



Наталия  
Щубенкова

## До и после пьедестала

НОМИНАЦИЯ

ПЕРВАЯ КНИГА

AF

Спорт остался ее привязанностью к своей жизни. С его планируемыми буднями и праздничными чемпионатов, волнительным воздухом стадиона, напряженным ожиданием старта и радостью победы. Спорт научил ничего не делать в жизни спустя рукава, пренебрежительно. Воды впереди очереди к тебе нет, и небрежности и вернется бедня. Непредвиденная, импульсная, взрывная, Наталия старается все преувеличить, живет в боковой ритме, но поет и не жаждущая, все себя старает работе, семье, детям и внукам. Поддерживает тот же имидж, ту же элегантность.













*Наталья  
Шубенкова*

*До и после*  
пьедестала

НОМИНАЦИЯ  
*ПЕРВАЯ КНИГА*

*АК*  
Барнаул  
2017

*Книга издана на средства краевого бюджета  
по результатам краевого конкурса  
на издание литературных произведений*

Ш – 951 **Шубенкова, Н. М.**

До и после пьедестала / Наталья Шубенкова; Упр. Алт. края по культуре и арх. делу, Алт. краев. универс. науч. б-ка им. В.Я. Шишкова. – Барнаул: Алтайский дом печати, 2017. – 158 с. – (Победители краевого конкурса на издание литературных произведений).

ISBN 978-5-98550-428-6

Наталья Шубенкова – уроженка Алтайского края, известная советская спортсменка, выступавшая в семиборье, пятикратная чемпионка СССР в этом виде легкой атлетики. Ее книга «До и после пьедестала» – это взгляд изнутри на развитие советского спорта. Это рассказ об упорстве, преодолении боли и усталости, стремлении к рекордам.

Книга адресована широкому кругу читателей.

ББК 75.711

ISBN 978-5-98550-428-6

© Н. М. Шубенкова, 2017

© КГБУ «Алтайская краевая универсальная  
научная библиотека им. В. Я. Шишкова», 2017

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели, книга, которую вы держите в руках, рассказывает о спортивном периоде в жизни одной из ведущих легкоатлеток Советского Союза Натальи Михайловны Шубенковой, моей мамы.

Особое внимание в книге уделено этапам подготовки к крупным международным соревнованиям, умению настраиваться на главные старты, преодолевать волнение, находить мотивацию к работе, а не раскрытию подробностей биографии.

Автор хотела правдиво рассказать историю развития физической культуры и спорта в родном Алтайском крае, сохранить память о тех спортсменах-земляках, кто оставил заметный след в истории краевого и всего отечественного спорта, а особенно тех, кто прославлял нашу страну за рубежом, а также показать нелегкий труд спортсмена и то, что ожидает его после ухода из большого спорта. Проблема эта, на самом деле, очень серьезная. Покидая спорт в 30-35 лет, человек начинает все с чистого листа. Он неожиданно понимает, что все предыдущие успехи не в счет. Многие так и не могут найти себе применение в обычной жизни.

В Советском Союзе, а потом и в России сложилась такая система: ребенок поэтапно проходит несколько возрастных категорий в турнирах до начала выступлений во взрослом спорте. Это достаточно большой и трудный путь, на котором 85 % юных спортсменов теряется. Тренерам хочется получить заметный результат быстрее, здесь и сейчас. И нередко они забывают, что необходима особая мудрость, чтобы день за днем методично работать на перспективу, чтобы научить ребенка проигрывать и выигрывать – это одинаково сложно. Ошибки в тренерской работе приводят к тому, что многие из тех, кто подавал надежды в юношеском спорте, дальше не пошли. А травмы? Их наличие у спортсмена считается неотъемлемой частью тренировочного процесса. Разве это правильно?

Почему Наталью Михайловну не испугала достаточно жесткая система тренировок? Как она научилась переносить zapредельную усталость?

Понимание того, что нет такого дела, которое было бы легким, привело к особому планированию тренировок и управлению тренировочным процессом. А приход в профессиональный спорт добавил мотивации и осознанного отношения к трудностям.

Лично для меня это стало понятно, когда я сам попал в состав сборной команды России. В основе большинства рекомендаций, описанных в книге, лежит опыт подготовки участницы Олимпийских игр Натальи Михайловны Шубенковой.

Искренне желаю всем читателям, жителям края быть крепкими телом и сильными духом, не бояться трудностей. Главное наше богатство – это здоровье и добрые люди, способные побеждать в самых трудных условиях.

**Сергей Шубенков**  
*Заслуженный мастер спорта России*

## ГЛАВА 1

Пронзительно громко звенит будильник в тишине весеннего утра. Наташка нажала на кнопку звонка и тут же убрала руку обратно под одеяло. В голове промелькнула преступная мысль: «А может, не ходить?» – «Нет». Она быстро прогнала навязчивые мысли и стала медленно подниматься с постели. От усталости ломило все тело, казалось, будто только что легла, только успела коснуться подушки, а уже надо подниматься и снова тренировать перетруженные ноги и тело.

Уже были случаи, когда она, пожалев себя, пропускала утреннюю разминку, а потом весь день казнила себя за малодушие и лень. Надев спортивный костюм и кроссовки, Наташка поставила будильник около кровати дочери и потихоньку вышла на улицу. Неуверенной походкой, медленно она прошла между домами на широкую дорожку, бросила тоскливый взгляд на свои окна и нехотя побежала вдоль по улице в сторону ВДНХ, превозмогая боль в коленях, проклиная все на свете, зная, что бежит больше из упрямства, чем в надежде на успех.

Вниз по Социалистическому проспекту бежалось легко. Навстречу попадались знакомые люди, спешащие на службу. Многих она не знала лично, но каждое утро встречала на своей пробежке. Предстояло преодолеть около двух километров, до Старого базара и обратно. Вверх бежать труднее, но Наташка хорошо усвоила психологический принцип: дорога к дому и легче, и короче. Прыжки через лужи, выбоины и грязные участки тротуара сильно сбивали дыхание, но других условий для тренировок не было. Через 10 дней на одной из лучших спортивных баз Советского Союза начнутся учебно-тренировочные сборы для лучших легкоатлетов страны. Для первого номера сборной Натальи Шубенковой там будут созданы все условия: питание, медицинское обслуживание, тренировочный процесс. Сейчас надо немного потерпеть, чтобы не потерять спортивную форму, чтобы не пришлось потом наверстывать и получать новые травмы.

Сделав упражнения на растяжку и гибкость, Наташка побежала обратно быстрее. Боль в коленях и стопах прошла, усталость отступила. При монотонном беге всегда хорошо думалось. Добежав до дома, она уже составила в голове подробный план предстоящего дня: работа, дом и две тренировки.

Отправив дочь в школу, а мужа на работу, Наталья полежала в теплой ванне и с удовольствием занялась домашними делами: поставила на плиту суп, включила стиральную машину и принялась гладить белье, которое постирала вчера. Для нее не существовало понятия «слишком много работы». Она просто вся отдавалась ей и не успокаивалась, пока не выполняла намеченного или просто не валилась с ног от усталости.

Монотонная работа опять вызвала в голове мысли, на этот раз нежелательные. Как так могло получиться, что она, спокойный, нескандальный и вполне мирный человек, осталась без тренера накануне самого важного в карьере любого спортсмена старта – Олимпийских игр?

## ГЛАВА 2

Родилась Наталья в деревне. Ее маму, Ларису Михайловну, после окончания учетно-кредитного техникума отправили на практику в село Сросты Егорьевского района. Провожая дочь в какую-то «тьму таракань», мама (Наташкина бабушка) просила об одном: «Не вздумай выйти замуж в деревне!» Вдова военного офицера, Наташкина бабушка, в высшей степени интеллигентная женщина, провела полжизни в скитаниях по гарнизонам и, естественно, желала своей дочери лучшей, обустроенной и спокойной жизни и главное – городского образованного мужа.

Через четыре года Лариса Михайловна вернулась в Барнаул, в маленькую неблагоустроенную мамину квартиру, с мужем и двумя дочерьми. С первых дней совместной жизни бабушка, Стефания Тимофеевна, вспылала лютой ненавистью к деревенскому зятю и сохранила эти чувства до последнего дыхания. Заметив, что больше времени он уделяет своей младшей дочери Ирине, она в противовес ему всю свою любовь, заботу и внимание отдала старшей – Наталье. Наташка не спекулировала любовью бабушки, но наедине с сестрой всегда старалась подчеркнуть, что ее любят больше.

Прошло еще пять лет. Мастеру производственного обучения училища садоводов, овощеводов и цветоводов Михаилу Филипповичу Хитрову (отцу Натальи) дали двухкомнатную хрущевку в поселке Южном. Больше всех этому обстоятельству ра-

довалась бабушка (ненавистный зять не будет мелькать каждый день перед глазами), а потом девчонки. Здесь было раздолье для детворы!

Наташка, заводила в любой компании, строила крепости, рыла пещеры в снежных горах, прыгала в сугробы с гаражей и сараев и всюду старалась быть первой. Она всегда умела находить массу аргументов, чтобы уговорить друзей-подростков на длительную лыжную прогулку, ловлю сусликов или просто поход в поле – печь картошку на костре, играть в палку-закидалку, штандер, прятки, из круга вышибала, лапту или классики. Наташке обязательно надо было быть лучшей.

Йод, бинты, зеленка присутствовали в жизни Наташки всегда. Мама, смазывая разбитые колени дочери, не церемонилась и не обращала внимания на слезы и стоны. Бабушка и того хуже, резким рывком отдирала прилипшие повязки, думая, что такие жесткие процедуры в следующий раз остановят внучку от лазанья по заборам и деревьям.

В третий класс Наталья пошла в новую школу. Сильно волновалась: как примут ее одноклассники? Но уже через две недели она подружилась с девчонками и стала полноправным членом коллектива.

В поселке Южном работала (и работает до сих пор) музыкальная школа, которая славилась исполнительским мастерством учеников. В начале каждого учебного года преподаватели приходили в общеобразовательные школы и приглашали детей заниматься музыкой. Одно из таких выступлений сильно подействовало на Наталью, и она стала грезить музыкой. Родителей долго уговаривать не пришлось. Выросший в деревне отец хотел воспитать детей культурными и образованными. Уже через неделю он привез домой пианино из проката.

Занималась Наталья с удовольствием. Сольфеджио и музыкальная литература нравились меньше, но она терпела их, потому что потом можно было разучивать песенки на пианино. Первый год ее учила чудеснейшая Татьяна Геннадьевна Самойленко. Даже простое общение с ней доставляло девочке удовольствие. Наталья старалась выполнять все задания, чтобы понравиться любимой учительнице.

Поселок Южный был еще и спортивным районом города. Многие девочки-одноклассницы занимались спортивной гимнастикой, участвовали в показательных выступлениях на Дне

физкультурника, Дне защиты детей. Очень хотелось быть похужей на них! Скоро Наташа узнала, что в секцию принимают всех желающих, но для этого надо уметь садиться на шпагат и делать мостик. Каждый вечер вместе с соседскими девчонками она тренировала гибкость. За четыре месяца самостоятельных занятий научилась садиться на шпагат и делать мостик из положения лежа.

С трепетом и волнением шла Наталья морозным декабрьским днем записываться в секцию гимнастики. По дороге несколько раз садилась на шпагат прямо на снежной тропинке, чтобы еще раз удостовериться, что все может, и для большей уверенности в своих силах.

Строгая и требовательная тренер по гимнастике Антонина Лаврентьевна Илатовская окинула новенькую опытным взглядом, согнула в мостик, попросила сесть на шпагат, а потом похлопала по спине и выдала вердикт:

– Подходишь, ходи – занимайся.

Счастью не было предела. С такими желанием и упорством, наверное, у Антонины Лаврентьевны не занимался никто. К лету Наташа уже догнала своих сверстниц, ничем от них не отличалась по мастерству и выполнила норматив первого юношеского разряда. Удостоверение и значок вручали на торжественном вечере во Дворце культуры поселка Южного. Ее переполняло чувство гордости, росло огромное желание продолжать тренировки. Уже тогда спорт сформировал характер, научил работать и главное – не бояться трудностей.

Пять-шесть уроков ежедневно в школе, затем один-два урока в музыкальной и пять раз в неделю тренировки по гимнастике. Всюду бегом, с тяжелыми сумками. И даже когда в свободное от занятий время Наташка носилась по двору с ватагой ребятшек, помнила про домашние задания. Однажды она услышала разговор одноклассниц о том, что раз одну из них сегодня спросили по истории, то она не будет готовиться к завтрашнему уроку. Страшно удивилась! Она даже предположить не могла, что ее подружки-гимнастки «халявят» с уроками. Ведь у самой никогда и мысли такой не возникало, как бы трудно ни было. Для нее существовали две заповеди: «Так надо» и «Мама сказала». Ослушаться родителей она бы никогда не посмела.

## ГЛАВА 3

В год Олимпийских игр у любого спортсмена, даже не претендующего на место в сборной страны, происходит всплеск спортивных результатов. В сезоне 1988 года Наталья ожидала роста конкуренции среди семиборков. Подготовку к Олимпиаде они с тренером просчитывали скрупулезно и тщательно. Необходимо было добавить силы для толкания ядра, но не во вред прыжкам в высоту, сохранить хорошую скоростную выносливость и лучше развить силовую гибкость для копья. При этом нельзя было снижать результаты в остальных видах (барьерный бег, прыжки в длину и бег на 200 м).

Каждое утро в осенне-зимний период тренировки проходили в легкоатлетическом манеже Алтайского политехнического института (АПИ). Дорожка манежа, положенная в 1973 году, уже давно изнасилась, выработала свой ресурс и стала очень твердой. Если учесть, что стелили ее прямо на бетонное покрытие, то она и сразу была не самой качественной, а с годами стала почти «деревянной». Для тренировок спортсменов среднего уровня и проведения уроков физкультуры она была пригодна. А вот у представителей групп высшего спортивного мастерства через месяц регулярных тренировок в этом манеже травм было не сосчитать.

Чтобы уберечь ноги подопечных, Юрий Петрович Захаров предложил чередовать вечерние интенсивные и объемные тренировки с лесными пробежками. В нагорной части Барнаула, прямо на опушке леса, расположена детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) Центрального района. Там и проходила половина всех занятий. Сначала, как правило, начиналась беговая работа в лесу, затем силовая, техническая и специальная работа в подтрибунном помещении.

В обычный, ничем не примечательный четверг 24 марта настроение Юрия Петровича было кем-то испорчено: он был немного угрюмым и молчаливым. После пробежки по лесу, которая накануне выходного дня вымотала спортсменов, все двигались в замедленном ритме, при переходе от одного снаряда к другому тратили больше времени, да и паузы между подходами затягивались.

– Что вы ходите, как сонные мухи? – вдруг разрезал тишину зычный голос тренера.



**Ю. П. Захаров и Н. М. Шубенкова. Барнаул, 1980 г.**

Поскольку вопрос был обращен ко всем и ни к кому конкретно, ребята промолчали и занялись выполнением упражнений. Наталья растягивала резину, держась за перевернутый барьер, имитируя «выбегание с низкого старта».

– Что ты дурью маешься? – воскликнул Юрий Петрович, обращаясь к ней. Все внутри зазвенело от неожиданности и несправедливости. Он никогда не позволял себе говорить с ней в подобном тоне. Во-первых, потому, что она была очень исполнительным человеком и никогда не допускала на тренировках никакой самостоятельности, всегда оставаясь примером для молодых, а во-вторых, метод кнута и пряника к ней никогда не применялся.

– Отрабатываю старт, – спокойно ответила Наталья, продолжая выполнять упражнение.

– Зачем ты это делаешь? Это никому не надо! – все больше распаляясь и добавляя звучности голосу, возмутился Захаров.

– Но ведь еще вчера это было нужно, – в свою очередь парировала Наталья, продолжая дергать резину ногой.

– То-то и оно, что это вчерашний день! – заорал Захаров. – Прекрати заниматься ненужной работой или иди отсюда!

Наталья медленно разогнулась, медленно освободила ногу от резины и медленно пошла в раздевалку. Не торопясь, она переоделась, сложила вещи в сумку. Мысли лихорадочно крутились в голове. От вопиющей несправедливости наворачивались слезы.

вались слезы. Одевшись, она еще долго стояла в раздевалке. Наконец, собравшись с силами, Наталья, опустив голову, ни на кого не глядя и никого не слыша, пересекла зал, пройдя мимо тренера, и вышла на улицу. Погода соответствовала настроению. Тяжелые темно-синие тучи как будто навсегда похоронили солнце. Они свисали так низко, что казалось, можно дотянуться до них рукой. С востока, со стороны Оби, в лицо подул холодный ветер.

На площади Спартака нужно было пересесть на другой автобус. Но раньше времени домой возвращаться не хотелось. Тогда пришлось бы объяснять мужу причину столь раннего появления, а рассказывая, пережить еще раз неприятный разговор с тренером. Нет.

Она задержалась на остановке автобуса и опять стала прокручивать в голове ссору. В чем она была не права? Где нужно было промолчать, а она ответила? В какой момент нужно было просто перестать делать одно упражнение и начать другое? Ответа не было. Сильный порыв ветра вывел ее из внутреннего диалога. Мелкая дрожь пронизывала все тело, только что зубы не стучали. «Не хватало еще простудиться, в олимпийский-то год», – быстро опомнилась Наталья и села в первый же подошедший автобус: до ее остановки шли почти все маршруты.

«Крепитесь, люди, скоро лето», – прочитала она нацарапанную на замерзшем стекле автобуса надпись. Не надо лета, она совсем не готова к летнему олимпийскому сезону, многое предстоит сделать, а теперь еще и проблема с тренером...

Наталья впервые за восемь лет ушла с тренировки раньше времени и, как оказалось, навсегда ушла от тренера.

Много лет спустя, после смерти Захарова, его супруга, Татьяна Федоровна, тоже тренировавшая легкоатлетов, призналась, что Юрий Петрович жалел о случившемся. Он не раз говорил жене, что в их работе главное – результат, и об амбициях иногда надо забывать. Как ни крути, а профессия тренера – одна из самых зависимых в мире.

## ГЛАВА 4

За полгода до выпускных экзаменов и получения свидетельства Наталья бросила музыкальную школу из-за смены преподавателя.

Дома ее поступок восприняли спокойно, без скандалов. По большому счету, никто и не ожидал от нее музыкальной карьеры, гастролей и выступлений, а в общем развитии девочки занятия музыкой уже сыграли свою роль. Через неделю пианино без сожаления было отправлено обратно в прокат.

Освободившееся от музыкальной школы время Наталья с удовольствием посвятила гимнастике. Выступала в показательных массовых программах на Дне физкультурника, ездила в спортивный лагерь, участвовала в соревнованиях.

Постепенно нагрузки возрастали, стали болеть ноги. После каждой тренировки сводило судорогой икроножные мышцы и ломало надкостницу. Иногда боль становилась настолько сильной, что мешала сосредоточиться на уроках. Доходило до того, что отец делал Наташе массаж ног, а она в это время учила устные предметы.

Врачи объясняли природу этих болей бурным ростом организма. Мышцы не успевали за ростом костей, поэтому и болели. И правда, за лето Наталья выросла на 10 см. Повиснув на верхней жерди брусьев, она доставала ногами до пола. Отчасти из-за болей в ногах, но в основном из-за роста (170 см) с гимнастикой пришлось расстаться. Особого разочарования Наташа не испытывала: надоело терпеть постоянную боль.

Но она скучала без спортивного зала: часто, прикоснувшись к спорту, становилась его пленником. Все изменил новый учитель физкультуры.

Владимир Федорович Чистяков окончил один из самых престижных вузов – Государственный дважды орденоносный институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Новому преподавателю поручили очень ответственную работу: уроки в старших классах (8–10). Наташин класс тоже попал к нему. Занятия были интересными, разнообразными и насыщенными. Прекратились пропуски по неважным причинам.

Через месяц Чистяков стал набирать желающих в секцию для занятий легкой атлетикой. Показав второй результат в школе в осеннем кроссе и в спринтерском беге на 60 м, Наталья тоже получила приглашение в его группу.

Тренировки проходили пять раз в неделю на базе школы. Своими силами ребята вычистили подвал школы, побелили и покрасили стены, завезли песок в прыжковую яму, на пол постелили резину. Ремонтные работы еще больше сдружили их с тренером и между собой.

Все тренировки проходили в подвальном помещении, только три раза в неделю они начинались кроссом по улице. Несмотря на мороз, слякоть и дождь, все выходили на лесную трассу, ведущую к заводу «Ротор», или на стадион «Рубин». Зимой в школьном подвале проводились соревнования на первенство района или города. Дистанции 50 м, 50 м с барьерами и прыжки в длину. Зрители не допускались, болельщики тоже: места не было. Участники вели себя согласно строгим правилам: прыгнул в длину – быстро вернулся на начало разбега, пока идет замер результата. Дистанции бегали парами. Когда прыгали в длину, казалось, что кто-нибудь обязательно на взлете заденет головой потолок и получит травму. На длинные дистанции (400, 800 и 1 500 м) бегали вокруг школы.

*Спустя 20 лет Наталья побывала в родном школьном подвале. Он сильно преобразился. Его очистили полностью, по всей площади школы, а не только под коридором. Из нескольких отсеков сделали небольшие залы силовой гимнастики и аэробики, украсили стены зеркалами и панелями. Хоккейная команда «Мотор», игравшая в высшей лиге российского чемпионата, ходила в этот подвальный спортзал для проведения тренировок по силовой подготовке.*

Более крупные соревнования зимой проходили на площади Советов вокруг памятника Ленину. После очередных таких соревнований, когда Наталья попала в число призеров по своему возрасту на дистанции 100 м, Чистяков торжественно сообщил ей, что она отобрана в сборную края и поедет в марте на сборы в Ташкент. Восторгу не было предела, но дома радостную весть восприняли настороженно и без особого удовольствия.

К началу марта тренеру пришлось встретиться с отцом Натальи, поговорить о поездке на сборы, пообещать следить за здоровьем его дочери и ее безопасностью.

В поездку Наталья и две ее одноклассницы взяли учебники, получив задания от всех преподавателей по предметам обучения. Никакие успехи в спорте не могли порадовать Наташу в случае отставания по школьной программе.

Сборы проходили в Чирчике. Жили в общежитии, питались в столовой, тренировались на стадионе, рядом с которым был открытый подогреваемый бассейн. Зарядка и две тренировки в день сильно изматывали, на учебники просто не хватало сил. В выходной день была одна тренировка, но хотелось походить

по городу, побывать на местном базаре. Взрослые несколько раз ездили на рынки и в магазины в Ташкент. У Натальи не было ни сил, ни денег.

Через несколько дней, приспособившись к тренировочному режиму, Наташа стала выкраивать время для занятий и привлекать к ним подруг. По приезде домой оказалось, что по алгебре и геометрии они намного обогнали одноклассников.

Наметился прогресс и в спорте. Наталья никогда не бегала по хорошему покрытию, не прыгала в настоящую яму, да и метание мяча (не по скользкому снегу), которое входило в программу четырехборья, тоже понравилось.

В 1974 году в Барнауле ввели в эксплуатацию легкоатлетический манеж. Сооружение по тем временам, да еще в Сибири, где полгода стоит зима, было просто грандиозным. С его открытием у спортсменов отпали многие проблемы. Результаты улучшались от соревнования к соревнованию, появилось много новых желающих заниматься легкой атлетикой.

Для подготовки к Всесоюзной спартакиаде школьников Наташе и двум ее подругам разрешили сдать выпускные экзамены экстерном. Она получила аттестат со средним баллом 4,5. На родительском совете решили, что нужно поступать в открывавшийся в этом году Алтайский государственный университет на экономический факультет.

За лето Наташа неплохо выступила во всех этапах Всесоюзной спартакиады школьников, попала в состав сборной РСФСР, тренировалась на сборах вместе с прославившейся на весь мир высокими результатами в беге на 100 м Людмилой Кондратьевой, стала бронзовым призером в беге на 100 м с барьерами.

Тренер пообещал, что с поступлением в университет Наталье помогут. Высокие спортивные результаты давали почти 100-процентную гарантию поступления. Но на первом же экзамене по математике она решила только две задачи из пяти. Никто не помог.

Таким разгневанным своего отца Наталья никогда еще не видела.

– Вместо того чтобы готовиться к поступлению, ты разъезжала по своим сборам! Вот теперь получи результат! Никому твой спорт не нужен!

Он перестал отпускать дочь на тренировки. Владимир Федорович Чистяков пришел к отцу поговорить. Но тот поставил

жесткие условия: пока дочь не поступит в институт, на тренировки ходить не будет.

К тому времени почти все воспитанники Чистякова окончили школу, а с вводом в эксплуатацию легкоатлетического манежа в АПИ требовались квалифицированные преподаватели. Владимир Федорович перешел работать туда на кафедру физвоспитания. В этот институт Наталья и принесла документы. Весь последний год учебы в школе она нажимала на обществоведение, литературу и русский язык для поступления в университет, а теперь приходилось сдавать физику, геометрию, математику и писать сочинение.

Экзамен по математике принимала машина. После его окончания абитуриенты подходили к преподавателю за оценкой. Увидев практически пустой листок с записями задач и ответами, преподаватель округлил глаза:

– А где решения?

– Я все решила в уме, – грустно пошутила Наталья.

– За такие решения я больше тройки поставить не могу. Вы сами понимаете, что этого будет мало для поступления.

– Мне хватит, – уверенно ответила Наталья.

С билетом по физике повезло. На четверку знаний хватило.

На сочинении, раскрыв свою тему, она подсказала всем соседям, а потом проверила ошибки у тех, кто смог протянуть ей свои листки.

Вообще-то, набранных баллов хватало для поступления на любой факультет, но они с тренером выбрали специальность «литейное производство», на которую был самый низкий конкурс: чтобы не влетело от отца, решили не рисковать. Работавший в институте тренер пообещал, что после первого курса она сможет перевестись на любую другую специальность.

