

ТОРШИНА ВАЛЕНТИНА

**СПОРТ! - И ВСЯ
ЖИЗНЬ!**

**SUPER
ИЗДАТЕЛЬСТВО
2016**



Валентина Торшина

Спорт! – И вся жизнь!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22208362

*Спорт! – И вся жизнь!: Super Издательство; Санкт-Петербург; 2016
ISBN 978-5-9909182-6-9*

Аннотация

Книга о спортивной жизни молодой девушки, начинающей постигать успехи в лёгкой атлетике с юного возраста и достигшей мировых вершин в лёгкой атлетике. В произведении отражены не только эмоциональные переживания героини удач и неудач в соревнованиях различного масштаба (начиная с юношеского возраста и до окончания карьеры Олимпийскими играми), но и показана её личная жизнь: моменты дружбы, любви, забота о родителях.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Часть 1. Школа. После каникул	7
Часть 2. Первые успехи	21
Часть 3. Трудовые будни. Долгожданные старты	45
Часть 4. Эти суетные дни	69
Часть 5. Время претворять свои мечты. Москва, Первенство СССР	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Валентина Торшина

Спорт! – И вся жизнь!

*** * ***

© В. Торшина, 2016

© ООО «СУПЕР Издательство», 2016

Предисловие

Эта повесть является собирательным художественным произведением о спортивной судьбе девушки, которая мечтает добиться вершин спортивного мастерства.

Действие переносится с момента учёбы в выпускном классе школы, и заканчивается основным событием, о котором мечтает героиня.

Преодолевая на своём пути преграды она, невзирая ни на какие трудности, упорно движется к своей цели, радуясь успехам и огорчаясь поражениям. Неудачи, которые претерпевает героиня на пути к славе, не отталкивают её от упорного ежедневного труда на беговой дорожке в течение многих лет, наоборот, она учится анализировать свои ошибки, а затем с честью преодолевает их.

В произведении описываются самые яркие моменты спортивной жизни героини. Таких моментов у неё предостаточно, но автор целенаправленно уделяет особое внимание первым ответственным соревнованиям, в результате которых и закладывается спортивный дух героини. Кроме того, автор придаёт особое значение первым соревнованиям международного уровня, заостряет внимание героини на субъективных ощущениях атмосферы важных спортивных событий.

В произведении отражаются и некоторые моменты личной жизни героини: от её первой влюблённости до серьёз-

ных чувств, ставших в будущем смыслом её жизни. Как и все девушки её возраста, она влюбляется, но, не смотря на соблазны, не предаёт свою мечту, которая является целью всей жизни.

Автор не старается описать абсолютно все соревнования, в которых довелось принимать участие героине произведения. Подчёркиваются лишь те моменты, которые наиболее ярко, как предполагает автор, врезались ей в память.

PS:

Все имена, фамилии героев, являются вымышленными, а спортивные события могут зачастую совпадать с реальными мероприятиями, проводившимися за период, охваченный в предлагаемой повести.

Глава 1

Часть 1. Школа. После каникул

Сентябрьское утро. Ярко светит солнце, проникая сквозь тонкую ткань оконных штор. Я открыла глаза и вспомнила, что сегодня снова в школу.

Ох, как не хочется! Жаль, так быстро закончились летние каникулы, – подумав, я решительно встала с кровати.

Выглянула в окно и убедилась, что погода сегодня действительно прекрасная. Затем, открыла дневник и посмотрела расписание уроков, им я осталась, вполне довольна.

– Сегодня есть физкультура. Ура! Любимый предмет. Так соскучилась по всей этой суматохе. Пора собираться, а то опоздаю.

Подготовленная с вечера школьная форма висела в шкафчике, оставалось только привести себя в порядок.

На кухне с раннего утра суетилась мама, поглядывая на часы, звала меня к завтраку.

– Оля, дочка, опоздаешь ведь. Первый день занятий, поторапливайся.

– Мамуль, не волнуйся, я всё успею. Ох, как вкусно пахнет! Уже иду!

– Успеешь, я верю, но нужно хорошо позавтракать. Обе-

дов, скорее всего, в первый день в школе не будет! – Причитала мама, заворачивая мне бутерброды.

Да, забыла представиться. Зовут меня Ольга, а фамилия моя Новикова. Живём мы в сибирском городе Омске. Моя мама работает преподавателем по информатике в государственном техническом университете. Папа окончил архитектурно – строительный университет и работает в строительной компании.

У меня последний год учёбы в школе, а затем самостоятельная жизнь. Эти мысли радовали и огорчали. Радовали потому, что, наконец-то, осуществится то, о чём я мечтала. Огорчали из-за того, что неизвестное впереди немного меня пугало.

По дороге в школу, я встретила своего одноклассника. Андрей мой хороший друг, но я не влюблена в него.

– Андрей, привет! Ты чего такой скучный? Никого вокруг не замечаешь.

– Привет. Не проснулся ещё, – буркнул Андрей, повернувшись в мою сторону. – После лета не привык рано вставать. Такое ощущение, что всё моё тело протестует против раннего пробуждения. Мать еле растолкала меня.

– Ничего, привыкнешь. Андрей, я почему-то летом не видела тебя на тренировке?

– Иногда ходил, – неохотно ответил Андрей. – Я больше сам занимался: бегал кроссы, делал ОФП (упражнения по общей физической подготовке), посещал даже «качалку».

– Молодец, самостоятельно, но трудился. А так как тренер перед российскими соревнованиями уезжал на сборы со сборной командой юниоров, то и мне приходилось, какое-то время тренироваться самой.

– Оль, а ты в курсе, что у нас теперь другой учитель по физкультуре будет?

– Нет, я не в курсе. А кто будет, знаешь?

– Точно не знаю, но слышал, что это будет выпускник института.

– Фу-у-у, теперь порядка на уроке точно не будет, – недовольным тоном выразила я своё мнение.

– Да не бери в голову. Тебе какая разница. В спортшколе всё на прежних местах. Тренироваться ты всё равно не у него будешь.

– Это радует. Пойдём быстрее, Андрей, а то опоздаем. Первый урок тригонометрия. Галина, как всегда, замечание сделает.

– Да она строгая, но справедливостью не отличается, – добавил Андрей. – Её многие недолюбливают. Как она только педагогическое образование получила?

Мы ускорили шаг. До начала урока оставалось пять минут. Когда мы вошли в класс, гул там стоял невообразимый! Все ученики обменивались своими впечатлениями о проведённом лете.

Строгая Галина Ивановна вошла в класс. Голоса сразу стихли, воцарилась тишина. Галина Ивановна не любила, ко-

гда урок начинался в шумной обстановке. Все ученики знали, если она сделает кому-то замечание, придётся идти к доске и отвечать на трудные вопросы. Получить же плохую оценку в самом начале четверти никто не желал.

Поздоровавшись с классом, учительница поздравила всех с началом учебного года.

– Итак, мои дорогие, вы старшеклассники, выпускники. Это ко многому обязывает, и спрос с вас совсем другой. Дисциплина на уроке и высокая работоспособность – это залог хороших знаний. Придётся отказаться от ряда удовольствий, к которым вы привыкли, и ограничить посещение секций. Все усилия необходимо направить на учёбу.

Слушая наставления учительницы, мне не понравились такие высказывания. Я встала и начала возражать.

– Галина Ивановна, я с вами не согласна. Как же так? Ограничить посещение других секционных занятий? А если я спорту отдала уже половину своей жизни и без него не мыслю своего будущего, тогда как?

– Новикова, ты можешь не ходить на занятия и посещать свою лёгкую атлетику, но уверена, что в таком случае золотая медаль тебе не светит! Кстати, советую обратить, всё же, внимание на тригонометрию и геометрию. Я считаю, класс со мной одного мнения. Правда, ребята? – обратилась с вопросом Галина Ивановна.

Класс молчал, но не все согласились на этот раз с её мнением.

– Галина Ивановна, разрешите? – поднялся с места Андрей.

– Да, Дёмин, говори, что ты хочешь сказать, мы слушаем тебя.

– Я согласен с Новиковой. Она права. Нельзя бросать начатое дело. Нужно научиться успевать везде. Я тоже хочу продолжать занятия спортом и бросать любимое дело не собираюсь.

– Я поняла тебя, Дёмин. Только когда факультативные занятия, по моему предмету будут совпадать с вашими тренировками, я вас не отпущу. А факультативные занятия будут четыре раза в неделю по два часа.

Что тут началось! Все разом зашумели и начали высказывать свои мнения. Кому-то надо на музыку, кому-то на литературный, иностранный факультативы.

– Галина Ивановна, а как же быть, если я хочу поступать на филологический факультет, и дополнительные занятия по литературе мне необходимы? – высказалась Зацепина.

– Ты, Вера, не понимаешь, что математика самый трудный предмет, к нему надо относиться серьёзнее, чем к другим предметам. Точные науки самостоятельно одолеть просто невозможно, а произведение прочитать, ты можешь и сама.

– Я тоже с вами не согласна, – возразила Вера.

– Так, друзья, – прервала Веру Галина Ивановна. – Заканчиваем дискуссию и приступаем к уроку.

На переменах все спорили по поводу требований Галины Ивановны. Ребята были не довольны и пытались защитить свои интересы.

Последним был урок физкультуры. Все побежали в раздевалку. Наступило время разгрузки эмоциональных стрессов, накопленных за учебный день.

Я, как всегда, переделалась первой и выбежала на стадион, чтобы успеть пробежать дополнительно несколько разминочных кругов. Настроение было не очень хорошее. Во время бега по стадиону, я размышляла:

– Нет, я не брошу занятия лёгкой атлетикой, чтобы мне не говорили, даже если возникнут конфликты с учителями. Факультативные занятия – это занятия по желанию. За непосещение их, меня никто не вправе наказать. Если «зарезут» золотую медаль, будет серебряная, тоже неплохо. Но, чтобы своего добиться, я самостоятельно буду заниматься математикой после тренировки.

Подшли на стадион одноклассники и новый учитель физкультуры.

– Класс, построиться, – скомандовал он. – Считаю до пяти. Кто не успеет встать в строй, будет бежать дополнительные круги по стадиону.

Не всем понравилось такое предложение, поэтому после счёта «три» весь класс стоял в строю.

– Молодцы! Дисциплина у вас хорошая. Анатолий Михайлович вас хвалил.

– А где он сейчас работает? Скажите? – раздался голос из строя.

– Он перевёлся работать в педагогический техникум. Теперь всем ясно? – пояснил учитель. – Все вопросы после урока, а сейчас разминка – бег в медленном темпе пять кругов по стадиону. Каждый круг на нашем стадионе двести метров, а это значит, что вы должны пробежать один километр.

– Ничего себе! Мы столько не разминались раньше, – возразил Коля Сухачёв.

– Теперь будете разминаться так каждое занятие. Разговоры отставили. Выполнять задание.

Весь класс сразу понял, что с новым учителем шутки плохи. Тихо и безропотно побежали медленным темпом. Меня этот темп бега не устраивал, и я подошла к учителю:

– Дмитрий Николаевич, – разрешите мне бежать в ускоренном темпе, я до начала занятий сделала разминку один километр, а теперь хочу продолжить бег, как тренировочное занятие.

– Как ваша фамилия? – спросил он меня, заглядывая в журнал.

– Моя фамилия Новикова, а имя Ольга. Я занимаюсь лёгкой атлетикой в детской спортивной школе. Со мной вместе тренируется Дёмин Андрей, он сейчас бежит впереди группы, – доходчиво объяснила я учителю.

– Всё понял. Давайте-ка, Ольга, вместе с Дёминым увеличьте скорость бега на столько, на сколько вам будет ком-

фортно бежать. – После трёх кругов измерьте пульс, чтобы было не больше 125 ударов в минуту. Возьмите мой секундомер, – добавил он.

