я бежала 5000 м и была второй. На чемпионате мира по кроссу оказалась на восьмом месте. В июне на Мемориале братьев Знаменских финишировала четвертой. По итогам года в списке лучших спортсменок СССР в беге на 3000 м я заняла 19-е место, на 1500 м — 33-е.

Совсем иначе мы построили подготовку к первенству Европы 1982 г. Значительно повысили объем тренировочных нагрузок. С октября по декабрь увеличили километраж бега. В декабре он достиг 532 км, из них 80 — со значительной интенсивностью. В январе — 614 км, но объем быстрого бега был снижен до 42 км. Февраль и часть марта были посвящены участию в соревнованиях и сравнительно легкой восстановительной тренировке. К началу 1982 г. я почувствовала, что спортивная форма восстанавливается, большие нагрузки легко переношу. Можно было начать выступления на соревнованиях.

В конце февраля на зимнем чемпионате страны в Крылатском я победила в беге на 3000 м с временем 8.54,19, на 2 секунды превысив высшее европейское достижение. 28 февраля в Ессентуках стала чемпионкой страны по кроссу на 3000 м.

С марта у меня начался второй подготовительный период, который продолжался до первых соревнований в мае. Затем в течение летних месяцев объем нагрузок снизился примерно на 15%. На первый план вышли задачи улучшения скоростной выносливости, соревновательной подготовки.

Удачно для меня закончились и выступления на моей основной дистанции 3000 м. В июне я показала 8.44,03, а в конце месяца на встрече СССР—ГДР в Котбусе — 8.35,46.

Особенно важно, что нам удалось правильно решить проблему соревновательной подготовки. Здесь нужно точно рассчитать, иначе можно преждевременно израсходовать накопленные силы, несвоевременно прийти к пику спортивной формы.

Оставшееся до первенства страны время мы посвятили и тактической подготовке, отработке финишного рывка. Для этого начинали ускорение с разных точек дистанции. Чаще за 400 м до финиша. Помимо работы по совершенствованию техники я не забыла и кроссовый бег, а также психологическую подготовку, настраивала себя на высокий результат.

Все, что произошло на киевском стадионе 25 июля 1982 г., надолго останется в моей памяти. В начале состязания лидерство захватила А. Юшина, первый километр был пройден за 2.48,0, а 2 км за 5.40,5. На последнем круге я резко вышла вперед. Последние 1000 м пробежала за 2.46,28. Плодотворной была наша работа над финишным ускорением. В итоге родился новый мировой рекорд — 8.26,78!

Но до чемпионата Европы оставалось 50 дней. Встала задача сохранить готовность к этим соревнованиям. Какой-то период после чемпионата страны был посвящен преимущественно легкому кроссовому бегу. Помогли тренировки в среднегорье. Интенсивный бег проводили осторожно. Много времени отводилось восстановительным средствам. В течение последней недели тренировки были короткими, внимание уделялось ритму бега. Накануне выезда в Афины 22 августа я пробежала 1500 м с личным достижением 3.58,76.

Приобретению психологической готовности помогли анализ особенностей будущих соперниц, определение и разбор возможных тактических вариантов бега. Было ясно, что самым трудным будет борьба с Мари-чикой Пуйкой. Она возглавляла список лучших бегуний мира на 3000 м за 1981 г.

Мы были готовы к любым неожиданностям со стороны румынской спортсменки. Решили с самого начала поддерживать высокий темп бега, придерживаясь графика, близкого к мировому рекорду. А против тех, кто выдержит этот темп, использовать затяжной финишный спурт.

Любители легкой атлетики, очевидно, помнят, как сложился финишный бег на 3000 м в Афинах. Несмотря на высокий темп чуть ли не до последнего круга, Пуйка цепко держалась за кашей лидирующей тройкой. Мне пришлось порядочно потрудиться, чтобы опередить румынку.

Исходя из собственного опыта, хочу посоветовать молодым: никогда не теряйте веру в возможность обретения высокого спортивного мастерства, добивайтесь своей цели, несмотря на травмы и неудачи, и не бойтесь вступать в единоборство с признанными опытными бегуньями.

Я вижу, как в моем городе Андигане все больше и больше мальчиков и девочек выходят на трассы бега, как по всей стране растет число любителей этого вида легкой атлетики.