Учиться было невероятно трудно. Теоретическая механика, высшая математика, детали машин и начертательная геометрия никак не воспринимались умом гуманитарного склада. Наталья несколько раз обращалась за помощью к преподавателям, пока однажды преподаватель по «начерталке» не заявил ей открытым текстом:

– Что значит «не могу», «не получается», «не вышло»? Милочка моя, если ты поняла, что попала не туда, бросай институт или поступай в другой. За твои «не могу» и «не вышло» тебя все равно отчислят.

Никто не мог заставить Наталью расписаться в собственном бессилии. Сдав первую сессию с одной тройкой по начертательной геометрии, она пересмотрела свой взгляд на обучение. Консультировалась у одногруппников, списывала у отличников, просила что-то решить знакомых. Летнюю сессию она сдала на все пятерки.

За год обучения Наталья подружилась с группой, завела новых друзей и подруг. Политехнический институт не стал ее странством, поэтому было все равно, на каком факультете учиться, лишь бы в манеже тренироваться разрешали. Когда через год вновь встал вопрос о переводе на любой другой факультет, решено было остаться.

## ГЛАВА 5

Муж не спросил, почему Наталья вернулась с тренировки раньше обычного. Это радовало. Ей не хотелось вновь переживать обидную ситуацию ссоры с тренером. На другой день был законный выходной. Это тоже способствовало сглаживанию конфликта. Но когда наступила суббота, Наталья вдруг поняла, что не может идти на тренировку. Простить незаслуженное оскорбление тренеру у нее никак не получалось. Не пропустив ни одной тренировки без уважительной причины, выполняя все задания в нужном количестве и с нужной интенсивностью, она не заслужила обвинения в недобросовестности. Обида и здравый смысл долго боролись между собой где-то внутри. Олимпийский год и возможность попасть на всемирный форум некоторым спортсменам выпадает один раз в жизни. Наталья очень хорошо это понимала. И все-таки на тренировку она не пошла. Решила позаниматься самостоятельно.

Через две недели планировались сборы в Польше. Необходимо было продержаться всего две недели, а там... Любой из тренеров согласится взять Шубенкову. Она твердо знала сама, что ей делать, в каких количествах и в каком объеме. От них требовалось только стоять рядом, включать и выключать секундомер, показывать место отталкивания в длину или высоту. В общем, мелочи.

Для начала Наталья поменяла дни тренировок в манеже и в ДЮСШ, чтобы не пересекаться с группой Захарова. По старым

дневникам, которые всегда велись добросовестно и скрупулезно, Наталья составила себе план на две недели и приступила к его реализации. Как всегда, весной вновь возникла необходимость пролечить колени – пять уколов через два дня на третий. Тренировки в эти дни носили щадящий характер, в общем, она была уверена, что все получится.

Для начала каждый день стала делать зарядку. Пробегка 5 км, разминка на стадионе школы, растяжки, упражнения на гибкость. Затем тренировка. Самостоятельно проводимые тесты показывали, что спортивная форма не теряется, а сила и выносливость даже подросли. Для развития этих качеств она бегала вверх по лестнице ВДНХ. Это 150 ступеней: спускаясь вниз, Наталья наступала на каждую. После двух подъемов ноги начинали трястись мелкой дрожью и подкашиваться, но о том, чтобы пробежать меньше пяти раз, не было даже речи! После некоторых тренировок она так уставала, что не было сил записать проделанную работу в дневник. Дочь писала под ее диктовку.

Подруги по группе рассказывали, что Захаров обрушил на Наталью весь свой гнев, обвинял во всех смертных грехах. Зная, что они все ей передадут, бил по самому больному: говорил, что недобросовестная, ленивая, неисполнительная и что он лишит ее и зарплат, и стипендии, и экипировки, и чего-то еще, они всего и не помнили. Более молодым приводил этот случай как пример обострения «звездной болезни» и неуправляемости ученика, внушал, что без послушания невозможно добиться результата.

Слушая подруг, Наталья закипала от злости, ведь сам себе противоречит: если она непослушная, значит, результата не должно быть. Если грозит лишиться стипендии и зарплаты, значит, результаты есть. Нет, здесь что-то другое.

Самое трудное в самостоятельных тренировках – это планирование. Сделать она могла любую работу, а вот правильно ли она спланировала, надо ли это делать, сомневалась часто. Эти сомнения иногда приводили к мысли вернуться к тренеру, но его оценки и обвинения сделали примирение невозможным.

Накануне сборов он вытянул из девочек информацию о Натальиных тренировках.

– А что хоть она делает в одиночестве?

– Почти каждый день да через день бегают на выставку.

– Боже мой, скажите, что она может перетренироваться и посадить сердце. Пусть уменьшит нагрузку.

Девчонки поделились опасениями тренера с Натальей, но она уже не верила ни единому его слову. Возможно, он нарочно так говорит, чтобы без его участия она не попала на Олимпиаду. Наталья продолжила самостоятельно спланированную работу.

## ГЛАВА 6

После первого курса все студенты поехали в колхоз или в строительные отряды, а Наталью освободили от всех работ для тренировок. К тому времени она прочно входила в состав сборной края, была рекордсменкой края в беге на 50 и 100 м с барьерами, неплохо прыгала в длину, бегала 200 м с барьерами и в интересах команды эстафетные забеги. Лучше всего ей удавались барьеры.

Свои занятия спортом Наталья считала профессиональными, поэтому завела дневник. На первой странице крупными буквами написала понравившийся девиз Л. Н. Толстого: «Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться, начинать и бросать, и опять начинать, и опять бросать, и вечно бороться. А спокойствие – душевная подлость!»

Группа Чистякова постепенно увеличивалась, теперь это уже были не школьники, а студенты. Когда Наталья училась на третьем курсе, в группу пришел новый спринтер Владимир Шубенков. На новичка в спорте он похож не был, хотя и не выглядел большим специалистом в легкой атлетике. Оказалось, что до службы в армии он занимался футболом, играл в одной из лучших в крае команд – барнаульском «Темпе». По возвращении в Барнаул после армии в команду он уже не попал. Проучившись год на рабфаке, поступил в Алтайский политехнический институт и попал к Чистякову: спортивный образ жизни вошел в привычку.

В мужчинах Наталья всегда ценила вовлеченность в спорт. Она часто вспоминала случай на первом курсе, когда только поступила в институт. Ей очень понравился высокий блондин – однокурсник. Строгий, опрятно одетый, душа коллектива, компетентный в разговорах на любые темы, он поразил ее с первой минуты. Восхищалась своим кумиром Наталья недолго, до первого урока физкультуры. Когда он побегал на время дистанцию 100 м, у Натальи случился истерический приступ хохота. Заплетающиеся ноги, которые были где-то сзади, неуклюже поднятые

до подбородка руки и голова, наклоненная вниз, как у молодого теленка, собравшегося с разбега забодать неприятеля, растворили все чувства. Зарождавшаяся в глубине души трепетная влюбленность в этого человека исчезла в одно мгновение.

Владимир Шубенков был статным, хорошо сложенным бегуном. Своим мощным, напористым бегом он очень походил на Валерия Борзова, который считался легендой советской легкой атлетики. Похож он был на него и фигурой. Наталья относилась к Владимиру так же, как и ко всем юношам в их группе, никоим образом не выделяя из общей массы. Раз он поступил на первый курс, а она училась на третьем, то, по ее подсчетам, он был на два года моложе ее, а значит, еще пацан.

Группа у Чистякова подобралась на удивление сплоченная. Вместе встречали праздники, болели друг за друга и поддерживали на соревнованиях.

– Почему ты никак не реагируешь на мои знаки внимания? – отважился однажды спросить ее Владимир.

– Потому что ты для меня слишком молод, – высокомерно ответила Наталья.

– После школы я куда-то не поступил, пошел работать на завод «Трансмаш». Потом два года служил в армии в погранвойсках. Вернулся на свой родной завод, поступил на рабфак, – терпеливо разъяснил Владимир.

– Получается, что ты даже не мой ровесник, а старше меня? – с надеждой улыбнулась Наталья.

– Я родился в апреле 1955-го.

– А я в апреле 1957-го. А ты какого апреля? – уже из любопытства спросила Наталья.

– Я – 23 апреля, – гордо отчеканил Владимир.

– А я вместе с Лениным, 22 апреля, – смеясь, парировала Наталья.

– Так мы оба должны тоже стать великими людьми, – сделал заключение Владимир.

После этого разговора Наталья стала благосклонно принимать ухаживания Владимира. Они часто гуляли вместе после тренировок, встречались в выходные дни. Он обладал неистощимым чувством юмора и всегда находил способ развеять ее плохое настроение, утешить и развеселить.

Новый 1977 год встречали всей группой дома у Шубенкова. Его родители оказались на редкость гостеприимными и хлебо-

сольными. После праздничного застолья ходили на улицу, затем снова возвращались в квартиру. Володя вспоминал детские проделки, веселил рассказами о школьной и армейской жизни, уморительно комментировал происходящее на телеэкране. Так веселились всю ночь, загадывали желания, мечтали, а под утро улеглись спать на пол, причем девчонки – в нарядных платьях и с макияжем. Загадывая желания, Наталья больше всего хотела добиться значительных успехов в спорте.

На чемпионате Сибири и Дальнего Востока, проходившем в Барнауле 4 марта, Наталья выполнила норматив кандидата в мастера спорта в беге на 60 м с барьерами. Заметно улучшил свой результат на спринтерских дистанциях и Владимир.

Весной вся группа поехала на сборы в Чирчик под Ташкентом. Для двух молодых людей сборы проходили особенно плодотворно. Головы кружило от чувств. Наталья все больше притягивала Владимира. Ему нравились ее честность и открытость, хотелось защитить ее от всех бед.

Ведущим тренером по легкой атлетике на Алтае в то время считался Юрий Петрович Захаров. Его воспитанники действительно выигрывали все краевые соревнования, легкоатлетические забеги и эстафеты. Он был хорошим другом Владимира Федоровича, более опытным тренером, поэтому на сборах все легкоатлеты тренировались у Захарова, все в одной группе. Его тренировки отличались большим набором упражнений, непонятных и трудновыполнимых. Как оказалось позже, не обязательно было понимать, что и как развивает то или иное упражнение. Все они доводили до автоматизма детали целого движения. Многие спортсмены Советского Союза позже говорили:

– Покажите нам вашу разминку и подводящие упражнения к виду, и мы скажем, кто вас тренирует.

Мало кому нравились придуманные им бег на 100 м спиной вперед, бег с мнимыми барьерами, всевозможные выдергивания и махи ногами. Однако все тешили себя мыслями о том, вернувшись домой, каждый будет тренироваться у своего тренера, а эти эксперименты прекратятся. Ворчали и воспитанники Чистякова, но делать нечего, терпели.

По возвращении домой Чистяков вызвал Наталью для откровенного разговора. Оказалось, что на сборах Захаров много общался с Чистяковым, уговаривая отдать Наталью ему в группу. Доводы были простыми. В отдельно взятом виде программы

(у Натальи это барьерный бег) очень трудно добиться выдающегося результата на уровне сборной страны. Нормативы очень высоки. В многоборье немного легче: главное – уметь выполнять все виды. У Натальи хорошая мышечная память, а силу для толкания ядра можно развить. Чистякова он уговаривал на протяжении всех сборов, но главное – надо было убедить Наталью. Она никогда не брала в руки ядро, не бегала 800 м, не любила штангу. Разговаривать пришлось долго. В итоге Чистяков отдал Захарову и ее, и всех ее подружек по группе.

Летом на соревнованиях и Наталья, и Владимир показали высокие результаты в своих видах. Владимир выиграл чемпионат РСФСР в беге на 100 м, Наталья – студенческие спартакиады и чемпионат Всесоюзного физкультурно-спортивного общества «Динамо» в барьерном беге.

Осенью они подали заявление и 21 октября сыграли свадьбу. Свадьба получилась молодежно-студенческая. На торжество пришла вся группа. На подаренные деньги молодожены купили большой цветной телевизор.

Муж стал ее спутником и в жизни, и в спорте.

## ГЛАВА 7

После свадьбы оба, как и прежде, пришли на тренировку. Он – к Чистякову, она – к Захарову. У Захарова была очень большая группа спортсменов, и многие тренировались семьями. Братья Остроуховы, братья Рябушкины, брат и сестра Салыкины, сестры Шульженко, сестры Комаровские, брат и сестра Вдовенко. Все были удивительно разноплановыми, умели все. Захаров никогда никого не выделял, тренировались по одной методике – многоборная подготовка. Каждый из многочисленных его учеников хоть однажды в своей спортивной карьере выступал в многоборье.

Наталья выполняла много упражнений со штангой, но результаты в толкании ядра прибавлялись медленно. Захаров успокаивал тем, что сам по себе рост – это уже достижение, пусть даже по сантиметру.

Учеба в институте, домашние дела, а также тренировки по пяти видам легкоатлетической программы отнимали массу сил. 10 декабря Наталья заболела гриппом, который дал осложнение,

и к простудным заболеваниям добавились женские проблемы. Муж предложил прекратить занятия спортом.

Для Натальи это была самая большая трагедия в жизни. Ей, члену сборной команды края, муж не разрешает ходить на тренировки. Истерики продолжались больше двух недель. Она упорно тренировалась, параллельно лечилась и училась.

А в середине февраля узнала, что беременна, и спортивная карьера, как ей тогда показалось, закончилась сама собой. Чтобы содержать семью, Владимир устроился на работу в пожарную часть и занялся пожарно-прикладными видами спорта. Зарплаты 90 рублей в месяц и стипендии жены в 50 рублей было недостаточно, помогало то, что они жили с родителями. Хотя, как и любая молодая семья, Шубенковы мечтали об отдельной квартире.

Дочь Марина родилась в последний день октября, когда Наталья уже училась на пятом курсе института. Дипломную работу на 15 огромных листах чертили всей семьей, по очереди вставая ночью к Маринке. В один из воскресных дней, незадолго до защиты, Наталья пришивала красивые кружева к летней косынке дочери.

– Кто же это надоумил тебя шить в выходной день? – укоризненно заметила мать свекрови, старенькая и очень набожная баба Поля. – Ей что, ходить не в чем?

– Бабуленька, мы все атеисты, – ласково ответила Наталья.

– Все равно нельзя, грех.

Не обращая внимания на бабушкино ворчание и не придавая ее словам никакого значения, Наталья продолжила заниматься приятным для нее делом. Вдруг она уколола иглой палец на левой руке, от неожиданности вздрогнула, но продолжила свою работу. Через час косынка была готова, и Наталья, довольная, примеряла ее дочери. Про уколотый палец она даже и не вспоминала, мало ли она укалывалась и раньше. Однако через три дня палец стал болеть, как будто в него попала заноза. При пристальном рассмотрении видна была черная точка внутри. Не долго думая, она взяла иголку и стала вытаскивать занозу. Но ничего не выходило, только ранка увеличивалась. Промучившись более часа, Наталья обработала палец спиртом и завязала бинтом. Боль постепенно утихла, но беспокойство в руке осталось. Через два дня рука распухла до самого локтя. В больницу идти не хотелось, но поскольку на носу была защита дипломного проекта, пойти пришлось.

Врач в травмпункте при одном взгляде на руку поставил безоговорочный диагноз: «костный панариций». Природу возникновения и образования этой болячки никто не знал, но предположительно – в момент укола иглой в рану попала грязь, пошло заражение. Если запустить, то можно потерять руку. Лечение одно – нож.

Под местной анестезией доктор вскрыл рану, вычистил гной и назначил каждый день ходить на перевязки, пока не перестанет нарываться.

На защите дипломного проекта Наталья стояла с указкой в одной руке, высоко подняв другую, забинтованную, чтобы уменьшить приток крови. Приемная комиссия не была снисходительна, вопросы задал каждый из ее членов. Но Наталья работала над дипломом самостоятельно, поэтому в вопросах ориентировалась легко, хотя волнение и мешало. После недолгого совещания был объявлен результат: «хорошо».

На комиссию по распределению выпускники заходили по очереди, согласно среднему баллу диплома. Наталья зашла четвертой. Такой грамотный специалист понадобился заводу механических прессов. Директор, узнав, что в перспективе молодой специалист хочет получить квартиру, не смутился и пообещал все устроить. Поскольку в Барнауле вакансий было мало, Наталья согласилась. Вместе с ней распределение сюда получили еще трое одногруппников. Ее должность называлась инженер-механик литейного производства с окладом 95 рублей в месяц, а у ребят – по 100. Всех троих назначили мастерами бригад в цехе.

Все лето 1979 года Наталья просидела в декретном отпуске, оформляя дочь в детский сад. Его предоставили по месту работы. 31 октября Марине исполнился один год, а 1 ноября она пошла в детский сад. Сначала по два-три часа, чтобы привыкнуть, потом на полдня, а через неделю, как и положено, на весь день. Уже через неделю воспитатели сказали, что Марина почти единственная в группе уже разговаривает. Наталья была сильно удивлена, потому что дома дочь не произнесла ни единого слова. Оказалось, посещение детского сада в столь раннем возрасте стало для ребенка таким стрессом, что она начала говорить. Слова были ответной реакцией на происходящее: возьми меня на ручки, пожалей, покорми, посиди со мной и т. п. Ребенка было жалко до слез, но не работать молодые родители не могли.

Как человек добросовестный, Наталья рьяно принялась выполнять свои должностные обязанности на новой работе. Но общение с рабочими не задалось. Бумажная работа с чертежами и схемами тоже никакого удовлетворения не приносила. Самые большие неприятности доставляли грязь и формовочная пыль, которая проникала под одежду, въедаясь в кожу. После каждой смены она терла губкой все тело в душе, но окончательно отмылась только дома после получасовой ванны. От постоянной грязи и воды кожу стягивало, а руки грубели.

Как и все дети, Марина часто болела. Наталья старалась использовать больничные от начала до конца, никогда не просила ускорить процесс лечения: на работе без нее обходились, а ее туда никогда не тянуло. В общей сложности ее присутствие на заводе за год составило четыре месяца.

Однажды Наталья встретила Юрия Петровича Захарова. Уже много позже она поняла, что эта встреча была не случайной. Порасспросив о делах, работе, семейной жизни, Захаров предложил снова вернуться в спорт. Аргументы приводил очень весомые. Квартиру на заводе можно заработать лет через 13-15, зарплата вырастет максимум до 115 рублей, и то лет через восемь. Уйти по делам с завода в течение рабочего дня – неприемлемо. Наталья была совсем не готова к такому разговору. Захаров понял, что в этой благополучной и дружной семье разговаривать надо с обоими супругами. Вскоре такой разговор состоялся. Юрий Петрович подготовил еще больше аргументов в пользу занятий спортом, но главным был тот, что по выполнении норматива мастера спорта возможно выделение семье отдельной двухкомнатной квартиры.

Дома состоялся семейный совет с участием родителей молодых супругов (их помощь была необходима). На предложение Захарова было решено согласиться.

Оставалось решить вопрос с заводом. По законам советского времени каждый молодой специалист с дипломом должен был отработать три года на благо своей родины. Не бескорыстно, конечно, но обязательно. У Натальи не набиралось и года. Если на заводе почти не возражали об откреплении молодого специалиста, то получить согласие в Москве в Министерстве тяжелого машиностроения и в Министерстве высшего образования не получилось. Тогда юристы посоветовали пойти другим путем. В поликлинике взяли справки о болезнях дочери, с ними Наталья по-

пала на комиссию, которая предписала ребенку домашний уход, так как из-за частых болезней девочке противопоказан детский сад. Против таких аргументов возразить было нечего, и маму отпустили с завода.

## ГЛАВА 8

Уже в марте Наталья приступила к тренировкам, а трудовую книжку передали в любимое общество «Динамо», которому она верно служила даже тогда, когда все студенты переходили в «Буревестник». Команда края отправилась на сборы в Узбекистан. Но Наталья не готова была так сразу оставить Марину на попечение родителей мужа. Тренировалась сама в родном манеже АПИ. Болели каждая косточка, каждая мышца, каждая клеточка. Она даже рада была, что момент адаптации пройдет без тренера и подруг, никто не будет форсировать ее привыкание к нагрузкам. Когда через месяц все вернулись со сборов, Наталья уже могла тренироваться наравне с остальными.

Захаров уделял ей гораздо больше времени, чем другим. Отчасти – чтобы она не пожалела о принятом решении, а отчасти – чтобы догнала всех в техническом плане. Было решено заниматься многоборьем. Несмотря на то, что половину видов этого многоборья она никогда не выполняла – никогда не брала в руки ядро, копье, никогда не бегала средние дистанции, – Захаров был уверен, что все получится.

После Олимпийских игр 1980 года в Москве программу женского многоборья поменяли полностью. Раньше оно было представлено бегом на 100 м с барьерами, прыжками в высоту и длину, толканием ядра и бегом на 200 м. Вся программа исключительно для скоростного и прыгучего человека (о разностороннем развитии спортсмена речи не шло), в отличие от многоборья мужского, спортсменов которого называли рыцарями многих качеств. Международная любительская легкоатлетическая федерация добавила к пятиборью метание копья и бег на 800 м. Так получилось, что не только Наталья впервые столкнулась с новыми видами программы, но и все, кто занимался многоборьем.

В то время как все ее будущие соперницы готовились к Олимпийским играм в Москве, она изучала технику толкания ядра, метания копья, тренировала скоростную выносливость

для бега на 800 м. Отставание на год в дальнейшем дало ей огромное преимущество именно в этих видах.

Содержание всех тренировок тщательно записывалось в дневник, самой анализировалось, и тут же следовали выводы о самочувствии и равномерности нагрузок. Для того чтобы догнать подруг по группе, Наталья многие силовые упражнения выполняла дома, между тренировками. Нередко в дневнике появлялись записи: «Выполняю все с большим желанием». Особенно интересно было изучать метание копья. Технически очень сложный вид давался ей легко. Не хватало только гибкости плечевого сустава и общей силы.

Через два с половиной месяца Захаров заставил ее выступить на соревнованиях.

– Надо просто узнать, на что готова сейчас и как потом будешь прогрессировать, – объяснил он свои действия.

Наталья толкнула ядро на 10 м 77 см, метнула копье на 24 м 80 см и пробежала 800 м за 2 мин. 32 сек. Занятые места ее совсем не волновали. О каких победах вести речь, если она занимается всего два с небольшим месяца? Уже через два дня после соревнований на тренировке она метнула копье на 2 м дальше.

Самой сильной спортсменкой в группе была Галина Шульженко. Захаров «нашел» ее в Ключах. Опытным глазом специалиста он сразу подметил в ней будущего мастера спорта международного класса. Пригласил в Барнаул, поселил в своей квартире, помог поступить в индустриально-педагогический техникум. В 1979 году Галина выиграла Кубок России по многоборью и получила за это достижение однокомнатную квартиру.

Самой лучшей похвалой для Натальи служило сравнение ее с Галиной Шульженко. В дневнике она обязательно помечала такие моменты: «Пробежала наравне с Шульженко». В силовых упражнениях со штангой и в толкании ядра у Галины равных не было. Очень хорошо она была готова и к бегу на длинные дистанции. Конкурировать с ней Наталья могла только в спринтерских отрезках и в прыжках. Захаров ставил Наталью с Галиной на все парные упражнения, а в игровых видах – в разные команды.

В июле на очередном первенстве края по легкой атлетике было решено впервые ввести многоборье. Во всех семи видах Наталья показала свои лучшие результаты. Общая сумма 5096 очков намного превышала норматив кандидата в мастера спорта, но до мастера спорта не дотягивала. Захарову очень понра-

вились ее мобилизация, настрой на результат. Соревновательная обстановка помогала ей сконцентрироваться и показать максимальные способности. А это самое важное качество спортсмена.

## ГЛАВА 9

В течение всего лета Наталья выступала на местных соревнованиях в отдельных видах многоборья, постепенно улучшая свои личные результаты. Большим желанием было прыгнуть в длину за 6 м. Многим девочкам в группе это уже удавалось. Теперь она понимала, что самое главное в многоборье – это выступать ровно. Не надо выдающихся рекордов в одном из видов и резкого спада в другом.

Захаров все расписание тренировок старался подстраивать под Наталью. Утром она отводила дочь в детский сад, возвращалась домой и собиралась на тренировку, которая чаще всего проходила на стадионе «Трансмаш», недалеко от ее дома. Поскольку остальные девушки в группе были не обременены семейными узами и детьми, им было все равно, где и когда тренироваться.

После трехчасовой тренировки она обедала и занималась домашними делами: стирала, гладила, готовила ужин. К пяти вечера Наталья уже спешила на вторую тренировку, которая иногда проходила на стадионе «Динамо», а иногда снова на «Трансмаше». Муж или деды после работы забирали Марину из садика. Иногда между тренировками удавалось немного поспать. Люди учатся расслабляться для того, чтобы стимулировать рвение к работе и с новыми силами включаться в повседневную гонку. Еще Цицерон утверждал, что ничегонеделание «освежает». У Натальи получалось это редко. По дому всегда находились какие-то дела.

Постепенно ее тело приобретало спортивный вид, укреплялись мышцы на руках и ногах, связки. Дома, записывая тренировки в дневник, она по несколько раз прокручивала в голове технику выполнения того или иного вида упражнения, приучала мышцы к автоматической работе. Гибкость плечевого сустава для метания копьей развивалась медленно. Наталья поняла, что ее можно компенсировать прогибом в спине. Благо, что после занятий гимнастикой переворот на мостик и обратно она выполняла легко. Тем не менее руку тренировать не отказывалась.

В сентябре большая группа захаровских подопечных отправилась в Одессу на Кубок СССР по многоборью – первые официальные соревнования в новом виде. По их итогам главный тренер страны Александр Ушаков должен был назвать сумму очков, которая станет нормативом мастера спорта международного класса. С нормой мастера спорта они уже определились (5150), а вот «международника» хотелось назначить из практических результатов.

В шести из семи видов многоборья Наталья установила личные рекорды. Почти полсекунды она сбросила в барьерном беге и столько же – в беге на 200 м, на 3 см дальше толкнула ядро, 4 м прибавила в копье, наконец-то преодолела шестиметровый рубеж в прыжках в длину. К своему рекорду в многоборье прибавила 500 очков!!! Даже для новичка это было очень много. Заняла она в итоге только 14-е место, но зато выполнила заветный норматив мастера спорта – 5473 очка. В дневнике появилась запись «Ура! Я – МС!».