– Понятно, Дмитрий Николаевич, я объясню Андрею. А секундомер не надо, у меня специальные часы с секундомером для контроля пульса и времени бега при самостоятельных тренировках.

Урок прошёл в необычном режиме. Мы узнали много новых интересных упражнений, а кроме того, изучали технику специальных беговых упражнений, бегали короткие отрезки на скорость.

Когда расходились по домам, по разговорам ребят было понятно, что они хорошо отзывались о новом учителе физкультуры и были довольны проведённым уроком.

Прошло три месяца.

Мы были заняты в школе с утра до трёх часов, а потом, после двухчасового перерыва, начинались факультативные занятия.

Мне и Андрею, всё же, частенько приходилось пропускать факультативы, в том числе и по предметам Галины Ивановны, чтобы не прерывать тренировочный процесс. Однако, мы регулярно просматривали конспекты у одноклассников и были в курсе всех занятий, дополнительно занимались с сестрой Андрея, студенткой четвёртого курса физико – математического факультета.

Не смотря ни на что, все мы отдавали предпочтение предметам, которые были профилирующими при поступлении в выбранный институт. Факультативы Галины Ивановны, всё же, оставались превалирующими. Это объяснялось тем, что все ученики помнили её преднамеренные занижения оценок за ответы у доски.

Я не обращала на её замечания особого внимания, и это её злило. Галина Ивановна стала недолюбливать меня. Если я отвечала всё отлично, такую оценку она мне никогда не ставила, напоминая, что я должна посещать факультативные занятия. Ученики всё это понимали, но никто в спор с ней вступать не решался. Только однажды, когда я блестяще выполнила задание на доске и учительница мне в очередной раз не поставила пятёрку, возмутился Андрей:

– Галина Ивановна, вы не справедливы к Новиковой. Она заслуживает пятёрки. Почему не пять, а четыре поставили?

– О, Дёмин! Да ты герой у нас, оказывается! Не понимаешь, почему четыре? – с ехидцей спросила она.

– Понимаю. Отчего же не понять! Она, как и я, пропускает ваши факультативы. Но мы занимаемся тем, что нам дороже всего и это то, с чем мы пойдём во взрослую жизнь. И вы, Галина Ивановна, не вправе за это занижать оценки.

– Садись, Дёмин, выполняй своё задание и не умничай! – повысила голос учительница. – А лучше иди-ка к доске. Что-то давно ты здесь не был.

– Да, пожалуйста. Это же ваш метод доказать своё превос-

ходство!

Андрей пошёл к доске и выполнил задание с разъяснением всех действий быстро и правильно. Галина Ивановна, пытаясь найти изъяны в его формулах и решении, проверяла всё тщательным образом. Класс тихо наблюдал за происходящим и, как мне казалось, готов был взорваться в защиту Андрея. Придраться было не к чему, и Андрей получил пятёрку.

– Что ж, молодец! И когда только успеваешь всё? – разочаровано произнесла она.

– Новиковой четвёрку исправьте, пожалуйста, – попросил Андрей.

Галина Ивановна не успела сказать и слова, как весь класс зашумел, и мои одноклассники начали в разнобой выкрикивать своё недовольство.

– Новикова заслуживает пятёрки, вы всегда, когда она отвечает, не честно ставите ей оценки ниже, – высказал своё мнение Гриша Альников.

Галина Ивановна не вступила в дискуссию с учениками и продолжила урок, не обращая внимания на возмущённые выкрики учеников.

Урок закончился. Мы расходились недовольные поведением «математички».

В этот день на её факультатив не пришёл никто.

«Война» с Галиной Ивановной продолжалась недолго.

Примерно через месяц она уволилась и переехала в другой город вместе со своей семьёй. Как сказал потом Коля Орлов, что справедливость восторжествовала. В дальнейшем, уроки вёл Павел Николаевич, человек спокойный и требовательный. Мы его очень уважали, он прекрасно нас понимал и всегда шёл навстречу, не забывая сказать вслед:

– Идите и помните, обязательно жду вас в следующий раз к себе на факультатив. Тема будет сложная и интересная.

Никто из ребят не злоупотреблял доверием Павла Николаевича потому, что знали, он всегда поможет. Этот человек чувствовал каждого из нас.

Мои занятия лёгкой атлетикой продолжались, как обычно. С тренером мы наметили выполнение норматива кандидата в мастера спорта в зимний период. К летнему сезону я должна приблизиться к нормативу мастера спорта.

Задача стояла не из лёгких. На носу выпускные экзамены, поступление в высшее учебное заведение, выполнение намеченного плана в лёгкой атлетике.

Я очень любила бег с барьерами и он, скажем прямо, мне неплохо давался. Андрей тоже тренировался на четыреста метров с барьерами, как и я, но ему было гораздо сложнее. У моего друга не было такой хорошей общефизической подготовки, какая была у меня. Эту подготовку я приобрела, посещая школу спортивной гимнастики, занимаясь ею с шести до двенадцати лет. Потом разочаровалась, и пошла на лёгкую

атлетику, но опыт двигательных умений и навыков от занятий спортивной гимнастикой, сейчас мне здорово помогал.

Стоял декабрь месяц. Теперь мы тренировались в легкоатлетическом манеже. Работа, можно сказать, была на износ, так как приближался зимний соревновательный сезон. За прошедший период я часто выступала на соревнованиях и показывала хорошие промежуточные результаты, занимая первые места по своей возрастной группе.

После очередной тренировки меня задержал Василий Иванович, наш тренер:

– Оля, через три недельки тебе предстоит выступить в ряде ответственных отборочных соревнований. Грядёт открытое первенство области, затем отберёшься и поедешь на Зональное первенство. Если удача тебе улыбнётся, поедешь в составе сборной команды на первенство России.

– Василий Иванович, какую же я дистанцию буду бежать? – растерянно спросила я и испуганно посмотрела на тренера.

– Побежишь две дистанции – четыреста и восемьсот метров, – сказал и похлопал дружелюбно по плечу. – Не смотри на меня так, ты готова.

– Я в этом году эти дистанции ещё не бежала, давайте хоть прикидку сделаем.

– Не стоит этого делать сейчас. Пробежишь шестьсот метров дней за десять до областных соревнований. На этих ди-

станциях ты уже показывала несколько раз великолепные результаты. Я доволен твоей работой и считаю, что мы идём верным путём.

– Я что-то боюсь бежать восемьсот метров, мне кажется, что я не готова показать хороший результат. Может быть, только четыреста метров и в эстафете сбегать? – умоляюще попросила я тренера.

– Эстафету ты и так побежишь, а бежать или нет восемьсот метров – это не обсуждается. Побежишь! Настраивайся, – встал со стула и пошёл в тренерскую комнату.

Я стояла, ни жива, ни мертва.

– Восемьсот метров! Я не люблю эту дистанцию. Может быть, решительно отказаться и не бежать восемьсот метровку, – рассуждала я. – Как же смогу отказаться? Тренер сказал, что этот вопрос не обсуждается.

Из легкоатлетического манежа я пошла домой в удручающем настроении. За спиной слышала шаги. Обернувшись, увидела, что ко мне спешит Андрей.

– Оля, ты чего это такая грустная? Устала сильно?

– Нет, Андрюша, не устала, я просто расстроена.

– С чего бы? – спросил Андрей.

– Представляешь, на серии отборочных стартов я должна бежать три дистанции: четыреста, восемьсот метров, эстафету. С четыреста метрами я согласна, но восемьсот? Я не смогу! Моей самой длинной соревновательной дистанцией было шестьсот метров.

– А, что Иванович говорит? – поинтересовался Андрей.

– Он сказал, что я готова и моё «против» не обсуждается.

– Оль, раз тренер сказал, что ты готова, чего же ты паришься по этому поводу?

– Мне стыдно опозориться. Чемпионка, рекордсменка и, вдруг приплетусь, где-нибудь в хвосте.

– Ой-ё-ёй! Я не думал, что ты трусиха. Ты столько пахала на тренировках и тут вдруг запаниковала. С чего бы это?

– Андрюш, я не знаю. Меня страшит эта дистанция. Шестьсот метров я терплю и даже могу ускоряться на финише, а на восемьсот метров меня просто не хватит!

– Так, хватит киснуть! Ты лучше уж настраивайся бежать. Выбора, как мне кажется, тебе Василий Иванович не оставил.

– Не оставил. Это точно, придётся настраиваться – с грустью в голосе, ответила я Андрею. – Через полторы недельки будут прикидки, вот и посмотрю, на что я готова.

Андрей похвалил меня за такое правильное решение, пожелав мне удачи, и мы отправились в физкультурный диспансер на дополнительный осмотр перед предстоящими соревнованиями.

Часть 2. Первые успехи

Настал день, когда я должна пробежать контрольный старт на шестьсот метров. Как сказал мой тренер, этот старт должен разрешить мои сомнения.

Как всегда, я тщательно размялась и настроилась на бег. Когда я была готова к старту, Василий Иванович подозвал меня и объяснил:

– Оля, ты побежишь не только одну дистанцию.

Затем, улыбаясь, посмотрел на меня и продолжил:

– Побежишь во всю силу шестьсот метров, затем одну минуту отдохнёшь, и ещё двести метров, опять же в полную силу. Такой прикидкой мы проверим твою специальную выносливость и сможем рассчитать ориентировочный результат на восемьсот метров, – поняла?

Я стояла в растерянности.

– Почему же вы мне сразу не сказали, что прикидка будет в таком раскладе?

– Просто хотел, чтобы ты спокойнее разминалась, не дёргалась на ускорениях. Это чисто отвлекающий манёвр. Не сердись, так нужно. Ну, так как? Ты готова? Тогда обуй шиповки, через пять минут старт. Внимательно следи за моей отмашкой, чтобы старт получился не позднее минуты после первой пробежки.

Я утвердительно кивнула ему, что всё поняла и начала го-

товиться к старту. Но это была не единственная неожиданность.

Ко мне подошла Алина, спортсменка из нашей группы. Она старше меня на два года, специализируется как раз в беге на восемьсот метров. Алина в прошлом году выполнила норматив мастера спорта на этой дистанции.

– Ну что, Оля, побежим вместе. Об этом меня попросил Василий Иванович.

– Господи, да к чему все эти неожиданности? – возмутилась я, подойдя к тренеру.

– Оля, спокойнее, не трать зря свою энергию. Во время соревнований могут быть всякие неожиданности. Лучше не кипи, а настройся. С соперницей бежать легче, не дашь себе расслабиться. Помни, она сильнее тебя, но ты не должна спасовать.

– Ага, поняла, – недовольно пробурчав, я начала снимать тренировочный костюм.

Через пару минут прозвучал старт. Алина сразу заняла бровку, а я пристроилась сзади. Во время бега я чувствовала её ритмичное дыхание и старалась не отставать. Первые четыреста метров мы бежим рядом, а когда остаётся пробежать последний двухсот метровый круг по манежу, я почувствовала, что мои ноги наливаются свинцом.

– Надо потерпеть, финиш уже! Нужно добавить скорость. Алина тоже устала, дышит тяжело, – настраиваю себя.

Я терплю, не желая ей уступить. И вот один вираж, вто-

рой, мы бежим рядом. Мне тяжело. Я чувствую дыхание моей соперницы, но уступать не хочу.

– Оля, делай рывок, пора! – услышала я голос Андрея.

– Хорошо бы, – пронеслось в мыслях. – А сил-то не осталось!

Я видела, как Алина быстро набирала скорость и отдалялась от меня шаг за шагом.

– Ну, нет, я не должна сильно отстать. Бежать, терпеть, – команду я себе.