Норматив мастера спорта международного класса (МСМК) решили определить по первым трем спортсменкам. Получилось 6150 очков. Чтобы получить МСМК, Наталья пошла за выпиской из протокола. Выписку должен был подписать главный тренер сборной СССР по многоборью Ушаков. Александр Александрович был высоким, немного располневшим мужчиной с красивым круглым лицом. Светлые волосы на висках чуть тронуты сединой. Неизменно вежливый, с манерами хорошо воспитанного человека. Но под внешностью любезного аристократа там воля и негибкое упорство. Многие тренеры хотели убедить его взять в сборную своего воспитанника или воспитанницу. Он слушал, молча кивал головой и делал всегда так, как сам считал нужным.

– Подпишите, пожалуйста, – сказала Наталья, протягивая ему бумагу, выписку из протокола.

– А какого ты года рождения? – поинтересовался он, посмотрев на высокую ладную красотку с пухлыми щеками и смеющимися глазами.

– А зачем вам мой возраст? – удивилась Наталья.

– Интересноюсь молодыми кадрами для пополнения и обновления сборной страны, – отшутился старший тренер, подписывая листок.

– У меня очень большой год рождения, я вас не заинтересую, – махнула рукой Наталья.

– А зачем тогда эта выписка?  
– За выполнение норматива мастера спорта мне обещали дать квартиру, – с достоинством произнесла Наталья.

– Ого! Что это за регион, где так щедры к спортсменам? – удивился Ушаков.

– Я из Барнаула, – гордо ответила Наталья.

– Хорошо живете, остается только позавидовать.

Обычно присвоение звания проходит длинную процедуру проверок и уточнений. Иногда проходит более года до момента, когда спортсмен берет в руки заветные удостоверение и значок. Тренеры, знакомые Захарова, заверили, что выписки с визой Ушакова гарантируют быстрый ход документов. И действительно, уже к новому году Наталья получила квалификацию мастера спорта.

С новыми документами она отправилась в спорткомитет\* за квартирой. Председатель алтайского спорткомитета Владимир Левин выслушал ее очень внимательно. Спокойно, без ухмылок и насмешек, он объявил, что если всем мастерам спорта стонут давать квартиры, то их не будут успевать строить.

– Неужели нас так много? – чуть не заплакала Наталья. – Что же тогда все-таки нужно, чтобы получить квартиру?

– Ну, хотя бы выполнить норматив мастера спорта международного класса. Их у нас почти нет.

– Задача для меня почти невыполнимая, но я поняла.

Если бы после этой встречи Наталья сразу пошла домой, да еще бы встретила там с мужем, то они бы решили, что задача нереальная, не стоит мучиться. Но первым ей попался Захаров. По его мнению, «международник» был очень реальной перспективой.

– Ты тренируешься всего полгода, ничего не умеешь, силы никакой, скорость в зачаточном состоянии. Копье и ядро только что взяла в руки, результаты постоянно растут. Я могу привести еще массу аргументов, но уже этого вполне достаточно для того, чтобы продолжить работу.

Мотивации для следующих занятий было больше чем достаточно. Репортер Лев Филатов писал, что среди тренеров встречаются теоретики и кудесники, добряки и злодеи, бессребреники и корыстолюбцы, краснобаи и молчуны, гордецы и подхалимы,

---

\* В период 07.10.77 - 03.06.86 – комитет по физической культуре и спорту при исполнительном комитете Алтайского краевого Совета народных депутатов. – Прим. ред.

трезвенники и пьяницы, законники и мошенники, везучие и невезучие, слабохарактерные и норовистые, смелые и трусливые. Захарову подходили многие из этих характеристик. Говорят, что режиссер умирает в актере. Тогда тренер умирает в спортсмене. Если скульптор работает с камнем или глиной, художник – с холстом и красками, то тренер – с живыми людьми, из которых старается вылепить совершенных мастеров. Ежедневно, на каждой тренировке, Захаров лепил из Натальи совершенного спортсмена. Он упорно не соглашался с тем, что хрупкая и изящная, она не может толкнуть ядро. Должна толкать, ведь голова работает нормально, сила растет. Должна толкать под 15 м, как большинство ведущих семиборков мира.

За зиму они подтянули результаты в силовых упражнениях со штангой, прибавили в прыжковых упражнениях. Каждому сантиметру в толкании ядра радовались, как дети. Группа спортсменов, которых тренировал тогда Захаров, была большой, около 20 человек. И почти все мастера спорта. Все требовали к себе внимания. Захаров почти ко всем относился одинаково. Лишь иногда Наталья видела, что разминочные и подводящие упражнения придумываются и выполняются специально для нее. Понимала, что другим эти упражнения не повредят, а ей очень даже помогут. Девчонки не сопротивлялись, не обижались. Наталью уважали и ценили. Но явным лидером в группе была все-таки Шульженко.

Осенью 1979 года Галина выиграла Кубок СССР в многоборье, тогда еще в пятиборье. Власти края по достоинству оценили выступление Галины и выделили ей однокомнатную квартиру в центре города. Такой ошеломительный успех несколько вскружил ей голову, это чувствовалось и в тренировках, и в общении. Наталья сразу сделала для себя вывод, что она никогда не будет задирать нос. Ведь может получиться так, что сегодня ты лидер, а уже завтра тебя обошли сразу несколько человек. Даже для того чтобы стоять на месте, нужно все время идти вперед, решила для себя Наталья, и это выражение стало ее девизом в жизни.

Как член коллектива общества «Динамо» она участвовала в динамовских соревнованиях. Стреляла из винтовки, плавала, метала гранату, выполняла все не хуже других.

Кроме достижений в силовых упражнениях росли результаты в скоростных дисциплинах. Наталья быстрее стала выбегать со старта, потому что появилась сила в ногах, быстрее бежала длинный спринт (300 и 400 м), стабильно под 6 м прыгала

в длину. Главным стартом сезона Захаров назначил ей чемпионат РСФСР, который проходил в Рязани. Большинство его воспитанниц зимние старты пропускали. Это необходимо в целях более качественной подготовки к лету. Наталье нужно было зарекомендовать себя – это раз, а во-вторых, соревновательный опыт именно в многоборье (умение рассчитывать силы на два дня, на все дистанции, на все виды, умение семь раз разминаться с экономией сил и еще много разных нюансов) был ей очень важен.

На соревнования вновь поехала небольшая группа семиборков из Алтайского края. За два дня до старта, уже в Рязани, алтайские девчонки продолжали тренироваться по два раза в день, только утренняя тренировка походила на зарядку. В хорошем, оборудованном манеже хотелось проводить время с большей пользой.

В первом виде программы – беге на 60 м с барьерами – Наталья показала первое время – 8,3 сек. Более чем скромный результат в толкании ядра отбросил ее на 8-е место. Прыжок в высоту на 168 см продвинул вверх по протоколу на одно место. Наталья ни о чем не переживала, соревновалась легко и свободно, не обремененная ни обязательствами, ни желанием выполнить норматив мастера спорта международного класса или стать лидером. У нее были свои цели и задачи. Захаров тоже был всем доволен, хотя ни разу не похвалил свою подопечную. Он всегда скрывал свои эмоции: и плохие, и хорошие.

В следующей дисциплине, беге на 100 м, Наталья вновь показала лучший результат – 12,0 сек. После четырех видов она вошла в тройку призеров. Захаров предложил не обсуждать детали, а спокойно готовиться к завтрашнему дню. Слишком рано. Достаточно было сделать три заступа в прыжках в длину – и вообще все проиграть. Радоваться Захаров учил только после окончания всего семиборья.

На другой день Наталья была настроена преодолеть 6 м, но большое количество песка в яме не позволило ей это сделать. Интересно, что все участницы жаловались на то, что прыгнули меньше обычного. Результат 5 м 95 см оказался в числе лучших, поэтому позиции Наталья не сдала.

Оставался самый сложный вид – бег на 600 м. Зимой все многоборки бегали не 800, а 600 м. Казалось бы, что такое 200 м! Но в манеже это целый круг. Чтобы никто не наступил на пятку, не поцарапал ногу, Наталья сразу после выстрела бросилась на лидирующую

позицию прямо к бровке. Над чувством времени они с Захаровым работали много, поэтому, выбежав вперед, дальше повела в спокойном ритме, рассчитывая силы. В итоге никто так и не смог не только обойти ее, но даже приблизиться. Великолепный результат – 1 мин. 35,8 сек., в сумме 5107 очков и первое место по сумме шести видов.

Захаров прятал улыбку:

– Если бы сейчас было семиборье, то прибавь примерно 700-800 очков за метание копья, и ты вплотную подошла к «международнику».

Наталья проанализировала слова Захарова. Действительно, можно еще прибавить в прыжках в длину и в высоту, а в ядре вообще резервов масса. Впервые она почувствовала, что мечта может исполниться.

Наталья была всегда восприимчива к знакам судьбы, но верила только в свои силы. В тренировках выкладывалась, не жалея себя, с максимальной отдачей. Вера тренера этих сил добавляла.

Первое место давало ей путевку на чемпионат Советского Союза, в Москву.

## ГЛАВА 10

До чемпионата страны оставался месяц. По-прежнему были две тренировки в день, но с меньшей нагрузкой. Наталья каждый день писала в дневнике, что чувствует легкость, уверенность и пребывает в хорошем настроении. Тренировки в манеже проводили более осторожно, жалели надкостницу, подводящие к видам упражнения выполняли на матах.

За неделю до чемпионата СССР прошел чемпионат края, на котором Наталья выступила в трех видах и во всех трех установила личные рекорды. Особенно порадовал результат в толкании ядра – 12 м 65 см. Прыжок в длину на 6 м 18 см также был показателен в плане улучшения спортивной формы.

Чемпионат страны по многоборью проходил в Москве. Манеж ЦСКА удивил своими размерами. Во-первых, поразило большое количество мест для зрителей. В барнаульском манеже был один длинный балкон, на котором совсем не слышно объявлений диктора и не видно спортсменов, пробегающих под балконом. Московская дорожка также кардинально отличалась от домашней. Резинобитумная крошка, мягкая и упру-

гая. Говорят, что в нее надо уметь попадать при беге, иначе будешь как бы гарцевать без продвижения вперед. Обо всех этих тонкостях Наталья узнала намного позже, через несколько лет. Теперь же, попав на такую дорожку, она чувствовала, что ноги сами несут ее.

Среди участниц соревнований выступали все олимпийцы, кроме Надежды Ткаченко, которая на Олимпийских играх в Москве стала чемпионкой в пятиборье. Но она присутствовала в качестве зрителя. Серебряный призер Ольга Рукавишникова, бронзовый призер Ольга Курагина, не попавшая в состав олимпийской сборной страны Екатерина Смирнова, которую считали основной претенденткой на победу в Олимпиаде, и другие сильнейшие многоборки страны. Наталья наблюдала за ними, следила за выступлениями, но в основном была сосредоточена на своих результатах.

В первой дисциплине, как потом выяснилось, она попала в очень слабый забег. Об этом узнала позже, а потому спокойно разминалась, выполняла подводящие упражнения под строгим наблюдением Захарова. Он волновался, но всегда умел скрывать свои чувства. Но в этот раз Наталья сразу заметила, что он излишне суетится, много подсказывает из того, что она и сама знает. Она боялась, что это волнение передастся и ей, поэтому перешла разминаться на противоположную сторону. Забег она выиграла с результатом 8,43 сек. Когда были проведены все остальные забеги, оказалось, что Наталья выиграла соревнования в беге на 60 м с барьерами. Внутри все ликовало. Вот это олимпийцы! Как же так? Наталья не верила своим глазам, глядя на электронное табло, но ее все поздравляли, поэтому пришлось поверить.

Захаров хвалить не стал. Сказал, чтобы быстро забыла про успехи (мы их обсудим потом) и готовилась к следующему виду – толканию ядра. Ядра Наталье понравились даже внешне. Во всех трех попытках Наталья прибавляла в результате. Если бы попыток было больше, она бы, наверное, еще прибавила. В итоге окончательно в протоколе было зафиксировано – 12 м 96 см.

Чувства были такими, как будто завершено самое значительное дело в жизни. Сработал ее главный принцип: если может кто-то, значит, может и она. Шубенкова очень бурно переживала свой успех: прыгала, поднимала вверх руки и улыбалась трибунам. Она еще не знала, что такие чудесные чувства, как бурная радость, ликование, взрыв эмоций, требуют огромного расхода

нервной энергии. Опытные спортсмены отлично знали, что это такое, и себя берегли, сдерживали до поры до времени. А Наталья, впервые попавшая в напряженную атмосферу чемпионата, не выдержала. В таких случаях «завтра» наступает всегда быстрее, чем хочется.

Следующий вид программы – прыжки в высоту. Наталья никак не могла справиться с переполняющими эмоциями, бежала по разбегу быстрее, чем надо, забывала отталкиваться, падала на планку сверху. Захаров на трибуне имитировал прыжок, махал руками и ногами, смеша соседей. После успешной попытки на 163 см следующая высота Наталье не покорилась, а планировали взять 170 см. Как дальше прыгают соперницы, смотрели вместе с тренером с трибуны.

– Ты сильно радовалась результату в толкании ядра, не смогла справиться с эмоциями, – бухтел Захаров, тоже сильно огорченный прыжками в высоту. – Ладно, готовься к следующему виду, а я попробую поставить тебя в сильнейший забег на стометровке.

Оставшиеся три вида проводились на другой день. Вечером Наталья долго не могла заснуть, противоречивые мысли сменяли одна другую: то ли радоваться, то ли огорчаться. В конце концов, она успокоила себя тем, что впервые выступает на столь крупных и ответственных соревнованиях, выступает в целом неплохо, а о деталях пусть думает тренер. С тем и заснула.

На следующий день начали с прыжков в длину. Из-за разницы во времени на четыре часа Наталья встала утром легко и даже раньше нужного времени. Главное для нее в следующем виде – прыгнуть за 6 м. Дорожка мягкая, яма удобная, прыгать – одно удовольствие. Смущало лишь одно: песка в яме было насыпано очень уж много. Он, конечно, не выступал выше уровня разбега, но находился на одном уровне с дорожкой разбега. В Барнауле, где песка в яме вечно не хватало сантиметров на 5, прыжок под уклон получался более далеким. Прыгнула Наталья на 6 м 2 см. Почти свое, если песка немного убавить. После четырех видов программы многоборья она занимала как раз середину в турнирной таблице из 24 человек.

В беге на 100 м (вместо 200 м летом) Захарову удалось поставить Шубенкову в сильнейший забег вместо сошедшей после трех заступов в прыжках в длину Корольковой. После грома

пистолетного выстрела Наталья очнулась уже на финише. Она прибежала третьей, и то вплотную с первыми двумя. Результат 12,10 сек. был ее личным рекордом, но больше радовало занятое место. Неудача в прыжках в высоту как-то сразу отошла на задний план. Захаров был доволен, хоть и не показывал виду, но Наталья уже научилась узнавать его настроение. После пяти видов она вплотную приблизилась к лидерам. Юрий Петрович начал что-то говорить о возможности подняться на пьедестал, но Наталья даже слушать не стала, это не для нее. Вокруг одни знаменитости, у всех опыт заграничных выступлений. Они пугали ее даже своей экипировкой. Вот если бы ей такие шиповки или такой костюм! Оказывается, в высоту прыгают в других, специальных, с шипами на пятках, а в длину – в шиповках с усиленной пяткой. У нее же были одни на все случаи и то образца прошлого века.

На беговую дистанцию в 600 м предстояло настроиться серьезно, потому что реально возникла возможность попасть в тройку призеров. Но Наталья и так приехала в Москву за 3 тысячи км не для того, чтобы трусцой пробежаться по кругу или вовсе сойти с дистанции, поэтому все ценные указания тренера пропускала мимо ушей, делая вид, что внимательно слушает. Не стоило нагнетать обстановку. Волнение перед последним бегом просто зашкаливало, а тут еще этот замаячивший пьедестал.

Она вновь попала в сильнейший последний забег. Когда все уже стояли на линии старта, Захаров, сидевший на трибуне где-то в районе финиша (он же и старт), вдруг громко кашлянул. Этот кашель заядлого курильщика Наталья узнала бы из сотен других. Она быстро повернула голову к трибуне и мгновенно отыскала фигуру тренера среди множества людей. Он, как бы извиняясь, покачал головой, ничего, мол, мне от тебя не надо, а уже в следующий момент участницам скомандовали: «На старт!»

После выстрела вперед вышла Ольга Рукавишникова и побежала очень быстро. Наталью этот темп устраивал, и она пристроилась за лидером. Второй круг обе бежали в том же темпе, тогда как остальные заметно отстали. После отметки 400 м табло показало 59 секунд, Рукавишникова вдруг резко свернула в сторону и сошла с дистанции. Наталья немного замешкалась: что же делать? И вдруг сквозь гул болельщиков раздался раздирающий вопль Захарова: «Бежать!» Наталья снова рванула уже на последний круг. «Где же соперницы? –

кружилась в голове одна и та же мысль. – Где же эти члены сборной, медалистки Олимпиады?» Вот уже последние 50 м, а около нее никого не было. Подбегая к финишу, Наталья стала оглядываться: ну хоть кто-нибудь будет ее догонять? Уже на самой финишной черте буквально грудью на финиш упала Екатерина Гордиенко. «Ну слава Богу!» – успела подумать Наталья. На световом табло, показавшем результаты забега, ее фамилия стояла первой, хотя результат с Гордиенко одинаковый 1 мин. 31,6 сек.

По сумме многоборья Наталья набрала 5219 очков и заняла 3-е место. Впереди Екатерина Гордиенко из Украины и Ольга Курагина из Москвы. Церемонию награждения проводил Николай Авилов – олимпийский чемпион и рекордсмен СССР в десятиборье. Когда Наталья поднялась на третью ступень пьедестала почета в китайских кедах и трикотажных штанах с вытянутыми коленками, он не смог сдержать удивления:

– Откуда такое чудо? – постарался сказать он весело.

– Из Барнаула, – ответила Наталья, опустив голову.

Пусть думают что хотят, решила она для себя, у нее свои цели и задачи. Ведь им должно быть не важно, как выглядишь, главное, какие результаты показываешь.

После награждения Захаров отвел ее в сторону и достал из кармана смятую бумажку размером с ладонь. На ней в столбик стояли цифры. После секундного всматривания в эти записи Наталья поняла значение этих цифр. Это были результаты, которые тренер ей планировал. Они разошлись с показанными ею в сотые доли, а в основном все совпадали. Только результат в прыжках в высоту стоял не тот, который она показала.

– Как вы могли предположить, что я все это смогу? – не скрывая удивления, спросила Наталья.

– Я же вижу, как ты тренируешься, как прибавляешь в контрольных упражнениях. Теперь ты понимаешь, что «международник» – это реально?

– Нет, нет. Если и реально, то пусть получится все само собой. Загадывать не будем.

Захаров – настоящая фанат легкой атлетики – видел в спорте то, чего тот сам в себе не замечал. Наталья же просто ликвала от счастья, когда ее охватывала вера в собственный талант, и тут же впадала в глубочайшее отчаяние от малейшего сомнения в своей исключительной одаренности.

Дома ее ждали дочь и муж. Все в семье были очень довольны успехами Натальи. Захаров разрешил отдохнуть пару дней, и она радовалась возможности побыть с ребенком. Затем целый месяц вся группа тренировалась в режиме одна тренировка в день. Зимний соревновательный сезон закончился, а к летнему подготовка еще не началась. Одноразовые тренировки – это просто отдых!

## ГЛАВА 11

Для подготовки к летнему сезону вся большая группа Захарова выехала на сборы в Янгиабат (под Ташкентом). Впервые Наталья оставила семью на долгие 20 дней. Условия проживания в маленькой деревушке Янгиабат были сносными. А вот для тренировок – просто раздолье. Небольшой стадион с современным покрытием в окружении гор, тренажерный зал, опилочная дорожка – горы и холмы вокруг.

Сразу после приезда начались двухразовые тренировки и зарядки. В выходной по пятницам была только одна, но усиленная. Всю первую неделю Наталья ставила в дневнике плюсики. Это означало, что тренировка прошла плодотворно, ничего не болит, все получается.

В Узбекистане весна в разгаре. Цветут дикие яблони, черемуха и сирень, зеленой травой покрыты все холмы и подножия гор, на ярком солнце вся барнаульская группа легкоатлетов обгорела в первые же дни сборов. В горах солнце расположено ближе к земле и греет сильнее, чем на равнине. Погода здесь меняется на удивление быстро, даже в течение одного дня все возможно. Однажды вдруг выпал снег. Тренировка, конечно же, продолжилась, но жалко было промокшие кроссовки и костюмы, сушить-то негде. На другой день солнце снова как ни в чем не бывало сияло на небе и жарило всех своими горячими лучами.

На маленьком базарчике около магазина в изобилии продавались курага, сушеные изюм и дыни, грецкие и земляные орехи, но главное – гранаты. Съеденный даже один гранат в день на несколько единиц поднимает содержание гемоглобина в крови. У сибиряков всегда низкий гемоглобин, как выражался Захаров, «предсмертная норма». Поэтому после обеда вся группа строем отправлялась на базар «за витаминами».

Вечером темнело быстро. После ужина спортсмены заполняли спортивные дневники. Для одних это было необходимо, для других – тяжелой обязанностью (только на сборах, по требованию и под контролем тренера).

После первой недели из-за большого количества тренировок на беговой дорожке забились икроножные мышцы. Из-за ежедневного метания копья или камней начал болеть локоть. Тренировки были очень разноплановые и разнообразные, но перетруженные мышцы и связки сужали этот диапазон. К концу второй недели сборов заболела надкостница. После каждой тренировки в дневнике у Натальи появлялась запись: «Нестерпимо болят ноги».

Жаловаться она не решалась, тем более что ноги болели у многих. Оставалось терпеть. Она верила, что дома тренировки будут не такими интенсивными и все пройдет. Работа в весенний период закладывала фундамент летней спортивной формы. Надо было все вытерпеть во что бы то ни стало.

В последние два дня тренировки проходили с нагрузкой преимущественно на руки: отжимания, подтягивания, гибкость рук для копья, броски ядра. Захаров понял, что все устали и эффекта от скоростных или прыжковых тренировок не будет: никто не мог ни бежать в полную силу, ни прыгать. Но, сбавив немного интенсивность, Юрий Петрович продолжал убеждать всех в том, что человек тренируется для того, чтобы устать. Если после высоких нагрузок хорошо отдохнуть, то наступит суперкомпенсация спортивной формы, а это – повышение результатов.

Наталья очень хорошо запомнила эту теорию и в дальнейшем так и строила свои тренировки. Если в сезоне несколько важных стартов, то тренироваться надо волнообразно. Длительность нагрузок и отдыха подбирается по важности старта и по планируемому результату. Она почти не ошибалась в состоянии своего организма и всегда знала, на какую сумму очков многоборья стоит рассчитывать.

Дома после сборов продолжились двухразовые тренировки. Уже в первый день Наталья установила личный рекорд в жиме штанги лежа – 47,5 кг. Через три дня прыгнула в высоту – 170 см. И снова лучший для нее результат. Через неделю Захаров провел контрольные тесты: из семи упражнений в трех Наталья установила личные рекорды. Это был главный показатель того, что сборы прошли плодотворно.

А еще через три дня она заболела гриппом. Захаров объяснил, что это тоже один из показателей высокой спортивной

формы. Когда организм по кирпичику строит свой результат, то забывает противостоять вирусам и болезням. Малейшее дуновение ветра может свалить спортсмена с ног. За три дня без тренировок, проведенных в постели, Наталья поправилась. Она очень волновалась, что ослабнет, что сборы, прошедшие без семьи, в изнурительных тренировках, пропадут даром.

Вот тут-то она впервые и почувствовала момент суперкомпенсации. Через неделю после болезни в манеже прошли соревнования на первенство края среди юношей. Наталья выступала исключительно для себя. В двух видах из пяти установила личные достижения. Особенно радовал результат в прыжках в высоту – 175 см. Остальные виды были на уровне ее собственных рекордов, которых она добилась с помощью особых тренировок.

Захаров придумал нехитрое упражнение, которое, по его мнению, должно было помочь развить гибкость руки, важную для метания копья: дома работать рукой с отягощением. Когда все садились вечером смотреть кино, Наталья брала в руку двухкилограммовую гантель и отводила ее за голову. Уже через месяц она заметила, что правая рука отводится намного дальше, чем левая. Заметил это и Захаров. Когда Наталья рассказала, каким путем этого достигла, он стал «пилить» остальных девчонок за лень и нежелание трудиться. С одной стороны, Наталье было жаль подруг, что из-за нее всем досталось, а с другой стороны, она гордилась, что именно сама, своим трудом и старанием по крупицам собирает результат.

Первым серьезным стартом в новом сезоне стал Кубок СССР, проходивший в Ташкенте. Краевые соревнования показали, что форма набрана отличная. Личные рекорды Наталья установила в беге на 100 м с барьерами, в прыжках в длину и в метании копья. Особенно порадовал результат прыжков в длину – 6 м 51 см. С таким результатом можно было попасть в число призеров в отдельном виде, не говоря про многоборье.

Жара в Ташкенте стояла невыносимая. Мучительно хотелось пить. Раскаленное покрытие стадиона напоминало сковороду. В такую жару особенно не хотелось разминаться. Наталья помнила, как Захаров предупреждал об обманчивом чувстве разогретости мышц в жару. Когда очень жарко и пот стекает со лба и бежит по спине, возникает чувство, что мышцы уже прогреты. На самом деле это не так, и высока вероятность получения травмы.

Наталья считала себя профессионалом, поэтому научилась относиться к таким мелочам серьезно. Первую дисциплину мно-

гоборья она выиграла с личным рекордом – 13,5 сек. Лидерство закончилось сразу после второго вида – толкания ядра, которое почему-то улетело всего на 10 м 51 см. Прыжки в высоту тоже не совсем получились – 173 см при личном рекорде 175. Хотелось сделать для себя скидку на жару, но все в одинаковых условиях. Личный рекорд и лучшее время дня в беге на 200 м, последнем виде многоборья первого дня, компенсировало все переживания по поводу ядра и высоты.