Сделав последнее усилие, я смогла заставить себя бежать последние сто метров намного быстрее. Алина выиграла у меня очень легко. Я не расстроилась, понимая, что она намного сильнее меня, а я ей проиграла всего несколько метров.

Теперь минута отдыха через спокойную ходьбу. Мне казалось, что второй отрезок в двести метров быстрого бега я не выдержу. Было такое ощущение, что я уже выдала всё, что могла. Сердце моё стучало, как мне казалось, на весь манеж и не хотело восстанавливаться. Я жалела себя, как вдруг услышала голос тренера:

– Девочки, на старт!

Не успела я опомниться, как прозвучала команда «марш».

Со старта выбегаю пулей. Алина немного засиделась на старте, и я оказываюсь впереди, но моя соперница быстро заняла лидирующую позицию. На первом круге дистанции я бегу почти рядом с ней. Затем мне приходится сильно тер-

петь, чтобы не отстать от Алины.

На финишную прямую выбегаю с небольшим отставанием и достойно финиширую, проиграв ей совсем немного.

Через несколько минут, дав нам отдышаться, к нам подошёл тренер.

Алина, ты молодец! Правильно построила бег и помогла Оле. Спасибо тебе. Сделай заминку и одевайся. Завтра подробно разберём график твоего бега. Оля, подойди ко мне, – позвал меня Василий Иванович.

– Ну, что, голубушка, устала? – ласково похлопал меня по плечу тренер.

– Да, Василий Иванович, наелась!

– Ничего, отдохнёшь завтра в спокойном кроссе. А теперь слушай, вот твои результаты: шестьсот метров ты пробежала за 1 минуту 40,5 секунды, на двести метров твой результат 35,9. Если мы сложим два результата, то получим результат на восемьсот метров, он будет равен 2 минутам 16,4 секунды. Сколько по времени ты должна бежать восемьсот метров, чтобы показать результат на выполнение норматива кандидата в мастера спорта?

– Ну, 2.16,0, – не задумываясь, отвечаю я.

– Последний раз, какой результат ты показывала на шестьсот метров?

– Последний раз на первенстве области я пробежала за 1.36,9. Мне совсем немного не хватило до заветного норматива.

– Оля, ты понимаешь, что результаты у тебя сегодня очень хорошие. Если учесть, что ты будешь бороться, стартуя в группе с опытными бегуньями, то вполне выполнишь норматив кандидата. Это будет первая ступенька к тому, чтобы мы начали подготовку к результату мастера спорта.

– Я согласна. Но сегодня у меня был отдых целую минуту, а смогу ли я с такой скоростью пробежать всю дистанцию?

– Сможешь, Оля, сможешь! Я уверен в тебе. На тренировках ты показываешь стабильные результаты и выносливость у тебя на приличном уровне. Надо будет немного поработать на специальную выносливость, тогда всё будет в порядке.

Домой я шла немного повеселевшая.

– Тренер верит в меня, а значит и я должна в себя верить. А иначе, зачем тренироваться. Летом буду бежать свои любимые четыреста метров с барьерами. Зимняя полноценная подготовка поможет мне освоить объёмы бега на барьерах.

С этими мыслями я шла домой и знала, что обязательно добьюсь поставленных целей, чего бы мне это не стоило.

Дома я немного отдохнула и села делать уроки.

С понедельника начинаются контрольные работы за полугодие.

Закончилось полугодие. У меня в дневнике отличные оценки. На школьном собрании моим родителям вручили похвальную грамоту за достойное воспитание дочери.

После окончания, новогодних праздников, назначили да-

ту проведения областных отборочных соревнований. По итогам этих стартов будет сформирована команда для участия в Зональном первенстве. Я, как уже оговаривалось, буду стартовать в беге на четыреста и восемьсот метров. Кроме того, по результатам бега на четыреста метров, моя задача попасть в сборную команду области в эстафетном беге четыре этапа по четыреста метров.

На Зональном первенстве соревнования будут проводиться по четырём возрастным группам. Я буду выступать по группе старших девушек.

До начала стартов мы готовились очень тщательно. Главное, как сказал Василий Иванович, к соревнованиям нужно подойти разумно, не «переборщить» с нагрузками и сохранить хорошую спортивную форму на весь зимний соревновательный период.

В нашей группе тренируются старшие юноши, девушки и юниоры. В сборную команду от нашей группы претендуют; Алина Кислова, Коля Москвин, Андрей Дёмин и я. По словам тренера, мы четверо – главная его надежда.

Первый день областных соревнований.

Я ждала начала стартов, как праздника. С утра подготовила спортивную форму, внимательно осмотрела шиповки, проверив, насколько хорошо вкручены шипы нужного размера и, чтобы шнурки были в хорошем состоянии. Всему этому меня научил Василий Иванович.

Мама волновалась больше меня, и всё пыталась как можно лучше накормить.

– Мам, не надо мне много есть. До старта осталось три часа, пища не успеет перевариться и будет тяжело бежать.

– Как знаешь, дочь. Тебе виднее, – тяжело вздохнув, ответила мама.

Я собрала вещи и вышла из дома. Ехать мне недалеко. Я любила приехать в манеж раньше, чтобы спокойно переодеться, настроиться, без спешки тщательно сделать разминку, а потом пойти на регистрацию. Обычно, у меня всё рассчитано по минутам, если судьи не задерживали старт.

Подойдя к информационному стенду, где были вывешены протоколы соревнований по забегам, я увидела свою фамилию в последнем шестом забеге.

– Повезло, – с радостью подумала я. – У меня хорошая вторая дорожка.

По первой и третьей дорожкам, в моём забеге, должны стартовать спортсменки, с которыми я уже бежала на открытом первенстве нашего манежа. Они приехали из разных городов нашей области.

Галине, которая бежит по третьей дорожке, я несколько раз проигрывала, у Светланы, а она будет стартовать по первой дорожке, я неоднократно выигрывала. На этот момент заявленный результат был лучшим у меня. Это успокаивало.

После разминки ко мне подошёл Василий Иванович:

– Олюшка, ты хорошо размялась? – спросил он.

– Как всегда! Проработала, кажется, все группы мышц.

– Как самочувствие?

– Отличное! Я настроилась на выигрыш.

– Оля, в пятом забеге бежит спортсменка, кажется Юля Королёва, о которой мы раньше не слышали. Заявленный результат у неё невысок, но по разговорам коллег я понял, что в контрольных стартах она бежала очень здорово. Какой результат она там показала, я не знаю. Значит, что ты должна делать? – спросил меня тренер.

– Я должна бежать не только на выигрыш, но и на результат.

– Верно! В финале ведь побегут всего три спортсменки.

– Я знаю, Василий Иванович. Постараюсь пробежать хорошо.

– Неверно мыслишь, Оля. Показать нужно результат не хуже того, на какой ты сейчас готова. Давай, иди! Уже приглашают на построение. Удачи тебе!

Пока спортсменки делали серию предстартовых пробежек, я постаралась провести аутогенную тренировку.

– Я готова хорошо, главное удачно выйти со старта и удержать темп на первой половине дистанции, а затем постепенно наращивать его. Хорошо поработать на виражах. Все эти моменты я проговорила мысленно.

Дан старт первому забегу. Наблюдаю за результатами.

– Так, мои соперницы в этом забеге не показали высоких

результатов. Значит, соперников осталось на три человека меньше.

Я доделываю доразминку, чтобы мышцы не остыли и оставались в боевой готовности. Во время пробежек, краешком глаза посматриваю, что делается на беговых дорожках. Во втором и третьем забегах спортсменки показали неплохие результаты.

– Это заявка на участие в финале, – констатирую я. – Мои результаты немного выше, надеюсь их улучшить.

Я сижу на скамейке, ожидая свой забег. Рядом мои соперницы и, украдкой, то одна, то другая поглядывают на меня.

– Разглядывают. Ну и пусть, – рассуждаю я. – Хотят заметить моё волнение. Ну, уж, нет девочки, у вас ничего не выйдет. Я спокойна и готова с вами побороться.

Забег проходит один за другим, соответственно расписанию соревнований.

– На старте пятый забег и затем на дорожку вызовут мой. Нужно внимательно понаблюдать, – решаю я. – Сейчас победит та спортсменка, о которой мне говорил тренер. Посмотрим, на что она готова.

По микрофону объявили, что пятый забег возглавила Юля Королёва и прочно удерживает лидирующую позицию.

– Значит, запомню – Юля Королёва.

На последнем круге Юля начала финишировать за сто восемьдесят метров. Её бег был лёгким и быстрым. Она красиво преодолела вираж и на финишной прямой уже бежала с

явным преимуществом. Конечный результат Юли 58,50. После всех проведённых забегов, это был лучший результат.

– Молодец, мысленно хвалю её, немного до кандидата в мастера спорта не дотянула. Я должна пробежать лучше её, – даю себе установку, выходя на беговую дорожку.

Прозвучал выстрел. Я ринулась по своей второй дорожке и через пятьдесят метров поняла, что выигрываю на этом начальном отрезке.

На втором повороте Андрей подбодрил меня словами:

– Оля, молодец! Сохраняй скорость! Убегай с виража!

Пробежав первые двести метров, я продолжаю лидировать. Остаётся последний круг. Чувствую, что сил у меня ещё достаточно, и я начинаю ускоряться сразу же после выхода с виража.

Во время бега я слышу, как мои друзья выкрикивают моё имя, поддерживая меня. Шум в манеже стоит довольно сильный, и это мешает мне почувствовать, что происходит у меня за спиной.

На всякий случай, начинаю активнее работать руками, а, выбегая на финишную прямую, краем глаза замечаю, что ко мне приближается Галя.

– Плохо бегу, отрыв мизерный, нужно переключиться, – оценив ситуацию, констатирую свою позицию бега.

Ускоряться начинаю за шестьдесят метров до финиша, и в результате, приношу несколько метров своей сопернице.

– Какой же результат? – переживаю я. – Почему так долго

не объявляют?

Наконец, я услышала результаты забега. Комментатор соревнований по микрофону объявил:

– В шестом забеге показаны следующие результаты: Ольга Новикова 57,48, Галина Петрова – 58,52, Светлана Кузьменко 59,54. Я не поверила своим ушам. Я выполнила, да ещё с запасом, норматив кандидата в мастера спорта!

– Нет, это какое-то недоразумение, комментатор, вероятно, ошибся. Наверно вместо 58, сказал 57!

После объявления результатов, подошёл тренер, подбежал Андрей, другие ребята и все поздравляли меня с хорошим результатом. Только тогда я поняла, что объявленный результат не ошибочный.

– Я знал, что ты сможешь здорово пробежать! Молодец! Ты, Оля, настоящий боец. Завтра отличись в финале и всё будет замечательно, – похвалил меня Василий Иванович.

После заминочного бега я решила не сразу идти домой. Через тридцать минут должен стартовать Андрей. Я очень волновалась за него. Хотелось, чтобы он тоже отобрался на зональные соревнования.

Андрей стартовал во втором забеге. Мой друг бежал по третьей, не очень удобной дорожке. Вначале он бежал на равных с соперниками, а выбежав с виража, когда ему осталось полкруга до финиша, начал отставать от лидера. Он пытался сохранить темп бега, но не сумел. Очень хорошо набежал на финише, но проиграв 0,20 секунды победителю

этого забега, финишировал вторым.

– Андрей, ты не переживай, ещё не всё потеряно!

– Оля, как не всё потеряно? Я был вторым, а это значит, что в финале я бежать не буду.

– Ну, не стоит отчаиваться. Это самое последнее дело упасть духом. Надежда ещё есть. Ты бежал в третьем забеге и у тебя пока второй результат и время отличное.

– Как ты не понимаешь, впереди ещё несколько забегов и там тоже есть сильные ребята, а в финале побегут лишь три спортсмена, – пытался доказать Андрей.