Наталья знала, что сильно радоваться успехам во время соревнований нельзя, но сдержаться не могла. Она лидер, результаты хорошие, затраченные труды воплощаются в желаемые результаты. Ну как тут не порадоваться!

Во второй день Наталья пожинала плоды своей радости. Прыжок в длину не получился – всего 5 м 94 см, но это был лучший результат дня. Вот уж действительно все в равных условиях.

Дальше она снова установила личный рекорд в метании копья, в беге на 800 м (причем попробовала пробежать всю дистанцию ровно: и первый, и второй круги примерно с одинаковым временем). В целом и Наталья, и Захаров получили полное удовлетворение от выступления. Сумма многоборья получилась 5821 очко. До норматива мастера спорта международного класса совсем недалеко. Заняла она общее 2-е место, пропустив вперед свою подругу Галину Шульженко. Та очень внушительно толкнула ядро, хорошо пробежала 800 м. Уже через неделю Шубенкову и Шульженко вызвали на сборы в Ленинград в составе сборной СССР готовиться к международному матчу СССР – ФРГ.

Много раз она читала про то, что тот, кто не мечтает о сборной, никогда в нее не попадет. Надо сильно хотеть, а если не хочешь, не мечтаешь, ничего не добьешься. Так это или нет, но у Натальи никогда подобных мыслей не было.

## ГЛАВА 12

Первые в спортивной биографии международные соревнования! Здорово! Пусть даже они проходят не за границей. Захаров, как всегда, повез в Ленинград не только Шубенкову и Шульженко. За счет Алтайского спорткомитета приехали еще пять перспективных молодых многоборков.

Со сборной страны всегда на все сборы ездила научная бригада. У них было много разной аппаратуры, мониторов, тестеров. В первый же день у всех алтайских спортсменок взяли кровь. Есть такой тест: утром натошак в полусонном состоянии у почти спящих берут из пальца кровь и через 5-10 минут определяют, каких витаминов и микроэлементов не хватает каждому спортсмену. Уже за завтраком перед каждым на тарелочке лежали необходимые порошки и пилюли. Перед завтраком взволнованный доктор подошел к Юрию Петровичу и объявил, что у всех его подопечных вследствие перегруженности показатели на критической отметке и что он даже не знает, как их восстановить. Юрий Петрович со свойственным ему скептицизмом доктору не поверил. Тренировка в этот день прошла в привычном режиме.

На другое утро все повторилось. Врач предупредил Захарова, что отстранит Шубенкову и Шульженко от соревнований, если тренер не даст им полноценного отдыха. Интересно, что ни одна из спортсменок не чувствовала усталости, они привыкли тренироваться в режиме высоких нагрузок вплоть до самых выступлений. Все понимали, что последствия этих нагрузок скажутся на здоровье, но ведь это будет когда-то потом.

Захарову пришлось отступить. В оставшиеся до соревнований 10 дней спортсменки не ходили на стадион, делая рядом в парке лишь легкие разминки с пробежками, метанием камней, растяжкой. Перед выходом на старт все находились в прекрасной форме, судя по химическим показателям.

Погода в дни соревнований выдалась на редкость мерзкой: во-первых, температура упала до 8 градусов, а во-вторых, постоянно шел дождь. У мужчин пришлось перенести в помещении очень травмоопасный вид состязаний – прыжки с шестом.

За каждую команду выступали по четыре человека. Получалось по одному забегу в беговых дисциплинах. Очень комфортные соревнования, если бы не погода. В первом же виде программы Наталья установила личный рекорд и показала лучшее время дня – 13,71 сек. Превосходный результат, и даже у Захарова глаза светились от восторга. В толкании ядра результат тоже оказался приличный – 12 м 95 см. Это всего на 1 см хуже личного рекорда. Соперницы толкнули гораздо дальше, но Наталья прочно обосновалась в группе лидеров. В высоту с Галиной Шульженко они прыгали почти одинаково, одинаково невысоко. Но Галина здорово, под 15 м, толкнула ядро. Захаров радовался, что обе

его воспитанницы приносят ощутимую пользу сборной Советского Союза. В беге на 200 м Наталья вновь установила личный рекорд – 24,66 сек. Она обогнала Галину, остальные, особенно немецкие многоборки, ее волновали мало.

Утренние анализы крови показали, что спортивная форма хорошая, усталость хоть и накопилась, но небольшая. В прыжках в длину Наталья улетела не так далеко, как хотелось, 6 м 03 см. Соперницы, и Галина в том числе, прыгнули дальше. Наталья опустилась в предварительном протоколе на 6-е место из восьми. Галина вышла на 2-е место. В метании копья Шубенкова показала лучший результат среди всех и установила личный рекорд – 39 м 38 см. Перед последним видом она занимала 3-е призовое



**Метание копья – коронный вид семиборья.  
Н. Шубенкова, 1981 г.**

место, Галина – 2-е. В беге на 800 м девушки договорились бежать рядом, поддерживая друг друга. Наталья понимала, что она пока для Галины не соперница, а немецких многоборков вообще не принимала во внимание. Разные у них цели и задачи.

Первый круг они бежали с Галиной впереди, увлекая за собой всех остальных. На финише второго Галина ускорила, а Наталью, у которой не было сил держать такой темп, на последней прямой обогнали две немки. Но результат (2 мин. 11,01 сек.) получился рекордный, лучше личного на 5 сек.

Сумма очков по итогам всех семи видов составила 6080 – норматив мастера спорта международного класса. Результат был четвертым, но это уже такая незначительная деталь! Она – международник!!! Галина также впервые выполнила норматив мастера спорта международного класса и заняла 2-е место. Руководство сборной одобрило хорошее выступление команды, Советский Союз выиграл матч. Захарова вместе с его воспитанницами пригласили для участия в следующем международном матче СССР – США, который должен был проходить там же, в Ленинграде.

Юрий Петрович поблагодарил доктора, признавшись, что все-таки до конца он ему так и не поверил, считая, что тренироваться надо даже накануне старта. Пообещал, что постарается перестроиться и прислушается к его рекомендациям.

Дома их встречали спортсмены Захарова и жена Юрия Петровича Татьяна Федоровна, которая работала тренером младшей группы. Все с волнением задавали один и тот же вопрос:

– Ну что, есть международник???

– Да, два, – со свойственной ему скромностью и спокойствием ответил Захаров.

Девчонки так и повисли у него на шее.

Новость о спортсменках-международницах быстро разлетелась по городу. О них писали газеты, их чествовали в краевом спорткомитете. Обеим были начислены стипендии сборной страны: Наталье – 180 рублей, Галине – 200. В то время, когда зарплата инженера составляла 110-120 рублей в месяц, это были большие деньги. Для молодой семьи особенно. Наталья вновь подняла вопрос о квартире. И ей уже не ответили отказом.

– Вот теперь заявка серьезная, будем работать над твоим вопросом.

Дома вновь начались одноразовые тренировки. Через две недели состоялись соревнования «Городская олимпийская неделя», в которых Наталья пробежала гладкие 100 м с личным рекордом – 11,8 сек.

А уже со следующей недели приступила к подготовке к матчу. Двухразовые тренировки продолжились на легкоатлетической базе в Подольске.

Самой большой мечтой в жизни Галины Шульженко было выполнение норматива мастера спорта международного класса. Этой мечте она посвятила всю себя. Когда мечта так неожиданно осуществилась, она впала в ступор. По приезде домой не могла

понять, что же делать дальше? О чем еще мечтать? Зачем истязать себя тяжелыми нагрузками?

Дня через четыре она пришла на тренировку нарядная, без спортивной формы.

– Ты почему не на тренировке? – удивленно-строго спросил Захаров.

– У меня сегодня выходной, – спокойно ответила Галина.

– Как у тебя может быть выходной, если для всех он рабочий день? – Захаров начинал выходить из себя.

Галина молча отошла в сторону, села на скамейку и стала ждать окончания тренировки. После тренировки она с подругами поехала домой. Шутили, смеялись, планировали вечер. Никто не решался заговорить с ней о ее странном поведении.

Захарову бы поговорить с Галиной по душам, поддержать ее. Не ругать, не воспитывать, как ребенка, а обозначить перспективы, объяснить, как престижно быть членом сборной страны. Но... не случилось.

На подготовительные сборы в Подольск Захаров поехал с Шубенковой. Галина на сборы не поехала и вообще перестала тренироваться.

## ГЛАВА 13

В застойные 80-е годы отношения между СССР и США заметно испортились, особенно после отказа американских спортсменов выступить на Олимпийских играх в Москве в 1980 году. Поводом для блокады послужило введение советских войск в Афганистан. Встречи легкоатлетов двух стран, которые называли матчами гигантов, были очень престижными. Они проводились каждый год то в одной, то в другой стране попеременно. Участвовать в них считалось большой честью. Две молодые барнаульские многоборки, Наталья Шубенкова и Галина Шульженко, были приглашены в команду, но Галина не поехала. Впервые Захаров не повез на предварительные сборы большую группу своих воспитанниц, поехали вдвоем с Натальей.

Десятидневные сборы проходили в Ленинграде. Особенность такой подготовки состояла в том, что все нагрузки контролировались докторами, массажистами, научной бригадой.

Выходных, правда, не было, но в соревновательный период тренировки, как правило, не очень трудные. Интенсивные, но короткие. Большую часть времени Наталья проводила в сауне, на физиолечении или у массажиста.

Лидер женского американского многоборья тех лет, опытейшая Джейн Фредерик, была рекордсменкой страны, значительно лучшей в пятиборье, чем в семиборье (результаты в беге на 800 м и в метании копья были слабыми). Джейн хорошо знала своих коллег из советской команды, с которыми встречалась на протяжении десятка лет. Особенно она дружила с Екатериной Смирновой. С Натальей ей общаться понравилось, так как Шубенкова говорила по-английски и спортсменки прекрасно понимали друг друга. Они говорили о спорте, о сложности семиборья по сравнению с пятиборьем, о семейных проблемах. У Джейн не было ни семьи, ни детей, поэтому она с интересом слушала Наталью, удивлялась, как та все успевает.

Соревнования проходили в спокойной, почти домашней обстановке. Тренерам разрешалось находиться рядом со своими воспитанниками прямо в секторе, подсказывать, вносить коррективы в разбег. Наталья была лучшей в беге на 100 м с барьерами, в метании копья и на дистанции 800 м. Правда, хуже всех толкнула ядро и неудачно прыгнула в высоту.

По сумме семи видов Наталья заняла 4-е место, уступив Джейн Фредерик и двум коллегам по сборной. Результат семиборья позволил ей прочно войти в состав сборной Советского Союза.

Американские тренеры также обратили внимание на Наталью, особенно на ее технику метания копья и бег. Они опытным взглядом определили в Шубенковой достойную соперницу своих семиборок. Джейн была уже в солидном возрасте, поговаривала о завершении спортивной карьеры, но достойной преемницы американцы пока не подготовили. Темнокожий тренер Джон Керси, который впоследствии вырастил чемпионку и рекордсменку мира Джеки Джойнер (Керси), внимательно следил за разминками Натальи перед метанием копья, делал пометки в своем журнале.

Параллельно с матчем проходил чемпионат СССР. Номинально он считался отборочным для участия в Кубке Европы в Англии, но тренеры уже давно определились с составом команды. Справедливый спортивный отбор почти всегда был камнем

преткновения. Тренеры сборной не могли договориться, какие из соревнований будут учитываться при отборе в главную команду страны. На основе одного чемпионата СССР отобрать действительно сильнейших было сложно. А вопрос, какие соревнования сделать вторым по рейтингу стартом, всегда оставался открытым. Отбор советских спортсменов сопровождался спорами и разногласиями.

После ряда успешных стартов Наталья прочно заняла место в основном составе сборной. Настроение было приподнятым, хотелось работать, доказать всем и себе, что попала в команду не случайно. Именно при таком настроении показывают высокие результаты, ведь одной спортивной формы для победы недостаточно.

После матча Наталья 10 дней была дома. Легкие непродолжительные тренировки позволяли больше времени проводить с близкими. Ездили в лес, на дачу. При выполнении упражнений со штангой чувствовала силу, была уверена, что сможет взять более высокий вес. Вообще здорово, когда ничего не болит и все получается.

## ГЛАВА 14

Первый раз Наталья выехала за границу в Англию. Это был Кубок Европы по многоборью среди команд высшей лиги, в которую входила и команда Советского Союза. Перед каждой зарубежной поездкой сборную консультировали «компетентные органы». Рассказывали о политическом строе страны, об отношениях с ней Советского Союза, но главное – о том, как там следует себя вести.

Соревнования проходили не в Лондоне, а в небольшом городке Бирмингем на юге Англии. Уже в гостинице Наталья убедилась, что понимает английскую речь. Две-три фразы с представителем администрации гостиницы, с горничными, с официантами в ресторане... Ей казалось, что это элементарные знания на уровне средней школы. Но многие не знали и этого. Она сама была приятно удивлена, а старшие подруги по команде прониклись к ней невольным уважением.

На стадион и обратно в гостиницу спортсменов возил двухэтажный автобус, который для русских был экзотикой. Но к этому быстро привыкли.

С первого дня пребывания в Англии начались проблемы с прической. Все, конечно, знали, что эту страну называют туманным Альбионом. Но что это такое, никто толком не представлял. Наталья, очень много времени уделявшая волосам (бигуди, заколки, ленты и тесьма в тон футболки), теперь понимала, что все усилия напрасны. Прически хватало только на время завтрака. На улице туман оседал на волосах, и капельки влаги медленно скатывались на костюм. К началу тренировки волосы слипались и висели сосульками. Чтобы хоть как-то уложить их, Наталья стала заплетать косички.

После первого дня соревнований к ней подошел смеющийся фотограф и предложил купить фотографии. Наталья перебрала всю пачку и равнодушно вернула обратно:

– Меня здесь нет.

Фотограф быстро, как колоду карт, перебрал снимки и показал Наталье один из них.

– Вот же вы, – удивленно пожал он плечами.

– Нет, нет, это не я, – улыбаясь, вернула ему фотографию Наталья.

Теперь настала очередь удивляться фотографу. Он еще раз посмотрел на фото и сказал:

– Посмотрите на номер на груди. Это же вы.

И действительно, Наталья увидела свой номер. Это была она. Впервые в жизни не узнала саму себя. С фотографии смотрело сосредоточенное перед прыжком в высоту лицо девушки с тоненькими, как мышинные хвостики, косичками и прилипшей ко лбу челкой.

– Фу, – скривила губы Наталья, отдавая назад фотографию. – Еще покупать предлагает.

Руками она показала, что ее надо немедленно порвать. Фотограф пожал плечами и медленно побрел искать других героев своего фоторепортажа.

На командные соревнования Кубка Европы приглашали по четыре человека от каждой страны-участницы. В зачет шли три лучших результата. Наталья попала в команду четвертым номером. Захарова в поездку не взяли. Достаточно было главных тренеров мужской и женской сборных, лидеров этих команд, главного тренера по многоборью. Мало кто возлагал на Наталью хоть какие-то надежды, она просто проходила обкатку международным стартом. Три ее подруги уже прошли знаковый тридцат

тилетний рубеж. Им необходимо было доказать, что молодежи в сборной не место, надо делать ставку на опытных спортсменов. Доктор сборной – симпатичный эстонец Томас Карлович Мартинс – взял шефство над Натальей. Он рассказал ей, как надо вести себя в ресторане, как пользоваться приборами. В дальнейшем ему никогда не было стыдно за свою ученицу.

В первом виде программы Наталья показала лучший среди советских спортсменок результат. Но уже после второго – толкания ядра – она «отлетела» чуть ли не на последнее место. Мускулистые, как культуристки, Екатерина Гордиенко, Наталья Коротаяева и Надежда Виноградова «обтолкали» ее более чем на 2 м. Этот факт Наталью не смутил, она всегда опускалась вниз по турнирной таблице после толкания ядра. Ее коронные виды были впереди.

В следующем виде – прыжках в высоту – Наталья долго не могла подобрать разбег: сектор располагался под неудобным углом и не в центре площадки. Она обратилась к тренеру Кати Гордиенко, Алексею.

– Все хорошо, – крикнул он с трибуны и принялся дальше жевать свой гамбургер.

Наталья поняла, что ей придется рассчитывать только на себя. Подбирая разбег самостоятельно, она потратила слишком много сил и времени. В итоге показанный результат 168 см уступал личному рекорду 6 см. Для прыжков в высоту это много. Наталья успокаивала себя тем, что на ее результат никто и не рассчитывает, главное – не сойти с дистанции, выступить во всех видах многоборья.

Изматывающая жара и нерационально потраченные силы на прыжки в высоту не позволили полностью восстановиться к бегу на 200 м. В итоге результат 24,79 сек. оказался также чуть-чуть ниже уже показанного ею в этом сезоне.

Ужин в приятной компании, а затем интересное общение с иностранцами немного добавили положительных эмоций.

Вечером спортсменки пришли к Наталье в комнату и попросили ее помочь с переводом в магазине. Кроме выданных официально суточных у нее других денег не было, в отличие от подруг по команде. Им не хотелось это афишировать перед доктором или тренерами, поэтому и потребовалась помощь Натальи. Конечно, она согласилась на поход по магазинам, но только после соревнований.

На другой день первым видом многоборья были прыжки в длину. В советских городах планка для отталкивания в прыжках в длину располагается в четырех-пяти метрах от ямы, за границей – устанавливается в одном метре. Наталья впервые столкнулась с таким и сначала не поняла, что это проблема. Оттолкнувшись, ты почти сразу летишь над песком, это создает обманчивое впечатление далекого прыжка. После замера оказывается, что прыгнула на метр ближе. Это потом она узнала, что далекие прыжки, как правило, должны быть скоротечны по времени: толчок, приземление. Если после толчка есть еще полет, то прыжок будет недалеким. После первой попытки Наталья была в шоке, от которого так и не смогла оправиться (результат – чуть больше 5 м). Тренеры что-то кричали с трибун, но она и сама знала, что не доступает до планки примерно полметра. Но ничего поделать с собой не могла: казалось, что наступит на край ямы и получит травму. Конечно, обо всех этих тонкостях тренеры должны были рассказать накануне, только они не были заинтересованы в подготовке соперницы своих подопечных. В итоге получилось 5 м 68 см, что на полметра хуже личного рекорда.

Следующим видом было метание копья. Это коронный вид Натальи: мало кто в мире из многоборков метал дальше нее. Красивые фирменные копья с удобной обмоткой летели как стрелы уже на разминке и ложились за отметку 30 м. Личный рекорд Натальи в метании копья на тот момент был 37 м, на 7-8 метров больше, чем у соперниц. Чувствовала она себя очень уверенно и спокойно.

В первой попытке копье улетело за 40 м. Судьи с сожалением развели руками и не стали замерять результат, потому что копье приземлилось за пределами очерченного сектора. Ничего страшного в этом Наталья не увидела, ведь впереди были еще две попытки. Однако в следующих двух попытках копье улетало также далеко, но за пределы сектора. Получается, что первый официальный старт Наталья провалила, подвела команду?

Главной трудностью многоборья является последний вид программы – бег на 800 м. Екатерина Гордиенко назначила ей наказание за нулевой результат в метании копья: «Будешь вести всех первый круг с такой скоростью, с какой скажем». «Слушаюсь», – невесело согласилась Наталья. Они и не подозревали, что бежать первой для нее не было наказанием. Это, скорее, поощрение.

Наталья молчала, не оправдывалась, но все время думала: как так могло произойти? И тут она увидела причину неудачи в метании копья. На всех стадионах ровная дорожка разбега заканчивается кромкой футбольного поля. А затем в разные стороны от края дорожки идут так называемые «усы», размечающие сектор приземления копья, которые расположены под углом 45 градусов. В Бирмингеме организаторы расположили сектор с края поля и, чтобы снаряд не вылетал на беговую дорожку, развернули «усы»: левый под углом 30 градусов, а правый примерно под 70. Надо было разбежаться не по прямой, а немного отступить в правую сторону. Те, кто метал копье не так далеко, даже и не заметили изменений, а для Натальи они оказались роковыми.

Спортсменка поделилась своими соображениями с главным тренером сборной, Александром Александровичем Ушаковым. Он сразу ухватился за подсказку и подал протест в главную судейскую бригаду. Протест был рассмотрен и удовлетворен. Наталье дали две пробные попытки, чтобы приспособиться к сектору, и одну зачетную.

Ей все твердили в один голос: «Подойди к кромке поля и просто воткни копье с места, чтобы был любой результат, кроме нулевого. Вдруг опять не получится, а рисковать нам нельзя».

Наталью раздирали противоречия. Больше всего не хотелось в своем коронном виде показывать худший результат. Она собралась с духом, в пробных попытках легко воткнула копье с места метров на 20, а в зачетной разбежалась и выложились на всю силу. Копье приземлилось на отметке 44 м 58 см. Трибуны взорвались криками и аплодисментами.

Этот результат был лучшим и по сумме состязаний в шести видах вывел Наталью на 1-е место среди советских спортсменок. Оставался еще один, нелюбимый, но коронный вид – бег на 800 м. Набравшая меньше всех очков после шести видов лидер советской сборной Екатерина Гордиенко подошла к Наталье и сама предложила:

- Давай я поведу первый круг. С какой скоростью тебе начать?
- Я привыкла рассчитывать на свои силы, но если тебе не трудно, начни на 62 секунды.

Наталья боялась, что Гордиенко, выйдя вперед, пробежит круг медленнее, чем договаривались, чтобы насолить молодой сопернице. Она сама вышла вперед, лидировала все два

круга и первой пересекла линию финиша. Результат семиборья 5922 очка был седьмым среди 25 участниц, но лучшим среди советских семиборок.

Газета «Советский спорт» и журнал «Легкая атлетика» позже подробно рассказывали об инциденте на Кубке Европы, а Наталья стала героиней соревнований и настоящим лидером команды. В аэропорту Лондона Хитроу ее узнавали пассажиры советского рейса, которые по телевизору смотрели репортажи с Кубка Европы. Узнавали и поздравляли.

В Лондоне команда ожидала свой рейс в Москву целые сутки. Решили походить по городу. Повидавший много разных стран главный тренер сборной Александр Ушаков предложил сходить в музей восковых фигур мадам Тюссо. Входной билет стоил два с половиной фунта, суточные пять фунтов в день, но все согласились не раздумывая.

Увиденное просто поражало воображение. Наталья постояла рядом с Софи Лорен, потрогала за руку Пеле, на несколько минут остановилась около Гитлера. Чайковский, Верди, Андерсен, Шопен, Бальзак, Ленин и Рейган стояли и сидели, облаченные в одежды своих эпох. Екатерина II сидела в роскошных одеждах в окружении фаворитов. А прямо у входа в музей стояла восковая фигура самой мадам Тюссо, старушки в чепчике с ажурными рукавами и дорогих одеждах.

Около трех часов ходили советские спортсмены по музею. Когда Наталья в определенное время подошла к выходу, там никого не оказалось. Подождав минут 15, решила самостоятельно добираться до гостиницы. Но и там никого не было. Оказалось, спортсменки зашли в кафе выпить прохладительных напитков, не беспокоясь об ее отсутствии: ничего, язык знает, найдется. За обедом ее снова «воспитывали» за самовольный уход из музея, выражая недовольство тем, что она заставила всех волноваться. Только на взволнованного никто не был похож.

Несмотря на все неприятности с коллегами по сборной, поездка произвела на Наталью незабываемое впечатление. Она окунулась в атмосферу европейской роскоши, попрактиковалась в английском, узнала новые направления молодежной моды, купила массу подарков и сувениров для всех родственников.

Но спортсменка оказалась не готова к сложным взаимоотношениям в команде, к зависти, нетерпимости, злости и другим негативным проявлениям человеческой природы. Обо всем этом

она задумалась уже на обратном пути, и хорошо, что не раньше, а то от жалости к себе самой не показала бы высокий результат. Для себя Наталья сделала вывод, что это обычная спортивная конкуренция, в которой она одержала верх. Она понимала, что «старушкам» не хотелось уступать дорогу молодым, уходить из большого спорта, но жалость – не самое подходящее чувство. Наталья уступить не собиралась.

По возвращении домой она продолжила тренировки, потому что сезон на этом не закончился. Впереди были международные соревнования в ФРГ, хотя на дворе – конец сентября. Вся захаровская группа тренировалась уже в режиме переходного периода (от одного сезона к другому), а Наталья продолжала поддерживать высокую спортивную форму.

## ГЛАВА 15

Международный турнир многоборцев в западно-германском городе Лага завершал каждый летний сезон и являлся поощрительной поездкой для лучших спортсменов страны Советов. Представители других стран решали свои коммерческие задачи.

В проведении турнира организаторам помогали многочисленные спонсоры. Тогда Наталья впервые услышала это слово. Сначала всех участниц соревнований повезли с экскурсией на фабрику, которая производила расчески. Сразу поразил цех готовой продукции: чего там только не было!!! На прощание каждой спортсменке подарили по огромной коробке расчесок и заколок. Девушки с короткими стрижками откровенно сокрушались по поводу отсутствия волос, которые можно было украсить такими чудесными изделиями. Заколки в форме банана, рыбки, розы, частые и мелкие расчески, разного цвета, формы и материала. Наталья потом пользовалась этим чудом более 25 лет. Такой срок службы обусловлен не только бережным отношением к подарку, но и высоким качеством изделий.

Другой спонсор выпускал полотенца: вафельные, махровые, кухонные, для лица, для тела и т. д. В обмен на подарок представители производства просили прорекламировать товар. Иностранцы легко раскидывали полотенца, делали блаженные лица, позировали перед фотокамерами. Наталье

было проще отказаться от приза, чем кривляться и нахваливать товар. Она, как и некоторые другие, наотрез отказалась позировать. Им всем было чуждо такое поведение, хотя остальные спортсмены приняли предложение спонсоров с удовольствием. Скажи сегодня молодому человеку: «Предлагаю вам сняться в рекламном ролике» – любой согласится. А вот тогда, в начале восьмидесятых... Как итог – все получили по большому набору разных полотенец, а советские спортсмены получили по одному как сувенир.