– Не кисни, Андрюха. Давай наблюдать за ходом соревнований.

Финишировал четвёртый забег, затем пятый.

– Андрей, у тебя по-прежнему второй результат! – успокаиваю я друга.

Андрей немного повеселел, и стал следить за последним забегом.

Парень, из районного города, бежал очень быстро. Преодолев двухсот метровую отметку, он показывал очень хорошее время. Но, по-видимому, быстрое начало сыграло своё дело. Он, выиграл забег, но в итоге, у него был только третий результат.

– Андрюха, ты в финале! Я же тебе говорила, чтобы ты не паниковал раньше времени, – порадовалась я за своего друга.

– Да, Оля, ты была права. Выдержки у меня не хватает.

Надо мне поработать над психологической подготовкой.

После окончания соревнований Василий Иванович собрал нас в своём кабинете.

– Подытожим результаты первого дня соревнований, – начал он. – Я доволен выступлением Ольги. Она показала достойный результат и выполнила норматив кандидата в мастера спорта. Поздравляю тебя, Оля.

Все ребята нашей группы похлопали мне и выразили своё восхищение, а тренер продолжал:

– Хорошо бежал и Андрей. Только я ожидал от тебя, дружок, большего. Ты готов, но на последних отрезках скис. Завтра в финале соберись. Я уверен, ты можешь бежать лучше. Немного скажу по юниорам. Алина, на данный момент в области у тебя нет достойных соперников. Впереди зональные соревнования, там придётся побороться за призовое место, соперники будут сильные.

Теперь Коля. Ты в финал попал только с третьим результатом и то чуть не проиграл по времени парню из первого забега. Коля, это был не бег. Ты плёлся, а не бежал. Не было старта, и должного ускорения на финиш я тоже не увидел. Что с тобой? – спросил Колю тренер.

Коля сидел, опустив голову, и молчал.

– Коля, что-то случилось? Ты здоров?

– Да, ничего особенного, Василий Иванович, всё нормально.

– Если у тебя что – то произошло, говори здесь, чтобы

можно было сделать правильные выводы, – потребовал Василий Иванович.

– Хорошо, скажу, – начал Коля. – Я не спал почти всю ночь. Маме было плохо, вызывал скорую помощь, а потом сопровождал её в клинику. Пока добрался домой, уже было много времени. Поспал совсем чуть-чуть.

Тренер помолчал немного, а потом заговорил:

– Коля, это меняет дело и оправдывает твой не очень хороший результат. Почему ты мне ничего не сказал до старта?

– Василий Иванович, я думал, что обойдётся, но бежать-то надо было всё равно.

– Нет, Коля, как видишь, не обошлось. Можно было сняться с этой дистанции, тем более что она у тебя не основная. Давай сделаем следующим образом: ты иди сейчас и отдыхай, позвони в клинику, узнай о состоянии мамы, а завтра в финале ты не побежишь. В эстафету тебя и так возьмут, лучше настройся на восемьсот метров.

– Василий Иванович, вы думаете, так будет правильно? Спасовать и не участвовать в финале?

– Думаю правильно, – не задумываясь, ответил тренер. – Здоровье дороже. Пойми, глупая твоя голова, у тебя сейчас нервы шалят из-за мамы. Ты не восстановишься и плохо выступишь на своей коронной дистанции. Короче, этот вопрос больше не обсуждается. Ты идёшь домой и появляешься здесь только после завтра, за два часа до начала старта.

– Хорошо. Я всё понял. Постараюсь хорошо пробежать

свою дистанцию.

– Не правильно говоришь, – усмехнулся тренер, – ты должен был сказать, выиграть дистанцию с лучшим своим результатом! Запомни – ставить надо большие, но выполнимые цели. Поставив же, перед собой маленькую цель, получишь и маленький результат!

Поговорив ещё немного о предстоящих стартах, мы разошлись. Необходимо было отдохнуть и быть готовыми к завтрашнему финалу.

День прошёл незаметно. Целый день я провалялась на диване, наслаждаясь интересными телевизионными передачами. О финале я старалась не думать.

Вечером позвонил Андрей.

– Оля, ты что делаешь?

– Ничего, валяюсь на диване.

– Давай встретимся, и часок погуляем в парке. Развеемся немного. Тошно просто так дома сидеть.

– О, дружочек, – засмеялась я. – Нервишки не в порядке?

– Ты права, Оля, волнуюсь немного.

С Андреем мы прогуливались по нашему парку минут сорок, затем пошёл мокрый снег. Нам не хотелось вымокнуть, а ещё чего хуже – простыть. Андрей проводил меня до подъезда и на этом прогулка закончилась.

– Пока, Андрюша, до завтра!

– Спокойной ночи, Оля!

Пожелав друг другу спокойной ночи, мы расстались.

Второй день соревнований. День, когда мы должны были собраться с духом и показать то, к чему так долго готовились.

Я, как всегда, пришла немного раньше, переделалась, взяла свою спортивную сумку, и вышла в манеж.

На дорожке соревновались спортсменки в беге на шестьдесят метров с барьерами. Я посмотрела, как пробежали девушки, и посмотрела на часы. Через полтора часа мой забег. Разминаться ещё рано, и я подошла к Андрею. Его вид начнётся через пятьдесят минут.

– Андрюша, привет, как твоё самочувствие?

– Привет, Оля. Всё нормально. Выспался, отдохнул, теперь хорошо бежать нужно.

– Я желаю тебе удачи. Поработай хорошо вторую половину дистанции и всё будет в порядке, – посоветовала я.

– Спасибо, Оля. Постараюсь сделать всё, что в моих силах.

Андрей начал разминку, а я, посидев, на лавочке ещё минут двадцать, поспешила в зал для разминки.

Через несколько минут комментатор объявил, что следующий вид беговой программы финал на четыреста метров у юношей, юниоров и у мужчин.

Я слышала, как представляли участников финального забега, где должен стартовать Андрей. К сожалению, я не могла пойти и «поболеть» за него. Перед любым моим стартом всегда действовало правило – сохранить и не выплеснуть энер-

гию. Но, я, всё же, не выдержала и выглянула из разминочного зала.

Половина дистанции, где бежал мой друг, была на исходе. Участники приближались к повороту, после преодоления которого, останется последний круг. Андрей бежал рядом с лидером. Я по бегу видела, что у него ещё достаточно сил, и выглядел Андрей свежее, чем его основной соперник.

Андрей, решившись на обгон, начал ускорение за пятьдесят метров до входа в вираж. Обогнав лидера, буквально, «съел» этот поворот, и выбежал первым на финишную прямую. Отрыв увеличивался. Было уже понятно, что Андрей пересечёт финишный створ первым. Я, от всей души, порадовалась за своего друга, и с лёгким сердцем продолжила разминку.

Настал мой черёд проявить себя. Мне, как имеющей лучший предварительный результат, досталась вторая дорожка. Сделав несколько предстартовых ускорений, я села на скамейку, закрыла глаза и мысленно представила свой финальный бег. Я поймала себя на мысли, что чувствую себя победительницей на этой дистанции.

– Так тому и быть! Я сильная, я уверена в себе, и я выиграю! – напутственные слова, которые я сказала себе, выходя на дорожку.

Установив стартовые колодки, я выполняю выход со старта. Всё идёт хорошо. Стартёр пригласил спортсменов построиться, и последовало представление участниц финаль-

ного забега.

Прозвучал стартовый выстрел! Я бегу легко и быстро. Мне кажется, что мои ноги не чувствуют усталости. После второго поворота, перед выходом на прямую, я вижу, что Юля Королёва пытается ускориться и приблизиться ко мне.

– Ну, уж нет, Юленька! Попытайся-ка догнать, а сама быстро переключаюсь на более высокую скорость. Руки мои замелькали с невероятной частотой, а ноги последовали их примеру. На втором круге я не чувствую никакого напряжения и без особых усилий выполняю хорошее ускорение, отодвинув тем самым ещё дальше моих соперниц. Финиш! Я выиграла финал!

Пробежав дистанцию, я даже не остановилась, а побежала медленным бегом, чтобы успокоить весь мой организм.

– Интересно, какой я показала результат? – гадаю я.

– Вероятно, я пробежала быстрее, чем вчера. Мне легко было бежать, не чувствовалось особой усталости. Хочется скорее узнать свой результат. Почему у нас нет бегущей строки?

Результат объявили с небольшой задержкой.

– Первой на финише была Ольга Новикова, её результат 57,20, – объявил комментатор, второе место заняла Юлия Королёва с результатом 58,49, третьей финишировала Галина Петрова, её результат 58,61.

Соревнования продолжались. Я довольна собой. Бег сегодня удался, и я улучшила вчерашний результат.

Немного времени спустя, ко мне подошёл Андрей.

– Оля, поздравляю, – обнял и поцеловал. – Молодец! Просто суперски бежала!

– Тебя, Андрюша, я тоже поздравляю. Краешком глаз видела твой забег и порадовалась за тебя. Хороший финиш сделал. Теперь нас точно на «Зону» возьмут.

Как обычно, после окончания второго дня соревнований было собрание.

– Молодцы! – начал беседу наш тренер. – Порадовали меня все трое. Достойный бег, достойные результаты! Говорить ничего не буду. Завтра бежите восемьсот метров.

Мы с Андреем поехали домой вместе.

– Оля, сегодня хорошая погода, может быть мы, часика через два, встретимся и прогуляемся, подышим свежим воздухом? – попросил меня Андрей.

– Хорошо, я согласна. Отдохну немного, и позвоню тебе, когда буду готова, идёт?

– О'кей, – радостно ответил Андрей. – Жду твоего звонка. Пока, до встречи.

– Пока, Андрей.

Дома мама встретила меня вопросительным взглядом.

– Да, всё, мамуль, хорошо, – успокоила я её. – Выиграла и результат улучшила!

– Молодец, доченька! Я тут за тебя переживала. Всё думала, как ты там?

– Мам, я голодная, просто ужас! Что-то есть покушать?

– Конечно, я всё подготовила, знала, что с утра почти ничего не ела и придёшь с пустым желудком.

С Андреем мы встретились ближе к семи часам вечера. Погода, действительно, стояла прекрасная. Мы с ним ни о чём особенном не разговаривали, но на сердце было радостно. Прогулявшись, мы расстались до завтрашнего дня, а мне казалось, что до нашей встречи время будет тянуться целую вечность. Спать я легла немного раньше обычного. Перед глазами стояла беговая дорожка, и я на дистанции восемьсот метров.

При мысли о восьмистах метрах у меня затрепетало сердечко. Если четыреста метров я уже не раз бегала на соревнованиях, то бег на восемьсот метров на соревнованиях будет для меня в первый раз.

Я не стала больше заострять внимание на тему бега и предалась воспоминаниям о нашей сегодняшней прогулке с Андреем.

Поймав себя на мысли о том, что мне приятно об этом вспоминать я подумала:

– Оленька, ты, девочка, по-моему, влюблена, – вдруг сказала я себе, и попыталась отогнать эту мысль прочь. – Рано ещё об этом думать, надо многое успеть сделать. Андрей, хороший парень, а цель у меня сейчас совсем другая.

Я заснула крепким сном, в надежде, что со всеми задача-

ми, которые я себе поставила, я успешно справлюсь. Справлюсь и со своими чувствами к Андрею.

Третий день соревнований. Сегодня мой дебют на дистанции, которую я ни разу не бегала. Как пройдёт мой бег? Радует то, что соревнования будут проходить в один круг.