Еще одним спонсором была фирма Adidas. В те годы Adidas считалась одной из самых лучших фирм мира. У нее был подписан контракт со Всемирной федерацией легкой атлетики, по которому на международных соревнованиях любого уровня легкоатлеты имели право выступать в одежде «с тремя полосками». За использование спортсменом даже маленького логотипа другой фирмы налагался огромный штраф.

Фирма была действительно лучшей, поэтому в те годы нарушений не допускалось. Ближе к концу 80-х – в начале 90-х годов высокую конкуренцию Adidas составила японская фирма Asics Tiger. Вот в то время возникало много конфликтных ситуаций и налагались штрафные санкции.

Именно в Лаге представитель Adidas подарил Наталье первый фирменный костюм. Ярко-красного цвета, с белыми тройными полосками по брюкам и рукавам. На всех костюмах, получаемых централизованно, на спине красовалось слово СССР, которое не исчезало после стирки. На этом костюме не было никаких надписей. Представитель не мог заранее знать, кому он подарит костюм. Подарок вызвал у коллег по сборной откровенную зависть: такой костюм можно было особенно дорого продать. Наталья успокаивала коллег, что костюм она продавать не собирается, самой не в чем тренироваться.

Выступила Наталья достойно. Чести страны не уронила. Была лучшей в барьерном беге, в метании копья и в беге на 800 м. В других же видах выступила хуже своих личных достижений, но в сумме результат получился неплохой, а главное – лучший среди советских спортсменов.

На всю жизнь Наталье эта поездка запомнилась тем, что она очень много узнала о быте жителей Европы. Всех участников турнира размещали по частным квартирам. Наталья с Екатериной Гордиенко и Натальей Каратаевой попала в семью

Шульцев. В большом двухэтажном доме Йохана, его жены Ольги и их сына Йогана кроме традиционных гостиной, кухни, трех спален, ванной и туалетной комнат были комната для стирки и сушки белья, помещение для хранения садовых инструментов и мебели для летнего отдыха во дворе, гараж, библиотека, комната отдыха с музыкальным центром и телевизором. В саду росло много фруктовых деревьев и цветов, всю площадь сада покрывала газонная трава. Никаких грядок с морковкой, капустой или свеклой.

Никто из девушек не говорил на немецком. Ни один из семьи Шульцев не говорил ни на английском, ни на русском. В первый день общение походило на сход глухонемых. Затем все стали учить самые простые слова и выражения: как вас зовут, сколько вам лет, как дела, что будете на завтрак и тому подобное. Хозяйева должны были возить своих постояльцев на стадион и обратно, кормить три раза в день, организовывать культурную программу.

Вечером на импровизированном семейном совете оговаривалось меню на завтра. Каждому разрешалось заказывать предпочитаемую еду, но девушки не капризничали, старались не доставлять хозяевам хлопот. Договаривались, например, что на завтрак все будут есть вареные яйца. Утром хозяйка ехала в магазин и покупала три яйца. Наталья попробовала посоветовать хозяйке купить сразу штук 10, вдруг на другое утро они снова захотят яйца. Ольга удивилась и со смехом возразила:

– Завтра я поеду в магазин и куплю свежих яиц, зачем их хранить в холодильнике?

Вообще в холодильнике не хранилось никаких продуктов типа мяса, молока, колбасы или тех же яиц, ничего. Там лежали только напитки: кока-кола, спрайт, пиво, лимонад, пепси-кола. Целые упаковки нарядных баночек и бутылочек.

Весь мусор сортировался и складывался в разные контейнеры. Наталья сразу представила, как у нее на кухне вместо одного ведра для мусора стоят три: для стеклянных бутылок, для банок, для пищевых отходов, а еще и для пластиковых бутылок контейнер нужен. Нереально. А для них это норма. Кухня оборудована всей необходимой техникой, вплоть до посудомоечной машины.

Белье стиралось и сушилось в специальной нижней комнате. Там включалась теплая вентиляция, стояли стиральные машины с барабанами и центрифугами. После подсушивания в той же комнате белье гладили.

По вечерам все сидели на веранде с выходом в сад, пили напитки, рассматривали семейные альбомы, каталоги модной одежды. Всю неделю муж и жена не работали, только сын ходил на учебу. Наверное, они были в отпуске, спрашивать было неудобно.

На соревнованиях каждая семья, разместившая спортсменов, болела за своих постояльцев. Наталья выступила очень хорошо. По сравнению с главным стартом, Кубком Европы, набрала меньше всего на 30 очков. Это было общее 4-е место, второй результат среди советских спортсменок. 5898 очков в конце сентября – это просто здорово!

После соревнований состоялся банкет для всех участников. Огромные столы человек на 200 ломились от угощений. Спонсоры говорили какие-то слова, пили вино, улыбались. Наверное, снова приглашали всех приехать на следующий год.

Дома Захаров дал Наталье отдохнуть целых 12 дней. С первых чисел октября началась подготовка к новому сезону. Все знают, что осень у легкоатлетов – это тяжелая работа на выносливость, работа на улучшение показателей силы и вообще физических качеств. Каждый тренер делает эту работу по-разному. Захаров старался разнообразить, облегчить и сделать ее интересной. Не просто монотонно бежать кросс 5 км, а, например, заполнить за 30 минут круг упражнений: тройной прыжок в песке, круг бега по стадиону в среднем темпе, «тачку» – это когда один идет на руках, а второй держит его за ноги, далее упражнение на пресс, бег сидя, многоскоки по ступенькам, бег в упоре, круг по стадиону. Две-три таких тридцатиминутки – и хватит. Зато интересно, весело, не трудно. На другой день он придумывал другие сочетания упражнений на другие группы мышц.

Наталья на таких осенних тренировках всегда была в выигрыше по сравнению с остальными спортсменками, которые посещали одну тренировку. Кто-то учился, кто-то работал, а она всегда имела две тренировки в день. Была возможность детально, без спешки и суеты прорабатывать все мышцы, было время для работы над техникой видов, для развития силы, скорости и выносливости.

С тренерами сборной Захаров научился договариваться. У Натальи, мол, семья, ребенок, долгая разлука ей на пользу не пойдет. До нового года прошу не беспокоить. О состоянии спортивной формы будем докладывать устно и высылать отчеты

о проделанной работе. На удивление, ему пошли навстречу. А по плану они должны были проводить в условиях централизованных сборов 286 дней в году. Три недели в месяц вне дома.

Ноябрь окунул город в пробирающий до костей холод. Но Шубенковой он был не страшен. Главное – дома, с семьей.

После трех месяцев домашних тренировок в январе Захарова и двух его воспитанниц (Шубенкову и Шульженко) вызвали на сборы. Поехали только потому, что сборы проходили в Болгарии. Галина к тому времени вновь приступила к тренировкам.

## ГЛАВА 16

Если в новом сезоне спортсмен будет все время вспоминать о том, как хорошо выступал в прошлом году, или пилить себя за неудачи, то этот спортсмен не состоится как профессионал. А если он будет жить будущим, то тогда он реализует свой потенциал. Это правило Наталья знала сама, но и Захаров не давал забывать. Сезон завершен, забудь, особенно если он получился удачным. И второе – готовь телегу зимой, а сани летом. Какую подготовительную работу проделаешь, такой результат потом и получишь.

Забыть такой насыщенный сезон, множество новых впечатлений Наталья не могла. Она часто рассказывала подругам о заграничной жизни, о возможностях спортивных объектов, фирменного оборудования и снарядов, обо всем, кроме своих достижений. В предстоящем сезоне планировался чемпионат Европы, множество международных стартов, попасть на которые можно через отборочные соревнования. По итогам прошлого сезона в команду никогда никого не брали. Поэтому и не надо было вспоминать прошлые достижения.

Весь октябрь, ноябрь и декабрь проходили большие двухразовые тренировки, 11 тренировок в неделю. Наталья часто сравнивала свой труд с трудом рабочего завода, который стоит по 8 часов у станка. Почти одно и то же, только у рабочего более монотонная работа.

По условиям сборной, каждый член команды должен быть под постоянным контролем и проводить на сборах 286 дней в году. Это потом, когда Наталья стала единоличным лидером, они с Захаровым могли какие-то сборы пропустить, на какие-то опоздать или завершить их раньше. Тогда же, когда Наталья

только входила в основной состав, нужно было придерживаться правил. Почти сразу после нового года команда советских спортсменов отправлялась на сборы в Болгарию. Среди спортсменов были многоборцы, метатели и ходоки.

Великолепная легкоатлетическая база обладала всем необходимым, начиная от условий для тренировок и заканчивая восстановительными процедурами. Кормили на базе восхитительно. В столовой за одним столом Наталья сидела с Галиной Шульженко, толкательницей ядра Натальей Лисовской и ее тренером Фаиной Мельник. Чемпионка и рекордсменка мира в метании диска Фаина Мельник только что закончила спортивную карьеру и перешла на тренерскую работу. Когда на столик, за которым сидели четверо, после закусок и первого блюда принесли тарелку с тремя куриными ножками, все недоуменно переглянулись. Фаина Григорьевна, внимательно посмотрев на тарелку, сказала:

– Я могу и порезимить, а вы ешьте. Вам больше надо.

Однако через некоторое время принесли еще три тарелки с таким же набором на каждой. Потом обязательно подавались десерт и фрукты. Захаров заволновался о весе своих подопечных.

– Из такого большого разнообразия постарайтесь выбрать необходимое, все не съедайте. С лишним весом потом расставаться трудно.

Справедливости ради стоит заметить, что с лишним весом своих воспитанниц Захаров боролся всю свою жизнь. Нерадивых называл «кадушками», «торбами» и другими обидными словами. Но то ли от обиды, то ли в знак протеста те, кого он ругал, никак не могли похудеть. По завершении спортивной карьеры все толстушки быстро худели, становились стройными, как березки, а в спорте таскали лишний вес, получая травмы.

Несмотря на январь, погода в южном болгарском городе была по-весеннему теплой. Ночью и утром 0° С, а к обеду + 7-9°. Тренироваться зимой на улице было очень интересно. Захаров даже растерялся. Особенно полезно было заняться метанием копья, которое дома метали только летом. Разнообразие и большое количество копий позволяли тренировать этот вид многоборья очень продуктивно.

Большой выбор тренажеров в специальном зале также позволял хорошо прорабатывать все группы мышц. Захаров и дома был горазд на выдумки в подборе упражнений, а тут сам бог велел. Многие тренеры с интересом наблюдали за полетом его

фантазии. Если бы дома был такой выбор штанг! Через три дня от непривычных нагрузок болели все мышцы. Девушки даже не догадывались о существовании многих мышц, которые напомнили о себе после работы с отягощением.

Устраивать дни отдыха за границей (да еще на такой великолепной базе!) – просто преступление, считал Захаров. Поэтому выходным был день с одной зарядкой и тренировкой.

На культурную программу у Натальи и Галины сил не хватало. Не была падка на развлечения и Наталья Лисовская. Весь эмоциональный отдых заменяла им Фаина Григорьевна. Рассказами о своей спортивной карьере она веселила девочек по вечерам. Конца этим рассказам, казалось, никогда не будет.

Например, однажды в Лужниках, когда она (уже чемпионка и рекордсменка мира!) вышла в сектор для метания диска, на поле заканчивалась тренировка футболистов московского «Спартака».

– Подождите, – попросил тренер, – у нас ответственный момент, мы отработываем связи.

– Ваше время закончилось, – спокойно констатировала Фаина.

– Мы чуть-чуть не успели, времени не хватило.

– Надо уметь распределять время. Давайте быстрее, мне тоже надо отработывать броски на дальность.

Фаина начала разминаться, выполнять упражнения на растяжение и гибкость. Прошло 20 минут, а футболисты не собирались покидать поле. Они тоже были чемпионами, только не мира, а страны, и этим фактом гордились безмерно. Фаина терпеливо ждала, пока случайно не услышала, что «какая-то там будет указывать чемпионам, когда тренироваться, а когда нет». Тогда она взяла диск, вошла в круг для метания и запустила диск в поле. Метала потихоньку, даже не вполсилы, но грубияны испугались не на шутку. Тренер ругался, как портовый грузчик, футболисты разбежались по сторонам. Фаина молча продолжала тренировку, заставив таким образом нахалов покинуть поле.

Тренер футболистов пожаловался в спорткомитет на неспортивное поведение известной метательницы. Ее вызвали на ковер и стали урезонивать. Тут уж она не вытерпела и высказала все, что думала «про 22 бугая, которые носятся за одним мячом». Руководитель долго отчитывал ее, однако, не видя должной реакции, заявил, что за такую выходку ее исключат из сборной. Фаина встала и пошла из кабинета, а у дверей обернулась и отрезала:

– Как исключите, так и включите.

Конечно, сборная не могла обойтись без рекордсменки мира, и уже на следующих соревнованиях она была в составе команды.

Вообще о Фаине Мельник ходили легенды, но, пообщавшись с великой спортсменкой, Наталья убедилась, что та просто выбрала такую форму защиты. Очень грамотная, культурная и воспитанная женщина, специалист, тренер, обаятельный человек.

*Впоследствии, уйдя из спорта, Фаина Григорьевна стала зубным врачом, защитила диссертацию. Они часто встречались на соревнованиях, беседовали на общие темы и остались хорошими приятельницами.*

Чтобы прервать череду трудных подготовительных тренировок, Захаров предложил выступить в зимнем соревновательном сезоне. Не на результат, а просто «пройтись по видам на нагрузку». Если не участвовать в соревнованиях, то нужно ехать на сборы, вновь бросать семью, дочь. Тренер отлично понимал, что вдали от родных Наталья скучала, тосковала, а с плохим настроением трудно добиваться высоких результатов в любом деле.

Чемпионат СССР по зимнему многоборью проходил в Гомеле. Участниц собралось много. В основном, бывшие пятиборки, которые не смогли перестроиться на новое семиборье и надеялись продолжить свою спортивную карьеру в зимних видах.

Наталья выступала легко и свободно, не нацеленная на высокий результат и тем более на победу. Тем не менее она показала вторые результаты среди всех в беге на 60 м с барьерами, на 200 м и на 600. Общее место получилось 5-е, но тренеры сборной знали, что она легко может прибавить. Через две недели в Болгарии планировался международный турнир, который сборная СССР должна была выиграть (такая ставилась задача!), и Наталью включили в команду.

Отдохнув в одноразовых тренировках, Наталья уехала в Софию. Пятиборье выполнила на одном дыхании за день, улучшила результаты во всех видах, установила личный рекорд (4432 очка) и заняла общее 2-е место. Впереди была немецкая спортсменка Сабина Орнер.

Дома в конце марта Захаров провел для всех своих воспитанниц контрольные упражнения. В четырех из семи Наталья установила личные рекорды. Она проигрывала почти всем в группе, но, как сказал Захаров, главное – рост личных достижений.

От апрельского сбора удалось отказаться. Дар убеждения у Юрия Петровича был волшебным. Он пообещал, что Наталья

подойдет к новому сезону без травм, что выполнит всю работу, будет ходить на массаж и в сауну. В общем, собрал все положительные моменты, и ему разрешили.

Тренировки проходили в лесу, в манеже, на пляже, на стадионе «Динамо», в тренажерном зале. Каждый день Захаров разрабатывал новые разминки, использовал разные подводящие упражнения. Его задачей было посредством упражнений доводить технику выполнения вида в целом до автоматизма. Чтобы не изнурять девчонок монотонными кроссами и челночным бегом для развития выносливости, он придумал интересное завершение тренировок. В конце, когда все уже уставали, разбивал спортсменов на две команды и предлагал игру. Играли на большом поле в «выбить капитана», «занести мяч в круг соперников» и другие игры, в которых нужно было много бегать с ускорениями. В азарте и в пылу борьбы все забывали про усталость и, сами того не подозревая, выполняли все тренерские задания.

Самым изнурительным и трудным, но вместе с тем и самым эффективным упражнением для развития выносливости были четыре пробежки по 300 м с разными интервалами отдыха. После каждой пробежки интервал уменьшался: три, две, а потом одна минута. Работу эту проводили по средам. Наступления этой среды все ожидали как публичной казни. «Малахольные», как их называл Захаров, частенько пропускали именно эти тренировки. Важно было во всех пробежках показать примерно одинаковый результат. Выложиться на полную в первой пробежке, а потом еле волочить ноги в остальных – не годится. Как ни старалась Наталья распределять силы на все четыре пробежки, у нее никак не получалось. Быстро ли, медленно начинала бежать – все одно: к третьей трехсотметровке силы кончались. Постепенно она приловчилась: первые две намного быстрее двух вторых. Общее время получалось неплохим. Если бы за один подход пробежать сразу 1 200 м, то результат был бы намного хуже.

Все, выполнившие эту работу, чувствовали себя настоящими героями. И чувство полного удовлетворения не покидало до следующей среды. Когда кто-нибудь из девчонок начинал разговоры о том, что пора завязывать со спортом, Наталья сразу выдвигала веский аргумент:

– Неужели тебе не жалко напрасно насильованного трехсотками с интервалами организма? Я бы только из-за этого не смогла оставить спорт.

С апреля группа начала более тщательные и более техниче-ски разноплановые тренировки. Все чаще в дневнике появ-лялись записи: «Все сделала с удовольствием», «Дочь мешала, но сделала все».

В мае начались одноразовые тренировки, сплошной отдых после тяжелых нагрузок.



**Н. Шубенкова с дочерью Мариной. Барнаул, 1982 г.**

## ГЛАВА 17

Летний соревновательный сезон 1982 года открывался Кубком СССР, который проходил в Полтаве. Всего третий год жизни семиборья. Вопросов больше, чем ответов. Особых методик не придумано, ориентировались на лидеров, а лидером являлась Наталья. По итогам сезона 1981 года она получила стипендию Госкомспорта. Это 180 рублей в месяц. По условиям начисления стипендии нужно было сдавать отчеты о проделанной работе. Следовало расписать, сколько отрезков и километров она пробегает в месяц для развития выносливости и скоростных качеств с интенсивностью 100, 75 и 50 %. Сколько килограммов штанги поднимает на высоту 50 см от пола, на высоту роста, сколько выполняет упражнений с отягощениями, сколько раз толкает ядро в полную силу, а сколько – для оттачивания техники. То же самое про копье. Учитывалось количество (за месяц) прыжков в высоту или длину с полного разбега и с короткого для техники. Сначала Наталья писала эти отчеты, беря цифры «с потолка» – ну как все это возможно посчитать? Но однажды она увидела небольшую брошюру, в которой тренеры показывали новичкам, какую работу надо выполнять, чтобы стать лидером семиборья. В ней была описана ее работа, взятая из ее фальшивых отчетов. Наталье стало стыдно.

С тех пор она расчертила свой дневник по-новому. Появились колонки, в которых хоть и примерно, но очень близко к реальности прописывала после каждой тренировки метры, килограммы, секунды, количество и т. п. В конце месяца уже цифры сами складывались в правдоподобный отчет.

Интересно, что даже физические параметры участницы семиборья не были четко определены. Пятиборки, как правило, все небольшого роста, с впечатляющим объемом мышц. В семиборье же для бега на 800 м нужны стройность и сухость. Для толкания ядра важна масса тела, а в прыжковых дисциплинах лишний вес мешает. По внешним данным Наталья вполне подходила под модель семиборья.

Среди соперниц к этому сезону из «ветеранок» остались Екатерина Смирнова и Ольга Курагина. Наталья Коротаяева и Екатерина Гордиенко завершили выступления. Появились сильные новички – Надежда Виноградова, Мила Колядина, Наталья Грачева, Татьяна Шпак.

С самого начала Наталья научилась выполнять на соревнованиях свои задачи независимо от соперниц. Она мало обращала на них внимание, спокойно разминалась. Ее разминки никогда не походили на разминки остальных спортсменов. На международных соревнованиях она всегда испытывала по этому поводу трудности, потому что там всех ограничивали определенными рамками, которые мешали подготовиться к стартам в привычном режиме. В Союзе было проще, особенно когда тренер был рядом.

В Полтаве в первом старте сезона Наталья установила четыре личных рекорда в отдельных видах и пятый – в семиборье. Лучше всех пробежала 100 м с барьерами, 200 и 800 м. Дальше всех метнула копье. Сумма 6222 очка была второй после Натальи Грачевой из Украины.

Любому дилетанту понятно, что первый старт – это только начало, и рост результатов обязательно последует. По итогам Кубка Наталья попала в команду для участия в международном матче СССР – ФРГ. Матч проходил в Германии, поэтому желающих туда попасть было хоть отбавляй, а Наталья, не зная про отбор, выступала спокойно, вполсилы – ведь первый старт. И попала.

Домой добирались три дня – это и был отдых после соревнований. Через две недели поехала обратно, сначала в Москву, а потом в ФРГ. Немецкий город Манхайм, или Мангейм (в зависимости от произношения), встретил спортсменов жарой +40 °С. Город небольшой, но гостиница вместительная и комфортабельная, как в крупных городах. Сегодня бы сказали «пять звезд». В номерах широкие удобные кровати, кругом ковровое покрытие, холодильник заполнен прохладительными и горячительными напитками. Так как питались в ресторане, все блюда были безупречно сервированы. Каждый думал: «Вот бы сюда на несколько дней просто туристами!»

Соревноваться по такой жаре было чудовищным испытанием. Успокаивало одно: все в равных условиях. Один из лидеров мужской сборной СССР Александр Апаичев, украинский спортсмен, с жарой не справился. Он с трудом ходил и после первого дня соревнований опустил на последнее место в турнирной таблице. Сойти было нельзя, так как это матчевая встреча, которую советские многоборцы никогда не проигрывали. Всю ночь доктор колдовал над ним, ставил капельницы, делал уколы. Апаичев смог закончить десятиборье, но его результат не вошел в командный зачет.

Наталья установила личные рекорды в пяти видах из семи. Руководители сборной ликовали. В каждом старте такой заметный прогресс! Здорово! Молодец! Главное, ей удалось толкнуть ядро на 12 м 95 см. Это почти гроссмейстерский результат. Да, он был хуже результатов почти всех участниц, но другие не умели так, как Наталья, метать копьё и бежать так, как она, 800 м. Она лучше всех пробежала 100 м с барьерами – 13,44 секунды, дальше других метнула копьё, на 41 м 90 см. Установила рекорд в прыжках в высоту – 177 см. В итоге ее сумма семиборья 6 288 очков была второй среди результатов всех участниц и первой – среди советских многоборков. Победила немка Сабина Орнер, которой Наталья на этот раз уступила совсем немного.

Шубенкову мало интересовали результаты немецких соперниц. Главное, что постепенно росли ее результаты, и что она – лучшая в стране.

После матча, который советские многоборцы выиграли в очередной раз, выделили два дня для осмотра достопримечательностей и покупок.

Дома она провела всего три дня и, раздав подарки, снова отправилась в Москву, а затем в Германию на традиционный матч СССР – ГДР. Здесь команда уже не могла обойтись без лидера. Сборная ГДР в те годы была очень сильной во всех видах легкой атлетики и в многоборье в частности. Тренеры понимали, что все равно матч будет проигран, но с участием Натальи это поражение будет не таким провальным.

Юрий Петрович Захаров считал, что выступать в многоборье раз в неделю (да еще на таком высоком уровне!) – много, здоровье лидера сборной надо беречь. Но! Интересы страны – прежде всего. Пришлось поехать.

В немецком городе Галле дул сбивающий с ног ветер. Тут утверждение «все в равных условиях» не подходило, потому что соперницы были в разном весе. Наталья худая, как тростинка, пробежала барьеры с результатом 13,49 сек. и была второй после немки Сабины Нойберт. Примерно так же толкнула ядро, как и неделю назад. Такая стабильность определенно радовала. После ядра она, как обычно, опустилась вниз по турнирной таблице, но ведь это только второй вид.

Прыжки в высоту, на удивление, получались легко и свободно. Несмотря на ее явное лидерство в СССР, иностранные спортсменки не видели в Шубенковой достойной конкурентки.

Без пристального внимания тренеров, болельщиков, соперниц любое дело выполняется лучше, спокойнее. Многие знали, что прыжки в высоту не лучший вид у Натальи, поэтому за ней не следили. В какой-то момент Наталья поймала себя на мысли о том, что даже не знает, какая следующая высота будет установлена. Прыгалось легко, в техническом плане тоже все получалось. Так и «напрыгала» 180 см. Для многоборок это приличный результат. Конечно, были такие, которые прыгали 190 см и даже выше, но в остальных видах они показывали результаты ниже первого взрослого разряда.

В хорошем настроении Наталья вновь промчалась 200 м, почти повторив личный рекорд – 24,28 сек. (всею неделю назад было 24,27). Но ведь здесь дул порывистый ветер! На другой день подтвердила личный рекорд в прыжках в длину – 6 м 16 см. В копье (43 м 94 см) и в беге на 800 м (2 мин. 09,10 сек.) была лучшей. Обидно, что в итоге заняла 4-е место, пропустив вперед трех немецких многоборок.

После соревнований, особенно после улучшения итоговой суммы, она всегда думала, что больше прогрессировать некуда, и так все выполнила по максимуму. Где же еще искать резервы?

– Да в любом виде, – спокойно говорил Захаров. – Если могут другие, значит, сможешь и ты.

– Что, и ядро толкну на 15 м? – в это она никогда не верила.

– Обязательно толкнешь.

После соревнований спортсмены отправились по магазинам. Особенно поразили хозяйственные. Сколько в них было всякой всячины!!! Назначение одних приспособлений было непонятно, о функциях других догадывались с трудом. Поскольку у Натальи своей квартиры не было, приобретать кастрюли, шторы, чайники и утюги не хотелось, а посмотреть, потрогать – с удовольствием. Специальные ножи для чистки картофеля и даже для удаления картофельных глазков, для резки лука, выдавливания чеснока, нарезки яиц, специальные ложки для перемешивания салатов, щеточка для мойки грибов, приспособления для сушки белья. Глаза разбегались при виде такого изобилия. Коллеги по сборной в магазине даже устраивали соревнования, кто первым догадается, для чего предназначена та или иная вещь. Только в следующем веке все это пришло и в Россию.