Во время разминки, ко мне подошёл Василий Иванович и сказал несколько коротких фраз:

– Оля, главное не заводишься сразу. Беги и контролируй соперниц. Чувствуй, когда сделать финишный рывок. Тебя, как бегунью на восемьсот метров, ещё никто не знает, и во внимание брать не будут. А ты будь внимательной. Подержись за лидером, а потом «выстрели». Смотри, чтобы в «коробочку» не попала. И главное – это финиш! Он должен быть молниеносным, чтобы никто не успел ничего сообразить.

– Я всё поняла, постараюсь!

Стою на старте. Идёт представление участниц. Девчонки не обращают на меня никакого внимания.

– Я для них не соперница, так они считают. Вот и отлично, сейчас будет концерт по заявкам болельщиков. А не преувеличиваю ли я свои возможности? – мысленно спрашиваю себя. Не очень-то гордись! Вот сделают они тебя сейчас, тогда узнаешь, – такие мысли промелькнули в моей голове.

Прозвучал выстрел. В забеге десять человек. Из их числа, Вика Котова и Валя Неверова бегают стабильно выше первого разряда, ближе к кандидатскому нормативу. Я считаю

их опытными, так как в их соревновательной практике ряд ответственных стартов, других спортсменок я не знаю.

Впереди четыре круга. Пристроилась четвёртой, бегу с правой стороны и приходится преодолевать лишние метры. Решаю выйти немного вперёд и бежать за лидером. Не протолкнуться. Бежим плотной группой, никто не хочет уступить хорошую позицию. Преодолели первый круг. Я успеваю протиснуться и занять третью позицию. Впереди бегут, как я и предполагала, Вика и Валя.

Тренер мне крикнул промежуточное время, значит, всё идёт по плану.

Анализирую бег. Делаю вывод, что лидеры бегут медленно. Решаю, после четырёхсот метров выйти вперёд, не хочется за ними тащиться.

Пробежали первую половину дистанции. За виражом сразу выхожу вперёд и начинаю лидировать.

Василий Иванович крикнул, что я тороплюсь, но я уже приняла решение, поэтому начинаю ускоряться. Приближаюсь к следующему повороту. Вика бежит от меня в полу метрах. Только бы не уступить первую дорожку.

Прислушиваюсь к себе, понимаю, что сил у меня достаточно. Остаётся триста метров.

– Надо начинать, потом будет поздно и, переключаясь на более высокую скорость, начинаю длинный финиш быстро, дерзко.

Я бегу одна, я лидер, и рядом соперниц не чувствую. Шум,

крики, не понимаю, кого поддерживают. Одна только мысль – вперёд, и только вперёд! Пробегаю предпоследний вираж. Бегу по прямой, ощущаю в ногах лёгкость.

– Могу бежать быстрее, – оценивая ситуацию, делаю такое заключение и вбегаю в последний поворот.

На спортивной арене творится что-то невообразимое, но я слышу только голос Андрея.

– Оля, молодчинка, набегай, финиш!

На последней стометровке, неожиданно чувствую огромную тяжесть в ногах. Нет, это не всё! Я должна красиво и быстро добежать. Собираю всю свою волю, и финиширую.

Я первая. Оглянулась, метрах в десяти от финиша Вика и Валя, они борются за второе и третье место.

Результат я показала для себя выдающийся. Мне понадобилось 2,13,80 секунды. Это норматив выше кандидата в мастера спорта. Я счастлива!

Андрей на этой дистанции показал одинаковый результат с опытным иногородним бегуном, тем самым, разделил с ним первое и второе место.

Алина и Коля выиграли свои забеги с хорошими результатами. Василий Иванович радовался, как ребёнок. Мы видели его сияющие глаза и понимали, что он доволен своей тренерской работой.

Чуть позже, посоветовались, мы вчетвером, подошли к Василию Ивановичу. Обнимая его по очереди, говорили ему

большое спасибо за его веру в нас и за ценные наставления.

После совещания тренерского совета, участникам соревнований объявили состав сборной команды по возрастным группам, которая через пару недель поедет на Зональное первенство.

Вечером, собравшись в тренерской комнате у Василия Ивановича, мы обсудили план подготовки к предстоящим стартам. Он важен был ещё и потому, что сильнейшие спортсмены с каждого вида программы, при условии выполнения зачётного норматива, поедут на всероссийские соревнования.

Часть 3. Трудовые будни. Долгожданные старты

Сегодня у меня выходной день. После серии стартов тренер разрешил всем, кто выступал на соревнованиях, отдохнуть один день. И этот день – сегодня.

До конца зимних каникул осталось три дня.

– Чем же сегодня интересным заняться? – размышляю я, лёжа в постели. – Делать ничего не хочется. Андрей уехал на два дня к своей бабушке. Уезжая, сказал мне:

– Оля, ты отдыхай, а я должен бабушку навестить, что-то заболела моя бабуля. Мама работает, ей некогда. Тренера я предупредил.

– Да, конечно, поезжай, но ты не должен передо мной отчитываться. Это твои дела, – ответила я Андрею равнодушным тоном.

– Я подумал, что ты, вдруг, позвонишь, а меня дома не будет, – обижено произнёс он. – Потом помолчав, добавил, – Оля, пока.

Я поехал.

– Удачи тебе! – пожелала я.

С Андреем мы расстались сухо, я не хотела давать ему какую-то надежду на что-то большее, чем дружба. У меня были другие планы, несмотря на то, что он мне нравился.

Полежав ещё немного в постели, я быстро встала и взгля-

нула на часы, было без четверти десять.

– Ого! Вот это отдохнула! Давно так не расслаблялась.

Я сделала лёгкую зарядку, позавтракала, привела себя в порядок, и решила позвонить своей подруге.

Последнее время мы с ней наедине видимся очень редко. Она учится в параллельном классе, а на переменках удаётся поболтать лишь немного.

Ответа пришлось ждать недолго.

– Привет, Оленька, – послышался в трубке Надин голосок.

– Привет, подружка! Чем занимаешься? Не хотела бы встретиться?

– Зачем спрашиваешь? Конечно, хочу. У тебя или у меня?

– Надь, давай я к тебе. Ты же одна дома?

– Одна. Родители на работе, только вечером будут. Приходи, жду, – положив трубку, выпалила всё сразу Надя.

Я быстро оделась, а так как Надя живёт от меня через два дома, то через пять минут я была уже у неё. Моя подруга была рада меня видеть. Мы обнялись. Надя с нежностью в голосе проговорила:

– Олька, кажется, целую вечность тебя не видела. Раздевайся, будем чай пить. Я такие прянички вкусные испекла, пальчики оближешь, – засуетилась Надя, и начала собирать всё для чаепития.

Мы уселись за стол, и началась девичья беседа.

– Надюха, я тебя два дня назад издалека видела с каким-то парнем. Это кто, если не секрет?

– Нет, не секрет. Все давно знают, что мы дружим, а моя подруга узнаёт об этом последней. Ну как так? – игривым тоном спрашивала меня Надя.

– Извини, я совсем потерялась во времени. Всё время бываю занятой. Ну и кто он?

– Мы познакомились, как ни странно на улице. Я шла из магазина, а он мне навстречу. Мы чуть не столкнулись. Банально, конечно, но он остановил меня и, прямо открыто, говорит:

– Девушка, а давай с тобой подружимся? – и так смотрит на меня загадочно.

– А ты? Что ты ответила, – не удержалась я.

– Я взяла и согласилась. Теперь вот почти каждый день встречаемся. Он оказался классным парнем.

– Он в нашей школе учится?

– Нет, не в школе. Он уже на первом курсе «Политеха». Специальность у него будет интересная. Алёша мне кое-что рассказывал о своей будущей работе. Он будет операционщиком.

– А, что это за специальность? – заинтересовалась я.

– Операционщик – разработчик операционных систем, это одна из новых профессий, – стала объяснять подруга, по всему виду, со слов своего парня, – данные системы являются сердцем программного обеспечения компьютера. Именно они управляют вводом в компьютер информации.

Надя немного помолчала и добавила:

– Операционные системы с каждым годом все более усложняются, так как вырастают потребности массового пользователя и вскоре, все будут пользоваться этой чудо – техникой. Поэтому и появилась такая специализация – разработчик операционных систем или операционщик.

– Вот это у тебя познания!

– Да, что ты, Оля, Лёшка мне столько всего рассказывает о компьютерах, что хоть самой впору заняться этим делом, но я не любитель.

– И как у вас дела на любовном фронте?

– Ну, целуемся, гуляем, ходим на «развлекалки» всякие. В общем, ничего необычного.

– А Лёша, хоть тебе нравится? А то, может быть, из интереса встречаешься с ним?

– Оля, ты, что ли меня не знаешь? Я просто так время тратить не стану. Он из хорошей семьи, не испорчен. Что же его не любить? Потом у него реальные планы на жизнь. Я с ним во многом согласна.

Наступила минута молчания. Каждая из нас задумалась о своём, но первой разговор продолжила Надя.

– Оля, а как у тебя с Андреем? Вы же везде вместе. Любите друг друга?

– Да нет, это совсем не так. Андрей парень честный, принципиальный, старательный, но он мне просто нравится, как друг. Когда я долго с ним не вижу, то скучаю. Хочется увидеть его. Но это не более того. Я не хочу давать волю своим

чувствам, у меня другие задачи на предстоящие несколько лет. Андрей же, как мне кажется, в меня влюблён. Он не говорит мне об этом, но я вижу, что он страдает из-за моей неопределённости к его чувствам.

– Понятно с тобой, подружка, – сочувственным тоном высказалась Надя. – Мучаешь парня. Понимаю, ты хочешь многого добиться в спорте.

– Вот, именно. Семью построить ещё успею. Только семнадцать лет, куда спешить?

Мы ещё недолго пообщались, и я засобиравшись уходила. Провожая меня, Надя сказала:

– Не пропадай, Оленька. Я скучаю. Иногда хочется вот так, как сегодня, сесть за чашечкой чая или, в лучшем варианте, посидеть в кафе и поделиться своими новостями.

– Хорошо, Надюшка, спасибо за чай, за откровенность. Встретимся и обязательно поболтаем. Пока, дорогая.

Я не любила болтаться по квартире без дела. Было непривычно одиноко.

– Был бы Андрей, пошли бы погуляли, а одной никуда идти не хочется, – размышляла я, уставившись в экран телевизора. – Лучше бы тренировка была. Зря день потеряла.

Затем я достала учебники и, прочитав задание на каникулы, раскрыла литературу.

– Сколько всего прочитать задали! Ну, что ж, придётся читать, скоро по литературе сочинение. Полистав учебник,

я приступила к домашнему заданию.

Время прошло быстро, и пора было собираться на ответственные соревнования. Выиграть Зональное первенство, и попасть в число претендентов на Первенство республики было одной из поставленных передо мной задач. Я не могла пропустить этот случай, дабы потом не сожалеть об упущенной возможности проявить себя на соревнованиях более высокого уровня.

Зима выдалась не очень холодной и поэтому мы частенько бегали кроссы в парке. Ах, как это было прекрасно вдыхать свежий воздух и чувствовать, что ты полна сил и энергии. Я очень любила такие не очень интенсивные тренировки. Бежать можно было долго и, не напрягаясь, выработать в себе качества общей выносливости. Я с полной ответственностью выполняла всё, что мне планировал Василий Иванович.

На таких тренировках тренер обязательно распределял нас по группам. Он всегда говорил нам:

– Ребята, тренировка в группе, где силы примерно равны, даёт возможность настраиваться на бег с интересом. Можно немного выйти вперёд, потом поменяться местами, чередовать лидера, снова отсидеться за партнёром. Такой бег не покажется монотонным, а это в тренировочном процессе очень важно, да и заданная работа будет выполнена на эмоциональном подъёме.

В школе, мы с Андреем досрочно сдали предстоящие зачёты по ряду предметов, получили отличные оценки, и нам администрация школы не стала препятствовать в поездке на Зональные соревнования.