На 300 рублей, которые обменивались при выездах в страны социалистического лагеря, и дома можно было купить мно-

го чего, а в Германии – тем более. Красивые магазины поражали обилием и разнообразием товаров. Все исключительного качества, обязательно весь размерный ряд, любые расцветки. После тяжелой работы приятно было ходить по магазинам и радовать себя разными мелочами. Особое удовольствие доставляло дарить потом это близким и родным.

Выезды на соревнования домашним нравились больше, чем поездки на сборы. Мамы нет всего неделю, а потом приезжает с кучей подарков!

## ГЛАВА 18

Встреча атлетов СССР и США в 1982 году была последней в истории этих матчей и проходила в Америке. Попасть в сборную для участия в этой поездке стремился каждый спортсмен. Наталья честно завоевала это право. Как лидер команды она могла поехать в Америку с тренером. Такая удача выпадает редко. Через две недели после Германии они с Захаровым уехали в Подольск на короткие сборы, которые предшествовали любым стартам.

Перелет до Лос-Анджелеса занял 11 часов. В самолете никому не давали спать. Оказывается, для быстрой акклиматизации при перелете навстречу часовым поясам не надо спать, тогда все пройдет гладко и безболезненно. Как назло, спать хотелось невероятно. За полет три раза покормили: два раза плотно, один раз чай и сдоба, полдник. Играли в карты, слушали музыку, читали. Все равно лететь надоело. Наталья вообще плохо переносила самолеты, а тут такой продолжительный перелет. Тошнота, головокружение, желание спать постепенно лишали сил. Захаров старался отвлекать разговорами, но и егохватило ненадолго. Остальные держались бодро. Из самолета Наталья выходила на трясущихся ногах, с бледным лицом и потухшим взглядом. Захаров всерьез опасался за ее состояние.

Из Лос-Анджелеса до Санта-Барбары, где проходили соревнования, еще дважды пересаживались на самолеты американских авиакомпаний. Отличие в классах самолетов и обслуживании – разительное.

Когда добрались до места, сил не было ни у кого. Правда, уже наутро все восстановились, как будто и не летели целый день. После легкой разминки команда отправилась знакомиться

с городом. Он растянулся вдоль океана. По утрам по набережной бегали сотни американцев – любителей здорового образа жизни.

Вода в океане была холодной, несмотря на август и теплую погоду. Купались немногие, но все выполняли какие-то упражнения и обливания. Захаров сказал, что побывать впервые у океана и не искупаться – просто преступление.

– Нас никто не поймет!

– А если я простыну? – отлынивала Наталья.

– Не надо долго плавать, окупись и быстро на берег. В соленой воде не простывают, – констатировал Юрий Петрович. Эти слова прозвучали как приказ. Чтобы окунуться, надо было все равно зайти в воду хотя бы по пояс, значит, примерно 30 м идти по воде. Потом пока настроилась, пока заставила себя нырнуть... Захаров даже забеспокоился. Уже на берегу Наталья заметила на своем теле темные пятна нефти. Холодной, пусть даже соленой водой они не отмывались. У остальных было все нормально. Даже в душе под струей горячей воды пятна оттерлись с большим трудом. Вот и крещение в океане! А с виду чистая, прозрачная вода.

Лидер американской сборной Джейн Фредерик в один из дней перед соревнованиями пригласила почти всю советскую команду к себе домой. Наталья знала Фредерик по фотографиям в журналах, была лично знакома по встрече в Ленинграде, в гости пошла попрактиковаться в английском и поближе познакомиться с американкой.

Небольшой пяти комнатный домик с садовым участком не вызвал большого восторга. Здесь жили сразу несколько кошек, за которыми американка заботливо ухаживала. Отзывались они не на привычное «кис-кис», а совсем на другие звуки. Посмотрели дом, сад, медали и фотографии гостеприимной хозяйки, пообщались – «впечатлились». Наверное, у Джейн были квартиры и в других крупных городах страны, но спрашивать об этом не хотелось.

Собрав у сборной СССР всю водку, икру и шампанское (советская валюта тех лет), Джейн пояснила, что рассчитается завтра после посещения банка. Дома у нее совершенно не было наличных. Везде – в магазинах, на заправках – американцы рассчитывались банковскими картами.

Перед соревнованиями состоялась пресс-конференция с участниками матча гигантов. Советский Союз представляла

Наталья Шубенкова. Она была «темной лошадкой» для американской прессы. Журналисты завалили ее вопросами – попросили рассказать, как складывается обычный день советской спортсменки. Ничего не подозревая, Наталья рассказала, что утром у нее зарядка. После завтрака первая тренировка, потом обед, небольшой отдых и вторая – основная тренировка. Во время всего рассказа старший тренер сборной Александр Александрович Ушаков, стоя в задних рядах собравшихся, отчаянно крутил пальцем у виска и показывал кулаки. Наталья даже предположить не могла, что все эти сигналы адресованы ей. Журналисты, тихо ухмыляясь, строчили в своих блокнотах, не поднимая голов.

Зная, что русский язык понимает только переводчица, Александр Александрович накинулся на Наталью сразу после пресс-конференции:

– Ты что? С ума сошла? Какая зарядка, какая первая тренировка?

– Вот тебе на! А что, разве не так? – возмутилась Наталья.

– У нас в стране нет профессионального спорта. Все спортсмены работают тренерами или инструкторами на предприятиях и в организациях, а в свободное время занимаются спортом, – объяснил Ушаков.

– Я откуда знала, что у **нас** в стране такие порядки, – обиделась Наталья. – А вы думаете, они идиоты? Ничего не понимают? После шести часов работы мы идем на тренировку, да еще такие результаты потом показываем?

– Они не идиоты, они давно обо всем догадываются, но говорить об этом в открытую нельзя!

– Надо было заранее предупреждать! Откуда мне было знать, по какому поводу вы мне кулаки показывали, – расстроилась Наталья.

Соревноваться на уютном зеленом стадионе было одно удовольствие. В первых видах выступила чуть хуже своих результатов, сказался трудный перелет. Зато ядро толкнула согласно личному рекорду – 13 м 52 см. В прыжках в высоту вообще не могла оторваться от земли. Кое-как перелетела 164 см, на этом и закончила. Расстройству не было предела: хорошо, Захаров подбодрил:

– Лететь столько часов, менять день и ночь местами, чего ты хочешь? Всегда страдают слабые места. У кого головные боли,

голова болит еще сильнее, гипертоники чувствуют сердечную недостаточность. У тебя хромает высота, вот и получай.

– Разве высота у меня тоже хромает? – расстроилась Наталья. – Я думала, у меня только ядро слабое место. Так в ядре даже личный рекорд.

– Ты сильно обрадовалась личному рекорду, много энергии потратила на лишние эмоции, – потягивая сигарету, спокойно рассуждал Захаров.

Рассердившись на себя и на весь свет, Наталья настроилась и быстрее всех пробежала 200 м, установив личный рекорд – 24,17 сек.

Второй день получился ровным, без сюрпризов. В сумме Наталья набрала 6191 очко. Это было прилично, хотя и четвертый результат среди всех и второй среди советских спортсменок. Захаров комплиментов не расточал. Всегда, даже в минуты самой большой радости, говорил он односложно и сохранял сдержанность.

Американский вояж прилично улучшил знание английского: практика общения дала результат гораздо больший, чем простое заучивание слов и выражений. Дома Наталья взяла за правило каждый день перед сном заучивать 10 новых слов. Как же ей теперь пригодились эти ежевечерние десять слов!

После Америки Наталья была дома всего семь дней, первые три из которых она никак не могла проснуться. Спала до, после и во время тренировки. Организм перепутал день с ночью. Могла лечь в любое время и проспять любое количество часов. Домашние сердились: приехала на неделю и все время спит. За все годы занятий спортом это была самая трудная акклиматизация. Через неделю они с тренером улетели на чемпионат страны.

Даже после столь удачного начала сезона всей команде все равно пришлось выступать на чемпионате СССР, который являлся официальным отбором в команду для участия в чемпионате Европы. Отбор в сборную всегда был притчей во языцех. О том, чтобы хотя бы лидеров сборной освободить от лишнего старта, не могло быть и речи. Только в СССР сложилась такая практика, что к основному старту сезона спортсмены подходили или травмированными, или обессилевшими.

Чемпионат проходил в Москве. Наверное, постоянное сонное состояние помогло организму отдохнуть. Уже в первом виде, барьерном беге, Наталья установила личный рекорд, показав лучший результат – 13,39 сек. Далее еще интереснее: личный

рекорд в толкании ядра – 13 м 64 см. Но вот повторения личного рекорда в прыжках в высоту она никак не ожидала – 180 см. Добавить после Америки почти 20 см – это здорово! Хорошая штука отдых! Бег на 200 м принес новое личное достижение и первое среди всех многоборков место – 23,81 сек. Она впервые разменяла 24 секунды. Сердце выскакивало из груди от радости. Радоваться нельзя! Что делать?! Сдерживающим фактором оставался Захаров. В подобных случаях он начинал бухтеть про ошибки в технике, недостатки в разминке и т. п.

На другой день она начала с личного рекорда в прыжках в длину – 6 м 51 см. Затем немного хуже лучшего собственного результата метнула копье и подтвердила свой рекорд, пробежав 800 м. Соперницы были в ауте. Сумма семиборья 6520 очков – одна из лучших в мире. Наталья при этом чувствовала приятную легкость, как будто за плечами и не было двух дней борьбы и рекордов почти во всех видах.

Этот результат давал путевку на чемпионат Европы в Грецию. Вместе с Натальей туда попали Мила Колядина и Екатерина Смирнова.

После такого триумфа Захаров позволил Наталье отдохнуть целых четыре дня. Короткие по времени, но интенсивные тренировки были направлены на поддержание высокой спортивной формы. После недельного цикла таких тренировок Наталья приняла участие в первенстве школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Соревновалась в двух видах, в которых победила с личными рекордами. 100 м пробежала за 11,8 сек. и толкнула ядро на 13 м 67 см.

Перед длительной командировкой Наталья старалась больше времени проводить с дочерью. После детского сада подолгу задерживались на детской площадке, иногда ходили в кафе-мороженое. Дома рисовали красками и карандашами, играли в дочки-матери, читали много детских книг.

Двухнедельные сборы перед чемпионатом Европы проходили в Подольске, и две недели команда была в Греции.

## ГЛАВА 19

Чемпионат Европы был первыми для Натальи официальными соревнованиями, на которые многоборцы выезжали всей

легкоатлетической сборной командой. Около 150 спортсменов, тренеров, врачей и массажистов, а также руководителей, одетых в единую форму, заполнили весь самолет.

Греция – страна, в которой каждый камень, каждый сантиметр земли имеет отношение к истории спорта. Овеянный легендами и мифами горный массив Олимп вызывал поклонение и был покорен альпинистами значительно позже всех европейских высот. С тех пор слова «покорить Олимп» стали синонимом успеха, и не только в спорте.

Церемонии открытия и закрытия чемпионата Европы проходили на античном стадионе, у входа которого на огромном камне начертано: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай». Наталья долго думала над этими словами и в дальнейшем много раз цитировала их на встречах со школьниками.

Афины встретили спортсменов невероятной жарой и высочайшей влажностью воздуха. В юбках и пиджаках из плотной шерстяной ткани вся сборная СССР начала «плавиться» уже в аэропорту. В автобусе, перевозившем команду в гостиницу, оказался кондиционер, поэтому все вздохнули с облегчением.

Наталья разместилась с Милой в двухместном номере на 3-м этаже 10-этажной гостиницы. Окна номера выходили на солнечную сторону, но были занавешены тяжелыми темными шторами. В комнате работал кондиционер. На крыше гостиницы – бассейн для постояльцев. Всю команду кормили в гостиничном ресторане. В общем, удобства по полной программе, и все рядом.

Мила была пышной блондинкой с роскошным бюстом, несколько крупным для спортсменки. Веселая и жизнерадостная, она сразу располагала к себе собеседника, и через пару минут казалось, что знаешь ее всю жизнь. Всегда в хорошем настроении, общительная, радушная, улыбчивая, готовая рассмеяться над каждой твоей шуткой. Даже над анекдотом, которому исполнилось уже лет сто. Наталья была другой – стройная, светловолосая, с красивыми светло-серыми глазами, лучившимися искренностью, дружелюбная и готовая всегда прийти на помощь.

Все в сборной считали Милу Колядину и Наталью Шубенкову полной противоположностью друг другу. Наверное, поэтому, как притягиваются отрицательные заряды к положительным, так и они тянулись друг к другу. Расставшись на два часа на время тренировки, они не могли наговориться, обсуждая разные темы.

Мила была мастером повествования. Иногда Наталья, слушая ее, понимала, что история знакомая и что она тоже была участницей этого события. Но в Миленном пересказе все выглядело и смешнее, и интереснее.

После утренней разминки на запасном поле, которое отличалось от основного отсутствием трибун для зрителей, подруги ходили купаться в бассейн. После обеда гуляли по городу. Еще в первый день обе были удивлены тем, что в их комнате очень холодно. После уличного зноя и нагрузок на стадионе прохлада радовала, но ночью обе зябко кутались в одеяла, шумно шмыгая носами. За два дня до старта доктор заметил, что у обеих насморк, и поинтересовался, в чем дело.

– У нас в комнате очень холодно, прямо ветер гуляет, – наперебой стали делиться впечатлениями незадачливые постоялицы.

– А вы кондиционер проверяли? – озабоченно спросил доктор.

– Что значит проверяли? Он у нас работает, – пожали плечами обе.

– Там же есть рычаг, которым настраивается температура. Ну-ка, пойдете.

Оказалось, что, убирая комнату после съехавших жильцов, уборщица поставила температуру 6 градусов для проветривания комнаты. Надо было изменить температуру, прежде чем ложиться спать.

– Мы первый раз в жизни видим кондиционер, – оправдывались спортсменки, – откуда нам знать, как он работает.

Обе заработали себе простуду. Это в обычной жизни легкую простуду почти не замечаешь, а в спорте это бич. Силы спортсмена направлены на поддержание высокой спортивной формы, а не на борьбу с попавшим в организм вирусом. Спортивная форма «покидает» спортсмена вместе с жидкостью из носа. Хорошо бы просто поваляться в постели, отоспаться, но надо тренироваться!

На другой день после приезда подруги решили проверить поговорку «В Греции все есть», которую без конца повторяли коллеги по сборной. Они пошли погулять и забрели на знаменитый афинский рынок Монастыраки. Там действительно было все. Сначала они купили себе по яблоку, величиной с голову. Нет бы купить одно, попробовать и, если вкусное, купить еще! Не догадались. Яблоки оказались жесткими, как дерево, и совершенно

безвкусными. Затем они набрали мелких сувениров, подарков родственникам. Многие продавцы из небольших лавочек, узнав, что они из Москвы, делали значительные скидки. В общем, потратили все суточные, которые все равно домой везти нельзя. Правда, потратили с пользой.

Обе спортсменки знали, что ходить долго нельзя, ведь на соревнования приехали, а не на экскурсию. Но получилось так, что они забыли дорогу обратно, заблудились. Греческого они не знали, греки не говорили ни на русском, ни на английском. В гостиницу прибрели к вечеру смертельно уставшие и голодные.

После плотного ужина искупались в бассейне, сходили на массаж и вроде бы восстановились, но сказать наверняка было нельзя. Обе корили себя за опрометчивость.

В один из дней, еще до соревнований, всю сборную повезли на пляж. Наталью удивило, что явные претенденты на золотые медали на прогулку не поехали. Метатель молота Юра Седых, например, сказал, что медаль (а главное, премия за медаль!) гораздо важнее знакомства с пляжами Греции. Наталья долго думала над его словами, но потом успокоила себя тем, что Седых уже объездил полмира, многое повидал, в отличие от нее. Да и медали от нее никто, кроме тренера, и не ждал. Немного поколебавшись, она решила поехать. Впрочем, как и большинство спортсменов сборной.

До пляжа на автобусе ехали около часа.

– Почему так далеко? – спросила Наталья переводчицу.

– Городские пляжи стоят очень дорого, – как бы извиняясь, ответила молодая гречанка, – мы везем вас на почти дикий пляж, зато там, кроме вас, никого не будет.

Автобус остановился метрах в двадцати от воды. Спортсмены выгрузились на песок, быстро сбросили шорты и футболки и побежали к воде. Последним из автобуса вышел доктор Олег Назаренко с медицинским чемоданом.

– Доктор, что вы всюду ходите в обнимку со своим чемоданом? – весело спросила Наталья. – Хоть сегодня могли бы оставить его в гостинице!

– Я так к нему привык, что всегда чего-то не хватает, если его в руках нет.

Пока они спокойно беседовали, из воды уже выскочил первый пострадавший. К одному прыгуну в высоту присосался к ноге осьминог. Два щупальца плотно обвивали ногу, а остальные, как в замедленном кино, искали опору, плавая по воздуху. Док-

тор стал тянуть осьминога, но не тут-то было. Присоски отрываются с трудом и вместе с кожей. Из-под оторвавшихся присосок сочилась кровь. Вдруг откуда-то взялся местный житель, одетый не по погоде в тяжелый длинный плащ и широкополую шляпу. Остановившись около пострадавшего, он заговорил по-своему, но все сразу поняли. Смысл его фраз заключался в том, что осьминог этого вида очень ядовит, если бы он присосался всеми щупальцами, то наступила бы смерть. Доктор быстро отодрал осьминога и стал обрабатывать и бинтовать кровоточившие раны.

Весь «пляж» был засорен мелкими камнями и щепками деревьев, хотя, насколько хватало глаз, не было ни одного дерева. Наталья отправилась к воде, надо же было искупаться, раз в такую даль приехали. Навстречу в поисках доктора шагала, хромя, с порезанной ногой еще один спортсмен. На камне у воды сидели еще двое с глубокими порезами об острые камни. Наталья, внимательно глядя под ноги, медленно вошла в воду. Вода была удивительно чистой и приятной, только весь берег у воды был в больших камнях, заросших илом и водорослями. Если заплыть подальше, то вся эта зелень не мешала. Накупавшись в приятно прохладной воде, Наталья стала выходить на берег. У самой воды на камнях у берега качались водоросли. Наступив на них, Наталья почувствовала легкий укол сначала в пятку, а затем в большой палец толчковой ноги. Усевшись на большой камень, она внимательно исследовала ногу, но ничего не заметила.

После купания все уселись в автобус и поехали на экскурсию к развалинам Колизея. 15 человек получили порезы и уколы различной степени тяжести.

– Доктор, как вы предусмотрительно взяли чемоданчик, – озабоченно сказала Наталья.

– У меня все бинты закончились, вот это прогулочка! – загрузил доктор.

Поднимаясь по ступеням Колизея на смотровую площадку, Наталья почувствовала, что не может наступить ни на пятку, ни на палец. Как будто заноза покалывала ногу. Кое-как добравшись до ровного места, она позвала доктора и попросила посмотреть, что там мешает в ноге.

– Боже мой, еще одна, – расстроено сказал доктор. – Ты наступила на морского ежа. Если его иголки не вытащить сразу, то они обладают свойством проникать внутрь. Теперь, чтобы их достать, надо всю ногу расковырять.

– Так, – уже громко, обращаясь ко всем, сказал доктор, – медленно возвращаемся в гостиницу. Хватит увеселительных мероприятий. Они слишком дорого нам обходятся.

Добравшись до своей комнаты, подруги в первую очередь занялись лечением ноги. Иголки вошли в ногу почти на сантиметр. Наталья верещала на всю гостиницу, а Мила трясушимися руками доставала одну за другой иголки ежа. Потом доктор проверил, что все занозы извлечены, обработал и перевязал раны. Через день выходить на старт.

Для сборной Советского Союза приключения на этом не закончились. На другой день на разминке лидер сезона в ходьбе на 20 км Виктор Доровских, не заметив разбившегося стекла, запнулся и упал на осколки. Порезанные руки опасения не вызвали, но одна нога была расплосована в четырех местах. Пришлось везти его на скорой в больницу и накладывать швы.

За два дня швы не срослись, и когда он стартовал на дистанцию 20 км, то уже после третьего километра нитки стали расходиться. Когда из ран уже не капала, а просто текла кровь, он сошел с дистанции. Сборная лишилась еще одной стопроцентной медали.

В предстартовом мандраже обе многоборки не обращали внимания на легкую простуду. Раскученная пятка давала о себе знать, но Наталья везде бегала на передней части стопы, поэтому за эту болячку сильно не опасалась. Хотя она доставляла определенные неудобства. Первые три вида обе прошли легко, на одном дыхании.

Выйдя на стадион на первый вид программы, Наталья обомлела от количества зрителей. Да, она видела, как собирается публика, как люди покупают билеты и сувениры с символикой чемпионата, но что их будет так много, она даже предположить не могла. В Советском Союзе даже на футбол столько болельщиков не ходит. В первые минуты при таком количестве зрителей очень трудно было заставить вести себя естественным образом.

Между попытками, дожидаясь своей очереди на прыжок в высоту, Наталья очень часто, чтобы расслабить ноги, вставала на руки. Как же выполнить это необходимое упражнение при таком количестве болельщиков? Наталья долго уговаривала себя не стесняться и только когда не преодолела планку на высоте 175 см, решила попробовать.

– Ну почему все должны смотреть именно на меня? – угловаривала она себя. – Вон сколько спортсменов в секторах и на дорожках!

Она решительно встала на руки и пошла по сектору.

– Bravo, Натали! – раздалось с трибун.

Оказывается, почти у каждого сидящего на трибуне в руках были программки с фамилиями, номерами участниц и другой необходимой информацией. Наталья смутилась, спряталась под зонтик от солнца и просидела так до следующей попытки. Так можно завалить все соревнования. Усилием воли она заставила себя выйти из укрытия и сделать разминку. Самое главное – не бояться. Ошибка многих – выходят и трясутся. Как избавиться от страха? Надо уметь проигрывать. С каждым поражением набираешься опыта и становишься спокойнее. Не стоит смотреть на имена. Некоторые трясутся еще до выхода на старт. Конечно, без волнения невозможно. Но есть волнение, а есть мандраж, которого у нее не было, но непривычная ситуация вызывала внутреннее напряжение.

В беге на 100 м с барьерами Наталья установила личный рекорд – 13,37 сек. Совсем неплохо толкнула ядро – 13 м 23 см. Просто отлично прыгнула в высоту – 180 см. А вот дальше... Уже на разминке к бегу на 200 м она почувствовала, что силы ее покидают. Примерно такое же состояние было и у Милы.

Наталья слышала, как растерянно затих стадион во время представления участниц забега. И лишь оператор – бородастый великан в черной кожаной жилетке – покатил на Наталью камеру, стремясь заглянуть в лицо девушки, чтобы крупным планом безжалостно показать миру каждую ее слезу, морщинку, гримасу боли и обиды, внутренний разлад. «Ничего вы не увидите», – подумала Наталья и, улыбнувшись прямо в камеру, подняла вверх руку.

Результат 24,35 сек. (примерно на полсекунды хуже личного рекорда) привел Наталью в жуткое уныние. Вроде бы нормальное самочувствие, а сил нет. У Милы было похожее состояние.

Спокойная ночь с выключенным кондиционером не принесла желаемого отдыха. Подруги проснувшись разбитыми. В прыжках в длину обе не добрали по полметра к своим личным достижениям. Копье Наталья метнула примерно в свою силу, а вот бег на 800 м, она чувствовала, не мог принести победы. Так и получилось. После выстрела она опомнилась через 300 м

и примерно с этой отметки начала терпеть. Финишировала она с группой лидеров, но результат – 2 мин. 08,74 сек. – был далек от желаемого. Мила, которая бегала 800 м чуть ли не хуже всех в мире, последние 100 м шла пешком и в себя пришла поздно вечером. Вот вам и просто насморк, вот и легкая простуда! При штурме высочайших спортивных вершин недопустима даже ничтожная расслабленность.

В итоге Наталья заняла 5-е место с результатом 6366 очков. Впереди, как всегда, четыре немки: три из ГДР и одна из ФРГ. Вроде бы и результат неплохой, и на два места вверх продвинулась в рейтинге, а удовлетворения от выступления не было. Из-за сопливого носа и занозы в ноге лишилась медали!

Сразу после соревнований Наталья безумно захотела тренироваться, чтобы поскорее исправить все ошибки, выйти на новый уровень и исключить случайности.

Все соревнования подробно освещались в местной прессе и на телевидении. При представлении участников любого забега на любую дистанцию оператор вплотную подходил к стартовавшему и стоял с направленной на него камерой все время, пока шло объявление. Наталья всегда наблюдала за тем, как вели себя спортсмены. Большинство из них делали вид, что не видят оператора, некоторые картинно настраивались на предстоящую борьбу, шумно выдыхая с мрачной, почти пугающей сосредоточенностью, шлепали себя по щекам и ногам.

Наталья всегда улыбалась в камеру и иногда махала зрителям рукой. Много раз в Греции и в других странах к ней подходили простые люди и говорили, что она хорошо выглядит в кадре и совсем не нервничает перед стартом. Конечно же, она волновалась. Волновалась до дрожи в коленках и до сердечного приступа, особенно перед забегом на 800 м. Но зачем всем об этом знать? Оказывается, внешнее спокойствие наводило жуткий страх на соперниц.

Позже Наталья нашла еще один способ оказания психологического давления на соперниц. После завершающего вида многоборья – забега на 800 м – почти все падали на дорожку, хватаясь за бок, скорчившись, показывая всем, какая это тяжелая дистанция, как они все выложились без остатка. Наталья после финиша ставила руки на пояс и улыбалась во весь рот.

– Неужели ты могла пробежать еще быстрее?

– Неужели ты совсем не устала?

– У тебя еще остались силы? – тревожно спрашивали соперницы.

– Может быть или наверное, – улыбаясь, отвечала Наталья.

Если бы в это время ее попросили сделать хотя бы шаг, она тоже бы упала рядом с остальными. Только она держалась изо всех сил. Никто не должен знать, как тяжело ей было. Эта твердость и уверенность в следующем старте заставляли соперниц трепетать от одного ее вида.