Настроение было великолепным. Я собирала спортивную сумку, проверяя всё до мелочей, чтобы ничего не забыть. Было ощущение необычного праздника. Первые большие соревнования! Как всё пройдёт? Радовало предстоящее соперничество с сильными участниками, приобретение новых друзей. Наряду с ожиданием положительных эмоций, я постоянно думала о том, какие результаты я покажу в предстоящих стартах. Все эти смешанные чувства навеивали какое-то незабываемое состояние души.

Мы в дороге. От нашей области едет 40 человек. Как я уже говорила ранее, мы будем соревноваться по четырём группам. Это взрослые спортсмены, молодёжь, юниоры и мы, старшие юноши и девушки.

Поехали не все, кто занял призовые места. Конечно, обидно тем спортсменам, кто старался и выиграл, но не попал в сборную команду. А дело в том, что кроме побед нужно было ещё выполнить установленный норматив по своей группе.

К месту назначения добрались рано утром.

Ещё до отъезда на соревнования, я мечтала о спокойной обстановке на месте проживания. Мои соседки по комнате

оказались девочками тихими и скромными. Это меня устраивало.

Представьте только: два раза бежать четыреста метров, один раз восемьсот метров и один раз эстафету. Усталость будет накапливаться после каждого вида. Если не отдохнуть, как следует, восстановления организма ждать не придётся, а это значит, что хороших результатов не будет.

Вечером состоялось организационное собрание всей нашей команды. Нам была дана подробная информация о ходе их проведения. Для нас, молодых, это было очень важно.

Первый день соревнований

Мой вид четыреста метров должен начинаться через два часа. Согласно стартовым протоколам, я стартую в шестом забеге. Всего по моей группе будет шестнадцать забегов, в каждом – по три участницы.

– Да, чтобы попасть в финал, нужно обогнать сорок шесть человек. А на завтра останется три участника! Ну, ничего, я сильная и хорошо готова, – как всегда делала я себе внушение.

Посидев спокойно в раздевалке, я вышла на разминку за час до начала своего вида. Спортсменки уже начали разминаться. Когда до регистрации на виде оставалось двадцать минут, выполняя специальные упражнения бегуна, я обратила внимание на высокую брюнетку. Моя соперница очень

легко выполняла ускорения. Её бег поразил меня правильностью техники бега и быстротой.

– Вот, это да! Как красиво она бежит! Наверное, имеет высокий результат. Интересно, в каком забеге бежит? Девушка явно опытная, ни на кого не обращает внимания, делает разминку без суеты, с отточенным мастерством.

Я уже, практически, заканчивала беговую часть разминки, как услышала сзади себя разговор двух спортсменок:

– Ира, ты знаешь, как Настя готова на данный момент? – спросила одна из них.

– Какую Настю ты имеешь ввиду? Заречневу или Акутову? – спросила другая.

– Конечно Акутову. Про Заречневу мне и так ясно, она к нам на сборы приезжала, – сказала первая девушка.

– Акутова была на сборах, кажется, в Новогорске, тренировалась в группе взрослых спортсменов. Я слышала, что сейчас Настя здорово готова, и равных ей соперниц здесь не будет, – пояснила вторая бегунья.

Я не стала дослушивать их беседу, а быстро подбежала к информационному табло, и искала в каком забеге бежит Акутова Настя. Оказалось, что она стартует в пятом забеге.

– Хорошо, что не со мной бежит, – успокоилась я. – Хоть буду знать её результат. Если я смогу пробиться в финал, то придётся с ней встретиться в очном поединке. Это здорово! Будет интересно.

Я люблю соревноваться с сильными спортсменками, все-

гда можно улучшить свой результат. Главное знать о сопернике хоть что-то, тогда для победы можно использовать тактические варианты бега.

Через несколько минут стали приглашать участниц на старт по забегам. Время тянулось долго. Мне пришлось несколько раз подниматься со скамейки, и «встряхиваться», чтобы мышцы были разогретыми и в тонусе.

Вызвали пятый забег. В этом забеге должна стартовать Настя Акутова. Моё внимание привлекала её вторая дорожка. После того, как был дан старт, я наблюдала за Настей. Создавалось такое впечатление, что её ноги даже не касаются дорожки. Это был «летающий» красивый бег.

– Я не ошибусь, если она сейчас покажет очень хороший результат на втором круге, – мысленно рассуждаю я. – Она не даёт никакой надежды соперницам догнать её. Забег закончился, пора уже мне подготовиться, – решительно встаю и делаю небольшое ускорение перед началом старта.

Через минуту объявили время победительницы пятого забега. Настя показала результат 56,90. Это был лучший результат из всех прошедших забегов.

– Результат высокий. У меня заявленный – 57,20. Получается, что она сейчас имеет на 0,30 сотых результат лучше, чем мой, – подсчитала я разницу. – Ничего, я ещё не пробежала, моя заявка на результат впереди.

Стою на старте. Из своего забега никого из соперниц не знаю. Прозвучала команда «на старт». Я встаю на стартовые

колодки, ожидаю следующую команду. Раздался выстрел. Бегу по первой дорожке и понимаю, что со старта выбежала хорошо. Впереди вижу своих соперниц и пытаюсь увеличить скорость. Это мне удаётся. Ускоряюсь и оказываюсь недалеко от моих соперниц.

– Молодец, – хвалю себя. – Теперь хорошо пробежать вираж и с него «накатить» увеличивая скорость, – даю себе указания.

На прямой – я впереди. Бежится легко. Усталости пока не ощущаю. Пошла вторая половина дистанции – это последний круг. Болельщики зашумели, поддерживая и придавая уверенности своим друзьям.

– Я всё отчётливо слышу, значит, не сильно устала, – решаю я.

– Теперь нужно ускориться сразу же при выходе с предпоследнего виража.

Чувствую тяжёлое дыхание соперниц.

– Девчонки устали, а я, вроде, и не устала. Сейчас последний вираж, – настраиваю себя и, выходя на прямую, начинаю ускоряться.

Последние пятьдесят метров я бежала легко.

– Всё! Финиш! Где там мои соперники? – оборачиваясь, вижу, что они только сейчас пересекают финишную черту.

Время, казалось, застыло.

– Скорей бы узнать результат!

Через минуту, комментатор объявил время победитель-

ницы шестого забега.

– Забег выиграла Ольга Новикова, её результат 56,95.

– Не верю своим ушам, улучшила свой результат и выбежала из 57 секунд! Какая молодец! – хвалю себя. – Да, проиграла чуточку Насте, но это не страшно. Финал всё расставит на свои места.

Тем временем соревнования продолжались. Впереди ещё десять забегов, всё может измениться. Я следила за забегами и записывала результаты. Мои друзья, тоже переживали за меня и высказывали предположение, что мой результат, вероятнее всего, останется вторым. Я, как и все участницы, с нетерпением ждала итоговые результаты на своей дистанции.

Закончились предварительные забеги. Моё время, как и ожидалось – второе. Третий результат был показан в двенадцатом забеге 57,38.

Окрылённая хорошим результатом и попаданием в финал, я сияла от счастья.

Надо было переодеться и ехать в гостиницу отдыхать. Основной старт всё же завтра. Мне очень хотелось поболеть за наших ребят, но я не имела права рисковать выплеском энергии, которая мне так пригодится завтра в финале.

Наша команда в первый день выступила неплохо. Многие ребята показали хорошие для себя и для команды результаты.

Второй день соревнований

Сегодня будут разыгрываться медали.

Кто будет победителем? Как всё сложится на дистанции? Сейчас, на этот вопрос ответить никто не смог бы. Остаётся только надеяться. С таким ощущением входили в манеж многие спортсмены, чья судьба решалась в сегодняшних финалах.

Через час мой вид. Делаю разминку и украдкой наблюдаю за участницами моего забега. Все осторожно поглядывают друг на друга. Настя невозмутимо пробегает своим летящим бегом. Ира Зверева, она вошла в финал с третьим результатом, больше внимания уделяет упражнениям на растягивание, а я, как всегда, делаю вид, что мне безразлично, кто и как себя чувствует перед стартом. Но своей интуицией чувствую, что Настя, всё же, волнуется. Позже я заметила, как у неё дрожали от волнения пальцы, когда она завязывала на шиповках шнурки.

– Это хорошо, – подмечаю я. – Значит ты не такая неуязвимая. Волнуешься, значит боишься.

Не скрою, я тоже волновалась, ведь девочки сильные и могут показать результат гораздо лучше, чем в предварительном беге. Успокаивало то, что я умела справляться с волнением и постаралась настроить себя для бега, как надо.

Началось представление участниц финала на четыреста метров. Моя дорожка, согласно протоколу, под первым номером. Настя, имеющая лучший результат, бежит по второй дорожке, а по третьей дорожке поставили Ирину Звереву.

Я стартую неплохо. На первых отрезках дистанции хорошо вижу своих соперниц, в то время как они не могут видеть меня. Подтянулась ближе к Насте, бежим пока с ней на равных. Ира немного отстаёт.

– После выхода со второго поворота, на прямой, мне надо постараться удержать эту позицию, – принимаю решение. – Только потом выигрывать вираж, после которого нужно начинать убежать.

Пробежали вираж.

– Всё пора, – ставлю себе задачу, но выйти вперёд не получилось.

Бежим с Настей нога в ногу. Я решаю начать ускорение ещё до входа в поворот. Настя тоже ускорила, но я, немного, на шагок, впереди.

– Я могу, могу у неё выиграть, – убеждаю я себя. – Сейчас или потом будет поздно.

Я сделала ускорение быстро и решительно, и оторвалась от моей соперницы. Настя не успела среагировать на мой решительный рывок, и отстала.

Выбежав на финишную прямую, я пытаюсь ещё добавить скорость, но вместо этого стала продвигаться совсем медлен-

но. Ноги налились тяжестью, и, казалось, я не смогу добежать до финиша. Но тут, я замечаю, что Настя поравнялась со мной и начинает обгон. Сейчас я не могу сказать, какие запасы моих сил и энергии сработали, но я тоже начала ускоряться, не давая сопернице уйти вперёд.

Оставалось несколько метров. Мы обе терпели, сколько могли. Насте, как и мне, тоже нелегко. Я делаю последнее усилие и преодолеваю финишную черту. Никогда ещё я так не уставала за время соревнований. Я лежу на дорожке, тяжело дыша, рядом сидит Настя, обхватив руками голову.

– Кто был первой? – опомнилась я, поднимаясь с дорожки.

– Кажется, что я! Нет, я, всё же, сомневаюсь.

В зале воцарилась спокойствие. Зрители и спортсмены ждали результаты нашего забега. Прошло несколько минут прежде, чем послышался голос комментатора.

– В финальном забеге у старших девушек в беге на четырёста метров первое место заняла Настя Акутова с результатом 56,92, Ольга Новикова заняла второе место. Её результат 56,93. Третий результат показала Ирина Зверева, она пробежала за 57,28.

– Я медленно встаю и подхожу к Насте. Поздравляю, ты сильнее меня.

– Я тебя, Оля, тоже поздравляю, ты составила мне достойное соперничество.

Немного помолчав, продолжила:

– Я выиграла всего одну сотую, это говорит, что наши си-

лы равны.

Мы разошлись, а я, села на скамеечку и готова была разреветься.

– Как же я не смогла правильно рассчитать свои силы? Зачем поторопилась? Могла же выиграть, но этого не произошло.

Подошёл Василий Иванович.

– Оля, ты, что ли переживаешь? – заметив слёзы на моих глазах, спросил мой тренер. – Глупышка, ты превзошла сама себя, ты это понимаешь?

– Ну и, что? Превзошла. Зато проиграла один взмах руками.