Фотографы ходили за Натальей толпами. Она на редкость хорошо получалась на фотографиях. Стоили эти похожие на открытки фотографии очень дорого, примерно как джинсы. Редко кто из советских спортсменов мог позволить себе купить их. Нескольким раз Наталья ставила автографы на своих фотографиях, которые покупали зрители. Иногда, совсем не часто, фотографы или болельщики дарили ей ее портреты, зная о безденежье русских спортсменов.

Банкетные столы после чемпионата для всех участников и судей накрыли в саду, украшенном фонариками, лентами и воздушными шарами.

Девушки ходили по саду, лакомились мясом и десертом, пили вино, слушали живую музыку. В общем, веселились. Где-то далеко внутри все же оставалась горечь от не совсем удавшегося выступления. Наталья прогоняла ее тем, что с нетерпением ждала новых тренировок, во время которых она научится бороться с мелочами, которые мешают в соревнованиях еще больше, чем недостаток спортивной формы.

Дома Захаров дал отдохнуть Наталье три недели. Как настоящий отпуск у всех работающих граждан СССР! Пока она ездила защищать честь страны, решать жилищную проблему было некогда. По завершении сезона они с мужем вплотную занялись этим.

К тому времени самый титулованный тренер женского многоборья Евгений Сапронов из Украины остался, мягко говоря, не у дел. Его главная воспитанница Надежда Ткаченко, став олимпийской чемпионкой в Москве, завершила спортивную карьеру.

Набирать группу малолетних спортсменов и начинать все с нуля было не в его характере. Он – великий. Он так и говорил всем: «Я – Сапронов!» Поэтому он решил подобрать уже подготовленную спортсменку и продолжить начатое каким-нибудь тренером дело. Наталья подходила ему более всех. Он быстро нашел ее слабое место – жилищные условия.

– Если ты перейдешь тренироваться ко мне, я делаю тебе квартиру в Киеве, – смело пообещал Сапронов.

В Барнауле с квартирой ничего не получалось, поэтому Наталья посоветовалась с Захаровым и согласилась. Захаров долго пугал ее, что Сапронов большой любитель фармакологии, что он использует ее для своей очередной порции славы, что не будет заботиться о здоровье, только о результате. Уговоры не помогли. Наталья начала переезд.

Муж в то время работал на заводе «Трансмаш» рядовым сотрудником. Взяв на работе отпуск, он поехал в Киев смотреть новую квартиру. Сапронов не обманул. Трехкомнатная квартира была выделена не в самом Киеве, а в его пригороде под названием Бровары. Это примерно расстояние от Новоалтайска до Барнаула. Напротив подъезда – гараж для автомобиля. По предложенному каталогу Владимир заказал обои, разные во все комнаты, и поехал домой выписываться.

Как раз в это время во всем Советском Союзе сложилась некрасивая ситуация с переманиванием спортсменов. Просто повально перспективные атлеты, воспитанные в глубинке, переезжали в европейские города. Иногда переезд отрицательно влиял на рост результатов. Из краев и областей в Госкомспорт посыпались жалобы на неквалифицированных тренеров, которые сами работать не хотят и не умеют, а переманивают подготовленных спортсменов, обещая им манну небесную. Руководитель Госкомспорта боролся с новым явлением, но своеобразно: если спортсмен высококлассный, то ему разрешали переехать в более комфортные условия, а если рядовой, но перспективный, то следовал запрет.

Когда Наталья пришла в крайспорткомитет с заявлением об увольнении, то бывший тогда руководителем Владимир Александрович Левин задумался.

– Я позже сообщу тебе о своем решении, – заявил захваченный врасплох руководитель.

– У меня уже все решено, мы выписались из квартиры, с тренером тоже все согласовано, – уверенно напирала Наталья.

– Не кипятись.

Наталья с мужем долго ждали реакции и ответа краевых властей, а потом собрались и уехали в Москву. Сообщает по телефону.

Сначала в Москве они отправились во Всесоюзный Совет «Динамо» к его руководителю – Ирине Пресс. Она выслушала все

доводы о необходимости переезда и согласилась с ними. Общество «Динамо» не теряло ничего. Хоть в Барнауле, хоть в Киеве Шубенкова продолжала оставаться членом общества «Динамо». По рекомендации Пресс Шубенковы отправились в Госкомспорт на прием к Марату Грамову – руководителю комитета.

Он помнил Наталью по успешным выступлениям в прошедшем сезоне. К проблеме отнесся с пониманием. Действительно, бесконечные пяти-, шестичасовые перелеты, акклиматизация в оба конца по пять-шесть дней. Материально-спортивная база Алтайского края значительно уступала киевской. Условия проживания (семь человек в двухкомнатной хрущевке) также не способствовали правильному отдыху между тренировками.

Наталья написала все заявления и другие бумаги. Супруги со спокойным сердцем отправились домой.

По секрету сотрудники крайспорткомитета рассказали Наталье удивительные вещи. Левин сам по себе не имел никаких аргументов против переезда Шубенковых. Но он был чиновником до мозга костей. Поэтому чтобы самому не оказаться в щекотливой ситуации, сделал вывод: «Чтобы в Москве не говорили, будто в Алтайском крае работают некомпетентные люди и отпускают таких известных спортсменов, я ее не отпускаю. Во всяком случае, сделаю все, чтобы она не уехала».

Он связался с Москвой, устроил скандал, обещал дойти до самых верхов, если не прекратят переманивать именитых спортсменов. «Научитесь своих воспитывать!»

Из переезда Натальи устроили показательную порку. Мужа назвали очень крупным специалистом, после переезда которого завод «Трансмаш» перестанет выпускать продукцию. Его приняли назад, уничтожив все отметки об увольнении. Наталья запретили менять тренера и место жительства.

Шубенковы переживали. Родовались Захаров и родители.

После всех разбирательств и скандалов квартиру дали только в марте 1983 года, почти через год. Отдельную, двухкомнатную, в центре города. До манежа и до стадиона «Динамо» пешком 10 минут. Школа для дочери во дворе. Пустая квартира казалась просто огромной! С каким упоением они делали ремонт, клеили обои, расставляли мебель! А из мебели-то – телевизор, холодильник и раскладушка... И это было счастье.

## ГЛАВА 20

Захаров сильно боялся звездной болезни своих воспитанников. Именно по этой причине он «потерял» Галину Шульженко, не смог совладать с талантливой бегуньей Оксаной Ковалевой. Чтобы в дальнейшем избежать таких потерь, он заранее начинал прорабатывать воспитанниц, что называется впрок. Осенняя подготовка приносила мало удовольствия, потому что не было сразу видно результата усилий, которые лишь ближе к лету начнут выливаться в результат. Многим, и Наталье в том числе, иногда не хотелось выполнять какие-то непонятные упражнения, имитации метания гранаты и другую работу с отягощением. Захаров мгновенно расценивал это нежелание трудиться как проявление звездной болезни. В выражениях он не стеснялся.

Наталью такие несправедливые обвинения сильно обижали.

– Зачем вы мне все это говорите? – надув губы и сверля его глазами, возмущалась Наталья.

– На всякий случай, – нисколько не смущаясь, отвечал Захаров с выражением учителя, который вынужден рассказывать нерадивому ученику очевидные вещи.

Светлым пятном в длинной череде осенних занятий были контрольные упражнения. Хоть немного удостовериться, что спортивная форма прирастает, что все нелепые имитации, упражнения с резиной и прочая ерунда превратятся в конкретный результат.

Неутомимый на новые идеи Захаров постоянно совершенствовал свои тренерские методики. Его способности росли параллельно с ростом мастерства спортсменок. Значительно позже появилось представление о том, что молодой тренер «растет» вместе со своими воспитанниками. У Захарова так и было.

Сначала он придумал нехитрое приспособление для укрепления мышц и связок стопы. На небольшую палку, длиной чуть больше ступни, поперек прикреплялся ремень. Ногу просовывали под этот ремень, как в деревянную лыжу. Упражнение заключалось в том, чтобы усилием стопы стараться порвать этот ремень. Если выполнять все правильно, то через некоторое время за счет взъема стопы можно было уменьшить размер ноги. Всю зиму и осень Наталья смотрела телевизор с этой палкой, поочередно перемещая ее с ноги на ногу.

Затем он придумал сшить манжеты для ног, набить их песком и всю осень бегать в этих манжетах. Потом, когда их снимали, сила и скорость появлялись почти сразу. Вся группа носила эти манжеты, добросовестно выполняя все требования «новатора».

*Лет через 20 такие манжеты стали продаваться во всех спортивных магазинах. Сшитые на фабриках, они выглядели очень элегантно, были разного веса, цвета и формы; появились также набитые песком пояса.*

Легкоатлеты, которые занимались одним видом программы, успевали проработать мышцы, развить выносливость, скорость или прыгучесть. Многоборцам времени не хватало почти постоянно. Все или почти все определились с работой по такой схеме: совершенствовать виды, которые получают очень хорошо, а виды, в которых спортсмен показывал слабые результаты, будут подтягиваться за счет общего развития организма. Захаров, в принципе, был с такой схемой согласен, но где-то внутри сопротивлялся ей. Столько резервов для роста результата оказывалось незадействованными.

Потом Захаров выпросил в «Динамо» несколько листов резины и прибил ее за трибунами стадиона на вертикальную стену. Толкание ядра на дальность – это хорошо, но чтобы далеко толкнуть, надо сначала приучить руку к этому движению, считал Захаров. Пока толкнешь, пока сходишь за ним в поле на расстояние как минимум 13 м, время проходит, а продуктивность низкая. Толкнув ядро в стену, ты тут же получаешь его обратно, только лови. Резина гасит скорость полета. За тот же промежуток времени можно было толкнуть в три раза больше. А раз или два в неделю потолкать на дальность, посмотреть эффективность.

Такой же макет для метания копья он повесил в манеже. Только это была толстая сеть. На копье надевались кольца от лыжных палок. Можно было даже метать с разбега в полную силу, а не просто на технику с места. Эффект потрясающий. Любая, даже самая слабая многоборка с Алтая побеждала всех в метании копья. Наталья осталась в этом виде почти непревзойденной.

Считая себя настоящим профессионалом, Наталья ходила после тренировок в диспансер. Там принимала физиопроцедуры, кварц. От высоких нагрузок у нее сильно болела лодыжка. Природу этих болей ей никто из врачей объяснить не мог, поэтому она добросовестно выполняла все назначения. Главной причиной многие врачи считали частую смену

покрытий: то твердое, то очень твердое, то мягкое. Захаров никогда не проводил подряд две тренировки в манеже или на стадионе, обязательно разделял их пробежками по земле в лесу или по песку на пляже, или по снегу, если была зима. В условиях постоянных сборов все, конечно же, тренировались на стадионе – для нежных Наташиных ног это было нестерпимо больно. Однажды ей сказали, что примерно два года надо потерпеть, когда ноги адаптируются к твердому покрытию, наработается своеобразная мозоль, тогда и перестанут болеть. Терпеть два года она не хотела, поэтому самостоятельно начала принимать обезболивающие препараты. Потом она услышала, что все болеутоляющие влияют на состав крови, уменьшая красные кровяные тельца. Сразу перестала пить таблетки. В итоге надкостница у нее болела почти всегда, только в большей или меньшей степени.

Чтобы дать ногам подольше отдохнуть, зимний соревновательный сезон решили пропустить. Зональный чемпионат Сибири зимой проходил в Барнауле, и Наталья попросила Захарова дать ей посоревноваться в любом из видов.

– Ты не совсем готова выступать, – сказал Захаров, щелкая секундомером, который всегда был у него в руках.

– Ну и что? – удивилась Наталья.

– Ты международный мастер, участница европейского чемпионата, тебе нельзя выступать плохо.

– Я же под нагрузкой, специально к зиме не готовилась, – пожимая плечами, не унималась Наталья.

– В протоколе такую информацию не пишут, а если слабый результат покажешь, разговоров не оберешься.

Все же Наталья решила прыгать в высоту. Это не ее коронный вид, можно даже сказать, один из слабых. Ну и пусть надкостница болит, третий месяц тренировок надоел, хочется посоревноваться. После долгих колебаний Захаров разрешил.

Вместе с тоненькими и очень худыми прыгуньями в высоту Наталья чувствовала себя в секторе белой вороной. Все уже знали, что она многоборка, что прыгает просто так, для улучшения собственного результата в слабом виде. Неожиданно для всех она осталась одна в секторе и выиграла соревнования с результатом 179 см. Это почти личный рекорд! Зимой! Без специальной подготовки! Даже всезнающий и все предполагающий Захаров был очень удивлен. Наталья же ликовала как ребенок.

Спортсмен, который долго радуется своим достижениям и живет прошлыми победами, может не рассчитывать на высокие результаты. Помня об этом, Наталья уже через день оттачивала технику преодоления высоты с энтузиазмом новичка. Через две недели на контрольных упражнениях выросла прыгучесть, немало прибавился результат в тройном прыжке, а также получилось приседание со штангой 85 кг на плечах.

Контрольные тесты Захаров устраивал часто. Во-первых, посмотреть, в правильном ли направлении идет тренировочный процесс, а во-вторых, моделирование соревновательной атмосферы поднимало настроение.

Дважды в год все члены сборных команд по всем видам спорта вызывались в Москву для прохождения расширенного медицинского обследования. Помимо обследования все его участники сдавали контрольные нормативы: прыжки с места, броски ядра, упражнения на гибкость, со штангой. По этому можно было судить о подготовке и форме спортсмена. Самым нелюбимым у всех атлетов был тренбан. Беговая дорожка, у которой регулировалась скорость. Суть испытания: сколько максимально времени проведет испытуемый на этой беговой дорожке, если через каждые 2 минуты скорость возрастает примерно вдвое. Получается, что с накоплением усталости надо бежать еще быстрее. В области сердца крепятся датчики, которые также показывают функциональное состояние спортсмена.

Этого тренбана все боялись как расстрела. Средний результат для товарищей по команде составлял 5-6 минут. Наталья старалась попасть на дорожку после всех и всегда выдерживала по 8 минут. Наверное, могла дольше, но просто лучший результат есть лучший результат, зачем напрягаться больше? Восстанавливаться после этой нагрузки приходилось на протяжении всей дороги домой.

Остальные контрольные нормативы у Натальи были самыми низкими. Она всегда боялась, что с такими результатами, особенно в штанге, ее отчислят из сборной. Но потом ей пояснили: в контрольных нормативах главное – прибавлять к своим результатам, показать рост своей спортивной формы.

Перед отъездом на весенние сборы все контрольные тесты, а с ними и трехминутный бег, были просто необходимы. Наталья пробежала 992 м. Ее мечтой был гроссмейстерский результат в 1 км.

Советская спортивная наука разработала огромное количество рекомендаций, как лучше подходить к пику формы, как форсированно добиваться наилучшего результата. И только о том, как эффективно отдыхать, как не думать о соревнованиях, о победах и поражениях, наука говорила мало и невнятно, а то и вообще молчала. Спортсмен сам должен знать как можно больше о своем собственном теле, его возможностях и уязвимых местах.

Наталья всегда была не просто добросовестным человеком, но и увлекающейся натурой. На пике спортивной формы ее часто мучили простуды, или, как теперь говорят, ОРЗ. То, что ориентированный на высокие достижения спорт ослабляет иммунную систему, можно считать фактом доказанным. Промочила ноги или промерзла, появился насморк, кашель, а лечиться некогда. Думаешь, что само пройдет, организм молодой, должен сам бороться. Однако организм профессионального спортсмена упорно не хочет заниматься самолечением, держится небольшая температура, бьет озноб. Чтобы не пропускать тренировки, Наталья начинала принимать срочные меры, но последствия простуды еще долго мучили натруженный организм. Вот и стала спортсменка увлекаться нетрадиционными методами профилактики простудных заболеваний: дышала по Стрельниковой, голодала по Полю Брэггу и придерживалась диет по Бутейко, училась управлять организмом по Уманской.

Врач сборной Сергей Арефьев, устав лечить ее от ангины и ОРЗ, предложил ставить элементарные прививки гамма-глобулина. Мера оказалась действенной. Наталья боялась, что ее организм перестанет самостоятельно поддерживать иммунитет, привыкнув к помощи извне. Страхи оказались обоснованными, но почувствовала она это много позже, лет в сорок пять.

## ГЛАВА 21

Тренировки проходили в Ташкенте в составе сборной страны. Захарову удалось взять с собой почти всю группу за счет командующей организации. Тренировались на центральном стадионе Ташкента «Пахтакор». Футбольная команда высшей лиги носила одноименное название.

Главное достояние всех сборов в составе команды СССР – это наблюдение докторов и услуги массажистов. Каждый день какие-то компрессы, витаминные пилюли, массаж, сауна.

Дома после сборов оказалось, что из шести нормативных упражнений Наталья прибавила в пяти. У остальных тоже был прогресс. Захаров сделал выводы, что сборы прошли очень плодотворно.

Каждый знает, что есть, как правая и левая рука, толчковая и нетолчковая нога. С одной прыгать удобно, с другой нет. Одной толкаться удобно, другой нет. У многоборцев (десятиборцев) обе ноги «одинаково удобные». Все десять видов нельзя сделать с одной ноги. У женщин можно – нет прыжков с шестом.

Контрольное упражнение «пятискок на одной ноге» должно показать, какая нога толчковая. Наталья могла прыгать с любой ноги, хотя прыгала в высоту и в длину с левой. Нельзя сказать, что прыгала одинаково плохо, но и хорошего было мало. Захаров понял, что это упражнение он редко включал в тренировки, поэтому просто не научились его воспитанницы владеть техникой прыжка. И действительно, через две недели у всех появилось отличие между результатами двух попыток в сторону увеличения результата прыжка с толковой ноги.

Почти каждый год перед днем рождения Наталья заболела гриппом. Наверное, так совпадало, потому что апрель – это самая высокая спортивная форма перед летним сезоном. 1983 год не стал исключением. Один день она себе могла позволить полежать, а больше нет. Приходила на тренировки и выполняла всю работу, хоть и с неполной нагрузкой. Процесс выздоровления из-за этого затягивался.

Перед отъездом на весенние сборы прошло первенство ШВСМ. Наталья выступила в пяти видах и все пять выиграла. На следующий сбор в Адлер уезжали в хорошем настроении, считали все результаты исходными перед началом соревновательного сезона.

В Адлере очень хорошая тренировочная база. Уютная гостиница, там же ресторан. Через дорогу стадион с современным покрытием, на соседней улице базар с зеленью и фруктами. До моря 10 минут. Каждое утро Наталья бегала на берег на зарядку, потом по две тренировки ежедневно, в день отдыха – одна тренировка. После зарядки непременно ходила босыми ногами по камням – в стопах расположены важные рецепторы. А потом – по холодной соленой воде. После массажа стоп камнями вода не казалась такой холодной. Иногда, если не сильно уставала, она ходила к морю после ужина. Массажа много не бывает.

Через две недели отъезд в Австрию.

Ежегодно открытие соревновательного сезона для многоборцев проходило в Австрии, в городе Гетцис. Попастъ в Гетцис было делом чести. Там прекрасные условия и для проживания, и для выступлений. Иногда именно в Гетцисе устанавливались мировые рекорды.



**Н. Шубенкова на соревнованиях в Гетцисе.  
Метание ядра, 1983 г.**

Сборная СССР проживала в общежитии кооперативного техникума. Комфортные комнатки со всем необходимым (правда, удобства – в конце коридора), внизу большая столовая с почти домашней кухней. Обслуживающий персонал, хотя это был не пятизвездочный отель, старался выполнить любой каприз и сделать так, чтобы всем все понравилось.

В маленьком городке был прекрасный спорткомплекс: стадионы, бассейн, горнолыжная трасса. И это все для двухсот тысяч населения. Ограждение стадиона полностью завешано плакатами и растяжками спонсоров. Крупный международный турнир всегда привлекал их внимание.

В городе работала большая фабрика по пошиву спортивной одежды фирмы Trophy. В первый же день сборную повели на экскурсию по фабрике. Масштабы поражали. Наверное, это все раскупалось, иначе зачем шить в таких количествах? Особенно много футбольной формы. Для всех стран.

После экскурсии все собрались в кабинете директора фабрики, поговорили о перспективах, спросили, возможно ли нашей команде выступить в их форме. Все знали, что у сборной Советского Союза контракт с фирмой Adidas, но согласились, что можно попробовать.

Вечером того же дня в коридоре около комнат стояли сумки, набитые спортивной формой с фамилиями владельцев. Интересно, что цвета футболок были разные, а вот кофты и пуловеры для повседневной носки отвечали цветовой гамме каждого владельца. Наблюдательность менеджеров говорила о высоком профессионализме.

В первый день все выступали в форме фирмы Trophy. Текстильные бизнесмены радовались, делали пометки, фотографировали. На утро второго дня стало известно, что на соревнования приехал представитель фирмы Adidas. Всем приказали срочно облачиться в цвета сборной СССР. Представители Trophy удивленно вскидывали брови, разводили руками, беспрестанно вопрошая: «Почему?» Было очень стыдно и неудобно. Наталья сказала, что костюм намок от пота, испачкан зеленой травой и еще какую-то ерунду. Конечно, отбирать ни у кого ничего не стали, но ситуация была очень неприятная.

Выступать на заграничном стадионе было легко. Гетцис не отличался строгими требованиями к регламенту соревнований высокого уровня. Тренеры общались со спортсменами пря-

мо во время стартов, подсказывали, корректировали разбеги. Никем такое общение не пресекалось. Организаторы были заинтересованы в том, чтобы на их стадионе устанавливались высокие рекорды, вплоть до мировых.

В первый день Наталья установила три личных рекорда, выиграв забеги на 100 м с барьерами и 200 м. 180 см в прыжках в высоту также был гроссмейстерским результатом. По сумме видов первого дня (3780) она ушла от соперниц далеко вперед. Корреспонденты преследовали ее по пятам, болельщики просили автографы.



**Н. Шубенкова на соревнованиях в Гетцисе.  
Прыжки в высоту, 1983 г.**

Лидеров мужского и женского многоборья пригласили в ложу президента Австрии, присутствовавшего на соревнованиях. Он лично поздравил их, сказав несколько вежливых фраз на английском языке и пожав им руки.

Второй день прошел также успешно. Не было личных рекордов, но это никого и не огорчало: май, сезон только начался. Если в первом старте высоко поднимать планку, то как потом ее преодолевать? Надо наращивать форму постепенно. Сумма семиборья в 6526 очков долгое время оставалась рекордом стадиона. В награду за победу в турнире президент страны подарил победи-

телям золотые монетки (размером с советскую трехкопеечную монету).

Удовлетворение от выступления и в целом от поездки было полным. Высокий результат, да еще в заграничном старте – это хорошо. Все же официальным отбором в команду считался чемпионат страны.

После недельного цикла тренировок дома Наталья с тренером отправились в Москву на Спартакиаду народов СССР, где и происходил официальный отбор в команду на чемпионат мира. Такие поездки она любила. Приехала, выступила и отправилась обратно домой.

Интересно, что рекордов в этом старте Наталья не установила, но во всех семи видах сохранила личные достижения, набрав сумму 6499. Но главное – она стала победителем и попала на чемпионат мира. В тот год он впервые проводился после большого перерыва, имел очень высокий статус и пользовался небывалой популярностью у легкоатлетов всех стран.

Дома находились две недели. И вновь – две тренировки в день с одним выходным в пятницу. Все как обычно. Успела помочь родителям прополоть картошку.

Подготовительные к чемпионату мира сборы проходили на подмосковной базе в Подольске. Условия – одни из лучших. Лес рядом, бассейн, баня. На стадионе много приспособлений, ядра разного веса. К двухразовым тренировкам добавилась зарядка. Усталость не замечалась, так как занятия были разнообразными. Да и восстановительных процедур много: баня, массаж, бассейн.

К концу второй недели сборов стали болеть колени и ахилловы сухожилия. Особенно на толчковой ноге. Жаловаться Наталья не любила. Боялась, что Захаров обвинит ее в лени и нежелании работать. Когда боль стала сильно мешать тренировкам, сказала доктору. До чемпионата мира оставалось чуть больше двух недель, нужны были действенные меры, поэтому накануне выходного дня доктор поставил обезболивающие уколы в колено и в сухожилие. Следующая неделя прошла в плодотворной работе.

Через три недели сборов в Подольске сборная СССР переехала в Ленинград. Конечно, смена обстановки была необходима, да и из Ленинграда удобнее добираться до Хельсинки. В большом городе много времени уходило на проезд от гостиницы до стадиона, поэтому тренировки стали одноразовыми.

До чемпионата оставалась неделя. Все уже давно сбавили нагрузки и перешли на тренировки через день. И только Захаров готов был по-прежнему тренироваться два раза в день. Из-за него одного просто не стали заказывать автобус, а добираться до стадиона на общественном транспорте с пересадками сложно – можно заблудиться в чужом городе.

С хорошим отдыхом суперкомпенсация спортивной формы наступала быстро. В прыжках в длину с короткого разбега Наталья стабильно улетала за 6 м. Копье с шести шагов регулярно приземлялось за 45 м. Даже высоту в 175 см преодолевала по 10-12 раз. Любимые виды получались просто на ура.

За неделю до отъезда на чемпионат мира Наталья «дернула» спину. Спортивная форма достигла пика, результаты просто ошеломляли. Надо было отдыхать, чтобы не травмироваться, но Захаров боялся потерять сантиметры, секунды и продолжал на высоком уровне подготовку к чемпионату. Вся команда делала легкие разминки и то через день. Но Наталья по-прежнему тренировалась, иногда по два раза в день.

В дневнике после каждой тренировки делалась запись: «Дернула спину», «Дернула ахилл», «Укол в спину», «Укол в ногу», «Укол в руку». После записи «Перелет в Хельсинки» в дневнике было написано: «Все болит».

Оставшиеся до старта три дня Наталья делала легкие разминки и каждый вечер – обезболивающие уколы.

Она была лидером сезона, поэтому журналисты из разных стран не давали ей прохода. Очень корректная по натуре, Наталья терпеливо, через переводчиков рассказывала всем, где родилась, как стала заниматься спортом, о семье, о дочери. Более опытные подруги по сборной позже сказали:

– Гони всех прочь. Они сглазят тебя и твои результаты. Они же, как прилипали, сами не отвяжутся.