– Не сравнивай, голубушка! Настя опытная спортсменка, она имеет в своём запасе ряд стартов со спортсменами высокой квалификации, и немного старше тебя, – пытался успокоить меня Василий Иванович.

– Я неправильно распределила свои силы, в этом моя грубейшая ошибка. Я не чувствую, что она намного сильнее меня. Мы бежали на равных.

– Вот, это всё и называется приобретением опыта. Несмотря на то, что ты коришь себя, я тобой очень доволен. Ты, как львица сражалась! Немного не получилось. Это тебе урок. Я уверен, ты себя ещё покажешь.

Побродив немного по манежу, выслушав много лестных слов в свой адрес от моих друзей, я немного успокоилась.

– Так, хватит раскисать, – успокаиваю себя. – Завтра во-

семьсот метров. Надо настроиться. Я постараюсь сделать всё возможное, чтобы выиграть у Насти.

Сидя на трибуне, я отдыхаю и наблюдаю за бегом спортсменов из старших групп. Алина в финале была вторая, у неё на финишной прямой что-то случилось с ногой. Андрей был третьим с личным результатом. Коля прибежал четвёртым, но его основная дистанция – восемьсот метров.

Как только я немного восстановилась после финала, переоделась и отправилась в столовую. Возвращаясь в гостиницу, зашла к нашему массажисту, который сделал мне восстановительный массаж. К вечеру я почувствовала себя бодрее. Укладываясь спать, и пожелав девочкам спокойной ночи, я позволила себе представить завтрашний финальный забег.

Не заметно для себя, заснула крепким сном.

Третий день соревнований

В беге на восемьсот метров в нашей возрастной группе будет три забега по восемь человек в каждом. На информационном табло в стартовых протоколах третьего сильнейшего забега, нашла свою фамилию. Как ни странно, но Насти Акутовой ни в одном забеге не было.

– Возможно, случайно пропустили. Нужно подсказать ей, чтобы проверила, а то на старте могут быть проблемы, – побеспокоилась я за свою главную соперницу.

Настю я увидела на разминочной дорожке, она уже была

в соревновательной форме и делала ускорения в шиповках. Подождав, когда она будет возвращаться обратно, я подошла к ней.

– Настя, привет. Я внимательно изучила протоколы, но твоей фамилии нет ни в одном забеге, – начала я разговор. – Ты проверь, на регистрации могут быть проблемы.

Настя выслушала меня и недоумённо пожала плечами.

– Я только недавно смотрела. Я бегу в третьем забеге, – ответила Настя, и продолжила бег.

– Ничего не понимаю. Я же смотрела внимательно. Её там нет, – недоумеваю я.

Потом решила не мешать её разминке. Главное я честно предупредила её.

– Интересно, почему она так рано начинает разминаться, наверно, у неё стиль такой, так привыкла. – Сделала я такое заключение и последовала в раздевалку.

Лёжа на матах с закрытыми глазами, я мысленно проверяла: как бьётся моё сердце, как ведут себя мышцы, присутствует ли у меня волнение в данный момент. Так я пыталась прочувствовать себя, как учил меня Василий Иванович.

– Сил достаточно. Я вполне готова бороться за победу, и, ощутив прилив энергии, решительно встала и пошла в разминочную зону. Через некоторое время я услышала информацию комментатора о том, что в предыдущем забеге на двести метров у девушек первой на финише была Настя Акутова с результатом 25,32.

– Так вот почему Насти не было в протоколах на восемьсот метров, она не бежит эту дистанцию. Она спринтерша, – вслух высказалась я, недоумевая, почему раньше об этом не догадалась, увидев её в шиповках.

Казалось, настроение должно было улучшиться, но я больше была разочарована. В моей голове всё как-то перепуталось.

– Странно, почему я решила, что Настя обязательно должна бежать восемьсот метров? Я не предположила даже, что она бежит короткие дистанции.

Потом убедила себя в том, что если Настя не бежит сегодня со мной, это не значит, что нужно расслабляться.

– Я должна настроить себя на хороший бег. Соперниц у меня и без Насти предостаточно, тем боле, что я вообще их не знаю.

Подошёл Василий Иванович. Я спросила его:

– Вы знали, что Настя не бежит в финале?

– Нет, Оля, узнал, когда увидел её на дорожке. Тоже был удивлён. Ты догадываешься, зачем я к тебе подошёл, хоть это не в моих правилах? – спросил Василий Иванович.

– Наверно, что-то подсказать, угадала?

– Да, угадала. Ты впервые бежишь эту дистанцию с сильными соперниками, поэтому хочу предостеречь тебя от вчерашней ошибки. Оля, думай, пожалуйста. Меньше поддавайся эмоциям, оценивай ситуацию, соизмеряй свои силы. Старайся бежать ближе к основной группе.

– Хорошо, я всё поняла. Но если меня не устроит темп их бега?

– Смотри по ситуации. Главное, не отпускай лидирующую группу. Быть нужно всегда в головке. Выходи вперёд, если только почувствуешь, что сможешь бежать оставшуюся часть дистанции в высоком темпе. И ещё, Оля, если уж обгоняешь, никогда не снижай скорости. Только стремительно вперёд! Поняла?

– Да, Василий Иванович, спасибо. Я пошла разминаться.

– Удачи, Оля. Я буду за вторым поворотом. Подскажу промежуточное время.

Тренер ушёл, а я начала разминку. Время тянулось. Пока пробежали участницы первого забега, потом второго, я устала ждать. Сделав дополнительно несколько коротких пробежек, подготовилась к старту.

Восемь самых сильных спортсменов региона стояли за линией старта в ожидании команды. Старт общий. Предстояла борьба за бровку, чтобы бежать по первой дорожке. Так немного короче, и удобнее держаться в группе. Первая моя задача заключалась в том, чтобы не затолкали. Второе – чтобы не оказаться в так называемой «коробочке», из которой сложно выбраться, если нужно сделать рывок и выйти вперёд.

Дан старт. Нам предстоит пробежать четыре круга. Я пристроилась второй, так, чтобы никто не вытолкнул меня на вторую дорожку. Два круга пройдены. Лидеры не сменились.

Первая бежит Галина Невзорова, вторая – я.

Бег мой свободный. Когда оставалось триста метров до финиша, я услышала голос Василия Ивановича.

– Оля, пора!

Только два слова сказал тренер и я «понеслась». Сделав неожиданно резкий рывок, я без усилия выхожу вперёд и, вспомнив, наставления тренера, о том, что если решила ускориться, то нужно бежать на высокой скорости до конца, сделала именно это.

Девочки моего забега меня тоже не знали и контролировали Невзорову, а я была, как бы, не в счёт.

Моего дерзкого рывка было достаточно, чтобы войти первой в поворот и затем, начать делать финишное ускорение.

Я финишировала в гордом одиночестве, увеличив разрыв до пяти метров, гнавшихся за мной Галины и ещё двух спортсменок.

После финиша, ожидая объявления результатов, отдыхаю и анализирую свой бег:

– Зря долго плелась за известной всем Галиной Невзоровой. Наверно, результат будет слабый. Надо было начинать финиширование, сразу, как только выбежала с предпоследнего виража.

Мой результат оказался достаточно высоким – 2.12,08. Я сбросила целую секунду. Настроение поднялось, и мне казалось, что вокруг всё празднично и необычно. Меня переполняло счастье!

Вечером у нас, если так можно сказать, был праздник. Василий Иванович вместе с нами радовался успехам команды. А начал собрание он так:

– Сегодня хочу всем сказать большое спасибо за вашу силу воли к победе. Просто, молодцы! Поздравляю.

На следующий день, шестнадцати спортсменам от нашей дружной команды предстоял ещё один соревновательный день, все остальные должны выступать лишь в роли болельщиков.

Четвёртый, последний день соревнований

Программа последнего дня соревнований была короткой. День эстафетного бега. На балконе собралось много народу. Борьба между командами предстояла быть интересной и острой.

Начинали борьбу «эстафетчики» четыре этапа по четыреста метров.

Первыми соревновались взрослые. По этой группе мы не выставляли команду. Затем на старт вышли юниорки, они заняли третье место.

Следующими, в первом забеге, бежим мы, старшие девушки.

Дали старт. Юлия Королёва передала эстафету второй, Валя Неверова прибежала тоже второй. На третьем этапе стартовала Вика Котова. Сразу скажу, что этот этап является на-

шим самым слабым местом. Вика старалась, как могла. Набегая на финиш, она, уставшая, только и успела сунуть мне эстафетную палочку и упала.

Участницы прибежали почти кучей, я выбежала четвёртой, хотя и с небольшим отставанием от лидирующих спортсменов.

Первые двести метров мне даются легко, я даже сократила разрыв и переместилась на третью позицию. Я понимаю, что моя основная задача – сохранить третье медальное место. Пытаюсь сделать своё коронное ускорение. Помогло, но ненадолго. Я уже начала было приближаться к спортсменке, занимающей вторую позицию, как вдруг, почувствовала предательскую тяжесть в ногах. Меня охватила паника.

– Так, не терять самообладание, нужно терпеть! – умоляю себя, пытаюсь бежать быстрее.

Я вновь вспоминаю наставления тренера «если решила ускоряться, то до конца». Перед выходом на финишные сто метров, я услышала, как мне прокричал мой тренер и опять всего несколько слов:

– Оля, ты можешь! Поработай!

Меня, как будто бы подтолкнули. Я устремляюсь вперёд, и только за два метра до линии финиша, мне удаётся переместиться на второе место.

Я очень устала. Я понимаю, что сделала невозможное.

Четыре дня напряжённых стартов давали о себе знать. Я сижу на дорожке, и, уткнувшись лицом в ладони, чтобы ни-

кто не увидел моих слёз, плачу.

Да, я плакала, скорее всего, от усталости и от осознания того, что я выдержала свой первый экзамен. Я не подвела моего тренера, не подвела команду. Мои старания и упорные тренировки не прошли даром.

Немного позже, спустя пару часов, я поняла, что, несмотря на сильное утомление, эти соревнования доставили мне большое удовлетворение.

Часть 4. Эти суетные дни

Как обычно в семь часов зазвенел будильник. Я уже привыкла к этому времени и не чувствовала себя не выспавшейся. Всё делала на автомате: принимала душ, одевалась, завтракала и шла в школу, разглядывая меняющуюся обстановку на улице. Снег лежал толстым слоем, а вычищенная до асфальта дорожка напоминала недавнюю осень. Деревья, запорошённые снегом, прикрывали ярко-алые гроздья рябин. Птицы, так и вились вокруг таких деревьев, создавая птичий гомон.

Уроки в школе проходили в привычном режиме. Несмотря на то, что я пропустила несколько дней, отставания от пройденного материала, я не ощутила. Досрочные зачёты перед поездкой на зональные соревнования полностью оправдывали хорошие оценки теперь. Первым в этот день был урок физики.

Учитель, как только вошёл в класс, поздравил нас с Андреем с хорошим выступлением на Зональном первенстве. Я удивлённо спросила у него:

– Алексей Иванович, откуда вы знаете про наши успехи!

– Оля, я должен всё знать о своих учениках, не правда ли? – и, не отвлекаясь, начал писать на доске задание.

Мы с Андреем переглянулись и довольные приступили к записи задания.

– Все успели записать? – спросил учитель, взглянув на класс. Затем продолжил:

– Внимание для тех, кто сидит за партой с правой стороны. Вы выполняете задание «А», а те, кто сидят слева – выполняют задание «Б». На всё про всё у вас пятнадцать минут, затем сдаёте мне тетради на стол. Время пошло.

В классе воцарилась тишина. Мы спешили выполнить задание, чтобы уложиться в обозначенное время.

Задачи, на мой взгляд, были не сложными. Мы с Андреем изучали эту тему досконально ещё до отъезда, поэтому быстро решили задачи и сдали тетради.

– Молодцы! – похвалил нас учитель. – Первые должны быть первыми во всём! Сейчас посмотрю, что вы тут мне сочинили.

Пока остальные ученики заканчивали решение, он просматривал наши работы, периодически удовлетворительно кивая головой. Он ни слова не произнёс за это время, но мы уже догадались, что он доволен тем, как мы справились с заданием.

Последнее полугодие. Нам оставалось учиться совсем немного. Мы, понимали, что предстоят сложные времена, поэтому старались не пропускать уроки, особенно когда начались подготовительные занятия к выпускным экзаменам. Наш класс всегда был примерным, но сейчас, учителя удивлялись нашим способностям. На уроках активно работали

все без исключения, стараясь понять и закрепить полученные знания.

После школы мы с Андреем торопились на тренировку. Мы всегда ходим всюду вместе, поэтому многие ученики считают, что мы влюблены друг в друга.

Андрей мне несколько раз намекал на то, что он очень скучает, когда мы долго не видимся. Мне и самой Андрей стал очень дорог, порой так и хотелось прижаться к нему. Андрей же, зная мой строгий характер, не позволял себе вольностей, боясь потерять меня.

Как-то мы возвращались с тренировки, на улице было довольно темно. Ожидая автобус, и прячась от холодного ветра, я прижалась к Андрею. Он быстро наклонился и поцеловал меня. Я не успела отстраниться, но потом сказала ему:

– Андрей, больше никогда так не делай! Слышишь?

– Оля, ну, что я такого страшного сделал. Я люблю тебя, люблю всем сердцем. Почему ты не хочешь подпустить меня к себе?

Я молчу. Я не знаю, что ему ответить. Но потом, подумав немного, всё же, отвечаю:

– Андрюша, – голос мой звучал ласково. – Не обижайся, мы друзья, очень хорошие друзья! Ты мне нравишься, но я не хочу более серьёзных отношений! Пойми меня. Если тебя это не устраивает, полюби другую девушку. Я не буду вести себя так, как хочешь ты.

Помолчав, добавила:

– Извини, если я тебя обидела своими словами.

Андрей стоял и молчал, насупившись и уткнувшись лицом в воротник куртки. Затем подошёл автобус, и мы, так и не сказав друг другу ни единого слова, доехали до нашей остановки. Мой друг проводил меня до подъезда и, попрощавшись, ушёл в грустном настроении. Я тяжело вздохнула от того, что мне было жаль Андрея.

– Наверно я не справедлива к нему, – подумала я, открывая дверь своего подъезда. – он любит меня. Почему я не хочу ответить ему тем же? Я тоже люблю его, но всё время отгоняю эту мысль прочь, убеждая себя, что это лишь дружба. Права ли я? Почему не хочу быть просто счастливой?

Дома, сидя перед телевизором, я взвешивала все «за» и «против», приняв решение в том, что хочу испытать счастливые минуты взаимной любви. Завтра об этом скажу Андрею.

Ни на следующий день, ни потом, я так и не сказала Андрею, что согласна на взаимные чувства. Я не хотела быть кому-то обязанной, даже ему. Просто стала с ним немного ласковей, разрешала поцеловать себя. Андрей воспринимал такие наплывы моих чувств, вероятно, по-другому, чем я.

Однажды, после уроков, мы возвращались из школы домой. Тренировки в этот день не было. Тренер нам дал передышку, чтобы мы восстановились перед предстоящей интен-

сивной работой.

Мы шли и болтали обо всём понемногу: о школе, о предстоящих зачётных днях, о спортивных новостях. Когда наступила минута молчания, Андрей остановился, положил мне руки на плечи и спросил:

– Оля, не будешь ли ты возражать, если я приглашу тебя к себе домой. Отец привёз великолепный кофе! Просто вкуснотища! Я хочу тебя угостить. Соглашайся.

– Ну, хорошо. Отчего не согласиться, если предлагают что-то вкусненькое. Я не возражаю.

– Кстати, мы будем одни. Родители сегодня на обед не приедут, у них какие-то дела, – повеселевшим голосом сообщил Андрей. – А сестра уехала со своей подругой на пару дней в гости к её родным, – добавил он.

Мы зашли в дом к Андрею. Как всегда, здесь был полнейший порядок! Мама моего друга очень хорошая хозяйка и никогда не допускает хаоса в своей квартире. Мне это очень нравилось потому, что я не люблю не аккуратность, как в людях, так и в том месте, где они живут.

Кофе, действительно, оказался не обычным.

– Ты, Андрюшка, был прав. Очень вкусный кофе. А печенье мама пекла? Очень вкусное!

– По таким делам сестрица у нас особая мастерица! – в стихотворной форме похвалил он сестру.

– Мне тоже, не мешало бы, научиться кулинарии, хоть немножко, – добавила я, поглощая печенье.

– В чём же проблема? Заходи чаще, Катюха научит. Она много чего вкусенького нам готовит. Откуда только время находит. Физико – математический факультет отнимает много сил и времени. Я бы так не смог, а она усидчивая, до невозможности, – расхваливал сестру Андрей.

– Я тоже не смогла бы на математическом факультете учиться. Мне, кажется, что это утомительно!

Потом мы с Андреем смотрели интересный фильм по телевизору. Он у них с большим экраном, не то, что у нас дома. Смотреть фильм было большим удовольствием.

Во время фильма Андрей пододвинулся ко мне совсем близко и обнял меня за плечи. Я не отстранилась, мне было приятно его прикосновение. Я даже поцеловала его в щёку. Чуть позже, я поняла, что это я сделала зря. Андрей, не задумываясь, прижал меня к себе и крепко поцеловал меня в губы. Затем он совсем потерял голову. Я, грубо оттолкнув его, вырвалась из его объятий, стыдливо поправляя на себе одежду.

– Андрей, если я пришла к тебе в гости, это не означает, что ты можешь допускать вольности, – обиженным тоном высказала я своё мнение. – Ты прекрасно знаешь, что моё отношение к тебе не просто, как к другу, но я не собираюсь готовиться к свадьбе, по крайней мере, в ближайшее время. Ты должен об этом знать.

– Оля, ты сказала, что не собираешься выходить замуж в ближайшее время? Значит ли это, что в будущем у меня, всё

– таки, есть надежда на ответную любовь?

– Андрей, не обижайся. Давай не будем всё усложнять. Мы дружим, мне это нравится. Но я не хочу быть любовницей. У меня другие цели в жизни, понимаешь? Я хочу окончить школу, и не просто окончить, абы как, а отлично. Потом, у меня мечта достичь высоких результатов в спорте. Если тебя не устраивают такие отношения, давай закончим встречаться. Я знаю, будет тяжело, но переживём как-нибудь.

– Оля, ну, что ты какое говоришь? Расстаться? Просто так? И ты это сможешь сделать?

– Если ты будешь так, по-хамски себя вести, то смогу, – резко ответила я.

Андрей помолчал и начал извиняться:

– Оля, прости, что не сдержался. Ты поцеловала меня первая, и я решил, что ты ждёшь от меня ответа, как от мужчины. Извини, если обидел. Я не хочу с тобой расставаться. Давай оставим всё, как есть. Только не отталкивай меня совсем.

– Хорошо, Андрюша, я не обижаюсь, только никогда больше так не поступай. Нам всего по семнадцать лет. У нас всё ещё впереди. Не нужно торопить события!

В дальнейшем, я приходила к Андрею домой, либо на дополнительные занятия по математике с сестрой Андрея, либо просто в гости, когда дома были его родители.

Шли последние тренировки перед поездкой на Первенство Советского Союза по лёгкой атлетике. В этот раз мне предстояло бежать те же самые дистанции, что и на Зональном первенстве, кроме эстафеты.

В Стране, из-за тяжёлого финансового положения в эти годы, областная федерация не смогла отправить команду в полном составе. Команду сформировали из числа тех спортсменов, кто претендует на медали или, в худшем случае, на попадание в финал с хорошим результатом.

Началась обычная суета перед поездкой. До отъезда оставалось три дня. Тренировки были кратковременные, больше похожие на интенсивную разминку. Организму нужно было дать отдохнуть перед соревнованиями, и в тоже время, не потерять спортивную форму.

Мы с Андреем радовались, как дети. Наконец-то, очередная поставленная цель совсем близка. Всё идёт по плану! Теперь оставалось проявить себя на Первенстве Страны достойным образом. Радовало то, что в предварительных соревнованиях и в финале будут бежать не три человека, а шесть. Такой большой манеж есть в столице нашей Родины Москве.

Последние дни перед отъездом, я и Андрей старались больше внимания уделять учёбе. В свободное от школы и от тренировок время, мы старались подышать свежим воздухом, прогуливаясь по нашему любимому парку.

Иногда мы целовались, я не возражала. Андрей же, сдерживал своё обещание, был добрым, ласковым и не более того. Меня такие отношения между нами устраивали. Я была любима и любила сама. Однажды, мама спросила меня, какие у меня отношения с Андреем, я ответила:

– Мамуля, не беспокойся. У нас с Андреем нормальные отношения. Мы любим друг друга. Да, мы иногда целуемся, но не более того.

– Правильно, дочка, рассуждаешь, – начала разговор мама. – Вы так молоды, вы не должны спешить с взрослыми отношениями, нужно думать о будущем. Если у вас крепкая любовь, придёт время, и вы сможете быть вместе. Бывает так, что вступив в интимные отношения, человек меняется, и всё идёт не так, как было до этого момента. Начинаются какие-то обязательства друг перед другом, страх, что может родиться ребёнок. Я, Оля, не против того, чтобы иметь внуков, но не сейчас. Ты, дочь, уже взрослая, думаю, мыслишь так же.

– Мама, я с тобой согласна. Не беспокойся за меня, всё будет хорошо. Я добьюсь в жизни того, о чём мечтаю, и только потом буду думать о большой любви и о замужестве. С Андреем или с кем-то другим, сейчас я сказать не могу. Андрей, моя первая любовь и в моём сердце он останется навсегда, даже если мы по жизни не будем вместе.

– Вот и хорошо. Я всегда считала, что дочь у меня разумный человек, – сказав, мама обняла меня и, поцеловав, добавила:

– Будь счастлива и терпелива!

Через три дня, на железнодорожном вокзале, мы ожидали начала посадки на свой поезд.

Через двое суток наша команда приехала в Москву. Я уже была знакома с этим огромным и красивым городом. Здесь жили наши родственники и мы, приезжая к ним в гости, останавливались довольно надолго. Родители мне показывали город, Красную площадь, красивые кинотеатры, картинные галереи, магазины. Мы бывали на самой большой выставочной территории Москвы, там очень красивые фонтаны, выставочные павильоны и другие достопримечательности. Москва мне очень нравилась.

Так случилось, что несколько лет подряд нам не удавалось посетить Москву, я же, продолжала надеяться, что вновь приеду сюда. И вот теперь я здесь, на соревнованиях. Просто не верится, что так быстро пролетело время. Конечно, мои родные обязательно придут поболеть за меня, я им об этом уже сообщила.

Часть 5. Время претворять свои мечты. Москва, Первенство СССР

Как быстро летит время. Кажется, что вот только сошли с поезда, а прошло уже два дня. Завтра у нас начинаются соревнования. На этот раз волнение меня не обошло. Оно какое-то предательское, как будто, исподтишка. Когда настроение приподнятое, то появляется интерес к соревнованиям, настрой на борьбу за право быть лучшей. А иногда, ощущаю, как внутри всё щемит, ноет. Я понимаю – это волнение. Оно у всех людей проявляется по – разному. Чтобы справиться с ним, я стараюсь уединиться. Закрываю глаза и начинаю делать аутогенную тренировку, заставляя себя расслабиться и получить удовольствие от представленной картинки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.