Из соображений вежливости она так поступить не могла.

Перед стартом первого вида семиборья доктор сделал на большую ногу крепкий тейп. Лейкопластырем замотал ахиллово сухожилие, прикрепив его к икроножной мышце. Наверное, затыжка была сделана очень жесткая. Нога плохо двигалась вперед и назад. Наталья никогда не делала таких повязок и не знала, какой должна быть степень натяжения. После выстрела стартового пистолета она сделал толчок из колодок, и сразу произошел надрыв камбаловидной мышцы. До финиша она доскакала

на одной ноге, успевая перепрыгивать через барьеры. После финиша, который она пересекла даже не последней, на носилках ее отвезли в травмпункт, где и был поставлен такой диагноз. Странная пустота образовалась внутри, как будто там, где была душа, стала дыра, и звенело в ней, как ветер в печной трубе.

Травмы всегда случаются некстати, такова уж их природа! И все же, чтобы так некстати! Щадила себя, практически не выполняла сложных прыжков на последнем этапе подготовки. Врачи колдовали над ногой, кажется, подлатали. Постучит несильно больным местом по скамейке, прислушается: болит, не болит? Как будто нет... Увы, сразу со старта в ноге что-то оторвалось, и после финиша на одной ноге она уже не просто хромала – ковыляла. У беды цепная реакция. Выступление на чемпионате мира закончилось. На одной ноге прыжки в высоту и в длину не исполнишь.

Журналисты следовали за носилками. Наталья готова была запустить в них любым предметом.

Оставшиеся до отъезда домой дни она ходила на физиолечение, чтобы ослабить боль и поехать без костылей.

Соперницы глубоко сожалели о травме Натальи. Болгарка сказала, что ей хотелось бы посоревноваться с достойной соперницей. Немка, сильно коверкая английские слова, также заявила, что победить хотелось в сильной компании. Польская многоборка посочувствовала и причиной травмы назвала неумение правильно разминаться.

*Интересно, что будущая рекордсменка мира американка Джекки Джойнер прошла отбор на чемпионат мира по легкой атлетике в Хельсинки, но выступала там тоже неудачно. В первый же день соревнований по семиборью она также была снята из-за травмы.*

Центральный институт травматологии и ортопедии (ЦИТО) возглавляла Зоя Сергеевна Миронова. За особые заслуги перед олимпийским движением Международный олимпийский комитет наградил Зою Сергеевну Олимпийским орденом. Немало спортсменов из различных видов спорта вернула она в строй. Всех членов сборной СССР лечили и оперировали только там (можно было и по месту жительства, но гарантий никаких).

Наталье как первому номеру сборной никто дома лечиться не разрешил. Сразу по возвращении из Финляндии ее направили на консультацию в институт. Выслушав жалобы, Зоя Сергеев-

на приняла решение – чистить сухожилие. Там же в отделении работал ее сын Сергей Павлович. К нему в палату и определили Наталью.

Лежавшие в ЦИТО спортсмены называли эту операцию «на-сморком», видимо, за простоту. Какой бы простой она ни была, это все-таки оперативное вмешательство, поэтому подготовка к ней велась основательно, как и к любой другой.

В день операции Наталью положили на каталку и повезли в операционную. Туда можно было легко пройти своими ногами, но не положено. В операционной во всех движениях врачей чувствовалась уверенность, граничащая с автоматизмом. Это для Натальки все было впервые, а у них каждый день такое, да по несколько человек в день. Обезболивание было местным. Толстой иглой в пяточную кость поставили болевой укол. Невыносимая, раздирающая внутренности боль пронзила все тело.

Обещали, что скоро боль пройдет и чувствительность тоже, но уже от одного укола Наталья еле сдерживала крик, слезы текли рекой. Глаза врачей она не видела, потому что лежала на животе. Из надреза потекла кровь, теплая и липкая, это тоже чувствовалось. Наталья просила общий наркоз, чтобы вообще ничего не чувствовать, но доктор сказал, что общий наркоз отнимает несколько лет жизни и что лучше бы ей никогда не знать, что это такое.

Через надрез доктор быстро почистил сухожилие, как скоблят морковь или молодой картофель. Сказал, что там много спаек, которые ограничивали движение ноги. Увидел все отметки от уколов и готов был посчитать, сколько их поставлено. Короче, проник внутрь и все починил. Возвращение к нормальной жизни – вопрос времени. Сразу нахлынула масса всего нового, но уже не трагического. Наталья никогда не боялась тяжелой работы. Работала много, а вот боль терпеть не могла.

На седьмой день сняли швы, дали месяц на разработку ноги, и Наталья уехала домой.

Дома Захаров сразу заставил Наталью ходить на тренировки. Она отнекивалась, говорила, что доктор не разрешил, что опасно, что шов разоидется. Но ничего не помогло. Надо готовиться к Олимпийским играм.

Решили, что, пока нельзя бегать, можно найти массу способов для тренировок.

– В семиборье можно даже лежа тренироваться, – сказал как отрезал Захаров.

Упражнения со штангой для развития силы рук, прокачка спины, пресса, разных групп мышц. Работы хватало. Постепенно добавилось толкание ядра с места. Наверное, все-таки не постепенно, потому что от крутящих упражнений с ядром шов разошелся.

В диспансере немного подлечили, подлатали. 9 сентября была сделана операция, а с 3 октября начались тренировки. 30 октября Захаров провел серию контрольных упражнений, чтобы самому убедиться, что спортивная форма на уровне той, которая была до операции. Убедившись, стал проводить контрольные упражнения каждую неделю. Когда результаты стали расти, Захаров успокоился, решил, что травма прошла без последствий, хотя у Натальи в дневнике нет-нет да и появлялась запись «Нога болит».

## ГЛАВА 22

Сразу после новогодних праздников сборная СССР по многоборью отправилась на сборы в Германию. Захаров не любил ездить на сборы, тем более с одной ученицей. Он тренировал большую группу спортсменов, и все для него были одинаково важны. Ну и что, что Шубенкова готовится к Олимпийским играм, а Марина Кривоносова занимается с подружками за компанию? Иногда на тренировках он специально выделял одинаковое время на всех атлетов. Такой справедливый и демократичный тренер.

В Германию поехали, во-первых, потому, что там была очень сильная материально-техническая база для занятий легкой атлетикой. Не зря же немки превосходили соперниц во всех видах. А во-вторых, там работал мощный медико-восстановительный центр. Побывав в нем один раз, Наталья поняла, почему советской сборной никогда не догнать Германию.

Вход в центр, как на военный объект, строго охранялся. Пройти внутрь можно только по специальным пропускам. Сразу после входа небольшая раздевалка, из которой все выходят в одних тапочках. Наталья долго не могла понять, почему ей надо все с себя снять, если лечить она пришла пятку. Из раздевалки спортсменка попала в длинный, но широкий коридор, по обеим сторонам которого были комнаты без дверей. В первой она наступила прямо в тапочках в ванночку с раствором

(для дезинфекции!), затем были циркулярные души со струями воды разной толщины. «Наверное, массаж», – решила Наталья. Потом ее устроили на кушетке, а на пятку и ахиллово сухожилие положили лечебную грязь, завернув Наталью в клеенку и одеяло.

После грязей она прошла аппаратный массаж, физиолечение. Короче, провела в центре более двух часов. Захаров был очень рад, что она пришла на следующую тренировку в отличной форме.

Сами немцы проводили в центре все время между тренировками. Они делали массаж, принимали расслабляющие процедуры, лечение, проходили профилактику простудных заболеваний и прочее. Профессиональное отношение к подготовке у немецких спортсменов было на самом высоком уровне.

Еще для Натальи было удивительным то, что никто из тренеров или спортсменов не бегал по манежу и стадиону в поисках барьеров, ядра или копья, штанги или стартовых колодок. Весь инвентарь находился в доступной близости, и главное – его никто не крал! В Барнауле уже не осталось бы ни колодок, ни ядер, ни разновесных блинов к штанге. Все время уходило только на полезные вещи.

В гостинице одна горничная немного говорила на русском. На крыше размещалась огромная тарелка. Спутниковая. О таких много позже узнали даже не советские, а российские граждане.

– Что это такое? – поинтересовались русские спортсмены.

– Спутник для телетрансляций, – пояснила горничная.

– У нас бы давно утащили с крыши такое сооружение, – констатировали наши ребята.

– Зачем утаскивать? – не поняла горничная. – Их в каждом магазине продают.

– Это у вас продают, а у нас нет в продаже таких вещей.

– Можно у нас купить и к вам увезти, – не унималась грамотная горничная.

– Если ни у кого нет, а у меня будет на крыше такая красота, то непременно утащат, – пытались познакомить немку с российской действительностью советские спортсмены.

– Не понимаю. Пусть и они купят, если им надо, у нас везде продается, и на всех хватит.

Ребята еще долго пересказывали этот диалог не присутствовавшим при разговоре коллегам в Германии и даже потом дома.

Сборы благодаря лечебным и восстановительным процедурам прошли просто блестяще. На обмененные марки Наталья

привезла домой два чемодана подарков, обуви и одежды на всю семью, все высочайшего качества. Впоследствии она старалась никогда не пропускать сборы в Германии, а муж и дочь носили всю обувь только самой лучшей европейской фирмы Salamander.

Февраль и половину марта команда Захарова провела дома. Как только начались слякоть и распутица, бегать по лесу или по улицам стало невозможно. Межсезонье все спортсмены стараются проводить на юге. В середине марта вся сборная края улетела в Ташкент. Сборная СССР также находилась там.

Свежие овощи, фрукты, орехи, мед, шоколад. Такое изобилие помогало бороться весной с авитаминозом и простудными заболеваниями. Мужская часть сборной часто повторяла: «Какое питание, такое и катание».

Апрельские сборы команда СССР также проводила в Ташкенте. Многие ребята не уезжали домой. Недельку перекантовались в Ташкенте за свой счет, а потом продолжили работу. Наталья, конечно же, съездила на несколько дней к мужу и дочери.

Контрольные упражнения, проведенные между сборами, позволили установить три личных рекорда. Захаров, хоть и скрывал свою радость, был очень доволен проделанной работой. Перед отъездом на второй ташкентский сбор Наталья вновь на контрольных замерах установила три личных рекорда и один (взятие штанги на грудь с пола) повторила – 70 кг.

В Ташкенте начальник медицинской бригады Анна Дмитриевна нашла для Шубенковой гороскоп. Наталья всегда была впечатлительной натурой и поэтому побоялась в него заглянуть: вдруг перед Олимпиадой прочтет какой-нибудь неблагоприятный прогноз. Доктор посмотрела гороскоп первая и успокоила Наталью. Там как раз говорилось о том, что прошедший год был не очень успешным, а предстоящий внушал уверенность, что все будет хорошо. Все линии взаимодействия Венеры, Марса и Луны складывались благоприятно. Глупость, конечно, но приятно.

На сборах Захаров редко проводил контрольные упражнения, чтобы соперники не видели, как «прибавляется» спортивная форма. Сам-то он по каким-то одному ему понятным критериям понимал, что тренировки проходят плодотворно. Девчонкам обещал продемонстрировать прирост физических качеств позже. По возвращении домой начались разные испытания. Наталья прибавила в силе: в жиме штанги лежа, во взятии штанги на грудь прибавила сразу 10 кг, в выпрыгивании со штангой на плечах –

10 кг. «Любимый» тест – трехминутный бег – получился особенно удачно: во-первых, прибавила целых 40 м и преодолела гроссмейстерский рубеж 1 км. Выросли также прыгучесть и скорость. Накануне летнего спортивного сезона, который был еще и олимпийским, результаты очень обнадеживали.

Перед майским сбором в Адлере в Москве прошел углубленный медицинский осмотр. Такие осмотры были неотъемлемой частью спортивной подготовки сборной страны. Все отклонения в здоровье определялись задолго до их проявления.

Сборы у моря всегда проходили с пользой. Свежий морской воздух, калорийная пища, из которой можно выбрать, что съесть, а что оставить «врагу», хорошее медицинское обслуживание. Чудесная погода и роскошь природы вокруг (прожившие всю жизнь в Сочи принимают эти кипарисы, пальмы как данность).

В Адлере между тренерами впервые стали заходить разговоры о нестабильной политической обстановке в стране. Спортсмены всегда в этом вопросе были убеждены, что спорт – вне политики. Считали, что тренеры тратят драгоценное время на пустопорожние разговоры.

Спортивный отбор в Стране Советов всегда проходил сложно. В олимпийский год эта проблема вставала особенно остро. По одному чемпионату СССР сформировать сильную команду было практически невозможно, поэтому тренеры задолго до отбора начинали процедуру определения стартов, которые могли бы стать отборочными. Вот тут-то каждый и начинал тянуть одеяло на себя. Пик спортивной формы у одних наступает раньше, у других позже. В зависимости от этого и максимальный результат спортсмены показывают в разное время.

Захаров считал, что Наталья, начиная с мая, может максимально хорошо выступить в любом старте, на любых соревнованиях. Поэтому зачастую он в спорах не участвовал, а сидел и молчал.

В Адлере руководство команды решило устроить прикидку. Что они хотели увидеть – непонятно. Но Наталья выиграла в трех видах и в двух была второй. Значит, в соревновательный период с наступлением компенсации результат вырастет непременно.

Домой Наталья приехала с ангиной. Это был первый признак того, что она находилась в высокой спортивной форме. В дальнейшем заболевание начиналось всякий раз при подходе

к оптимальным результатам. После болезни еще примерно недели две ангина, которой Наталья болела по шесть-семь раз в год, и ее последствия мешали проводить полноценные тренировки, давая разные осложнения. Только ослабевали нагрузки, как ангина отступала сама собой, даже лекарства не надо было принимать. Доктора и тренеры долго и много советовались. Захаров предложил закалывать горло. На каждой всесоюзной базе в морозилке холодильника для нее стояла ледяная вода, которую она принимала по глоточку. В жаркую погоду ребята, коллеги по команде, частенько ныряли в холодильник и выпивали холодную приятную воду. Эффект, наверно, был. Но хотелось более действенных и надежных мер.

После очередного заболевания доктор начал колоть ей гамма-глобулин. Это была серьезная поддержка иммунитета. Наталья перестала болеть. Намного позже, лет через двадцать, она ощутила на себе губительность этой помощи. Дело в том, что организм вскоре привык к такой подкормке и постепенно перестал сам сопротивляться болезням и стрессам, надеясь на лекарство.

## ГЛАВА 23

Спортивный сезон 1984 года открывался матчевой встречей СССР – ГДР. Матч проходил в ГДР, г. Нойбранденбург. Комфортабельная гостиница, хорошая, нежаркая погода. Очень домашняя обстановка на стадионе. Немки всегда были сильнее советских спортсменов не только в легкой атлетике, но и во многих других видах, поэтому излишним было напрягаться и стараться перепрыгнуть через себя. Очень важно было быть первой среди своих.

Наталья, как обычно, настроилась показать свой лучший результат, который был ее «потолком» именно в тот момент. Необходимо было еще оставить силы на отборочный чемпионат СССР.

В первой же дисциплине спортсменка установила личный рекорд, преодолев 100 м с барьерами за 13,13 сек. Следующие виды выполнила в приподнятом настроении, легко, без напряжения. Это была своего рода проверка готовности к предстоящему (оставалось две недели) чемпионату СССР. Во второй день – еще один личный рекорд в метании копья. Последний вид программы многоборья не показался трудным и страшным, все как обыч-

но. В итоге 6475 очков и 2-е место. Среди советских спортсменок это был лучший результат, что и требовалось показать.

Оставшиеся до чемпионата страны три недели провели дома. Хорошо, когда соперницы и их тренеры не подглядывают за подготовкой. В последнее время Захаров часто замечал, что пробежки Шубенковой засекают тренеры соперниц. Зачем? Ведь задачи в каждой пробежке могут быть совершенно разными. Может, установка была на то, чтобы пробежать медленно или ровно все отрезки, чтобы научиться распределять силы. Неприятно. А может, они и хотели создать нервную обстановку. Пусть Шубенкова подергается.

Чемпионат СССР проходил в Киеве на одном из лучших республиканских стадионов. Расположилась сборная в элитном пригородном поселке Конча-Заспа возле Киева, который находился в живописном сосновом лесу, заканчивающемся у днепровской набережной. Здесь в загородных особняках проживали партийные руководители Украинской ССР. Там же располагался целый ряд пансионатов, санаториев, баз отдыха и детских лагерей, как государственных, так и частных. В Конча-Заспе была создана великолепная тренировочно-оздоровительная база (комплекс из множества футбольных полей, крытого футбольного манежа и пяти звездочного отеля для проживания футболистов) футбольного клуба «Динамо» (Киев). Именно здесь в отсутствие футбольной команды и разместили сборную СССР по легкой атлетике.

*В настоящее время Конча-Заспа – аналог московской Рублевки, где проживают представители бизнес-, медиа- и политической элиты.*

В таких идеальных условиях хотелось показать идеальный результат. Наталья установила пять личных рекордов в разных видах и рекорд в семиборье, ставший новым рекордом Советского Союза. При этом она выиграла пять видов. В ядре и копье показанные результаты были очень близки к личным достижениям. Редко кому удается собрать все самые лучшие показатели в одном старте. Дистанцию 800 м Наталья пробежала за 2 мин. 04,60 сек. Захаров зафиксировал время на своем секундомере, привез секундомер домой и показывал всем спортсменам и тренерам. Рекорд семиборья получился 6854 очка. Он до сих пор является рекордом края. На тот момент это был третий результат в мире за всю историю семиборья. Триумф полнейший.

Редко какое событие может вызвать такую бурю эмоций. Обычно после полной самоотдачи во время выступления наступает момент опустошения. После рекорда страны Наталья не почувствовала никакого опустошения, никакой усталости. Наверное, еще и потому, что у нее в руках была заветная путевка на Олимпийские игры, первые в ее спортивной карьере. Если в это время журналисты спросили бы ее: «В чем секрет успеха?» – она бы ответила: «В большом желании достичь намеченной цели».

*На чемпионате мира по легкой атлетике летом 2011 года в корейском городе Дэгу организаторы выпустили справочник рекордов легкой атлетики за все время ее существования. Он получился довольно увесистым, но сын Шубенковой, Сергей, который участвовал в этом чемпионате в составе сборной России в беге на 110 м с барьерами, привез книгу домой. Там в разделе «Семиборье» имя Натальи Шубенковой с результатом 6854 очка занимает 15-ю строчку рейтинга. Не на много позиций она опустилась за 28 лет.*

Долго праздновать успех, наслаждаться и восхищаться результатом Захаров не позволил. Через три дня началась планомерная подготовка к Олимпийским играм в привычном режиме двухразовых тренировок.

На очередном сборе в подмосковном Подольске по базе поползли слухи о напряженной внешней обстановке, которая стала складываться из-за несогласия американского правительства с вводом советских войск в Афганистан. Спорт всегда был вне политики, считали спортсмены. В древности даже войны прекращались, когда начинались Олимпийские игры. Чем ближе была Олимпиада, тем чаще стали возникать подобные разговоры. Чехарда в стране, вхождение в «рынок» наиболее болезненно отразились именно на спорте.

В какой-то момент один из тренеров произнес убийственную фразу: «Подождите, может еще случиться так, что наша страна не поедет в Америку». Он больше всех интересовался политической, и его чаще других можно было встретить с газетами в руках.

Спортсмены даже представить себе не могли такого поворота событий и продолжали тренироваться с максимальной отдачей. За две недели до игр, когда уже надо было выезжать в Лос-Анджелес, руководство объявило спортсменам и тренерам, что Советский Союз в Олимпиаде принимать участия не будет. Правительство страны заявило, что данное решение обусловле-

но неудовлетворительным уровнем безопасности на Играх. Тем не менее этот шаг был расценен как ответ на неучастие американцев в Олимпиаде 1980 года в Москве. Игры в Лос-Анджелесе, так же как и Московская Олимпиада, подверглись бойкоту со стороны некоторых Национальных олимпийских комитетов Центральной и Юго-Восточной Европы. Официальной причиной этого стал отказ организаторов предоставить гарантии безопасности спортсменам из СССР и других стран Варшавского договора. Атлеты этих стран не участвовали в Играх, что в значительной степени снизило спортивный уровень Олимпиады.

Первое место завоевала команда США (83 золотые, 61 серебряная и 30 бронзовых наград).

Чтобы «подсластить» спортсменам горечь от неучастия, правительство страны придумало альтернативные соревнования. Все награды и присвоения званий оставили такими же, как на настоящих Олимпийских играх.

О проведении соревнований «Дружба-84» было объявлено одновременно с сообщением о решении СССР бойкотировать летние Олимпийские игры в Лос-Анджелесе. Официально неоднократно подчеркивалось, что это не альтернатива Олимпиаде, поэтому международные соревнования были проведены в несколько другие сроки: не 28 июля – 12 августа, а в сентябре 1984 года в разных странах (СССР, Болгарии, Венгрии, ГДР, КНДР, Кубе, Монголии, Польше, Чехословакии) под официальным девизом «Спорт – дружба – мир».

*Уровень соревнований существенно различался в разных видах спорта: например, в художественной гимнастике и тяжелой атлетике практически все сильнейшие спортсмены участвовали в «Дружбе-84», а в конном спорте и хоккее на траве – выступали на Олимпийских играх. Ряд высоких результатов был показан в Лос-Анджелесе, ряд – в Праге и в Москве.*

*Сроки альтернативной «Дружбы-84» перенесли на месяц позже, чтобы к началу соревнований знать результаты выступлений в Лос-Анджелесе. Победителей приравнивали к чемпионам Олимпийских игр, выплатив им призовые, как за победу на Олимпиаде. Но много лет спустя, когда чемпионы обратились в Министрство спорта и в федерации за спортивными пенсиями, им сказали, что «Дружба» – это просто международные соревнования.*

Захаров долго думал, что делать со спортивным состоянием своей подопечной. Что целый месяц держать пик спортивной

формы нельзя, он понимал, но делать спад нагрузок, чтобы потом вновь взбираться на вершину, времени не хватало. Долго выбирал возможные варианты подготовки и все-таки решил, что надо поддерживать высокий уровень спортивной формы до самого старта. Насколько неверным было это его решение, он узнает скоро и запомнит на всю жизнь.

В Прагу Наталья приехала обладателем лучшего результата сезона в мире. Журналисты сопровождали ее на тренировки и обратно в гостиницу. Она старалась быть со всеми корректной, давала интервью, делилась прогнозами, понимая, что недопустима даже малейшая расслабленность. Рекордсменка мира в толкании ядра Наталья Лисовская, с которой Шубенкова жила в одной комнате, советовала послать всех подальше. В первом же виде программы семиборья, беге на 100 м с барьерами, Наталья после отталкивания от стартовых колодок почувствовала резкую боль в колене. Создалось впечатление, что нога оторвалась от колена и болталась на одной коже. Спортсменка не могла дождаться, когда закончится эта стометровка. Казалось, она бежала полжизни. Результат – 13,89 сек. – слабый, но не последний.

Полячка Малгожата Полонска, ставшая победительницей забега, подпрыгивала, радуясь победе.

– Наконец-то я победила тебя, здорово, – с сияющим лицом сообщила она Наталье.

– Я получила травму, – со слезами на глазах сказала Наталья.

– Опять? Ты не умеешь разминаться, – компетентно заявила польская атлетка.

В ответ на это заявление Наталья только пожала плечами. Ей не хотелось обсуждать с посторонним человеком причины своих травм.

Она чувствовала тяжесть своего тела. Это усталость после соревнований, после очередной травмы. Она проходит не сразу. Один фотокорреспондент сфотографировал Наталью после окончания соревнований. Взгляд, выражающий усталость, невозможно спутать ни с чем.

Дальнейшее пышное торжество соревновательной обстановки и вовсе прошло мимо сознания Натальи, хотя она его вроде бы и не теряла. Лишь изредка ветер доносил до ее слуха возню болельщиков на трибунах.

«Если бы» – такие короткие слова, но такие безнадёжные. Если бы как следует размяться (хотя в этом она себя упрекнуть

не могла). Если бы погода была потеплее (хотя она никогда не жаловалась на погоду). А вот если бы поехать на Олимпиаду в США, а не тянуть высокий уровень спортивной формы такое долгое время, вот тогда... По закону мирового свинства она снова получила травму.

По возвращении домой Наталью положили в ЦИТО. Больничный опыт снова повторился. Сергей Павлович опять настоял на местном обезболивании. Вечером она застала его в кабинете за книгой. Наталья даже расстроилась: нисколько не волнуется, неужели настолько уверен в успехе? Оказалось, он перелистывал анатомический атлас.

– Готовлюсь к твоей завтрашней операции, – предвосхитил он ее немой вопрос.

Наталья испугалась еще больше: значит, не уверен в успехе, значит, волнуется, а профессионалу нельзя иметь пробелы в знаниях. Тут же вспомнила, сколько подобных операций он провел до нее. Начала сама себя успокаивать.

Операционная снова «наехала» на нее. Знакомый врач проделал привычные манипуляции. И ее вновь охватило чувство тоскливой безысходности. Колено разрезали с двух сторон, удалили оба мениска и сделали большую ревизию сустава. Зашивали колено уже по живой ткани: анестезия прошла, а добавлять не было смысла, оставалось чуть-чуть. Наталья плакала, сравнивала себя с Зоей Космодемьянской. В голове пульсировала только одна мысль: «Скорее бы на свою кровать».

Оказалось, что лежать совсем невозможно: нет такой позы, чтобы ноге было удобно. Через некоторое время нога начала болеть постоянно, уверенно, с расчетом на длинную дистанцию. Когда боль становилась невыносимой, Наталья просила обезболивающий укол. После укола она проваливалась в какой-то липкий полусон, где нет ни времени, ни мыслей, только нога пульсировала на острие боли. Все слышишь, понимаешь – разве это сон?

Вечером снова приходила медсестра, неся на подносе, как официант в ресторане, шприцы. Три дня прошли в полусне, в полузабытьи с постоянной то нарастающей, то отступающей (после укола) болью. На четвертый последовала неотъемлемая процедура – промывание сустава. Очень болезненная, но крайне необходимая. В суставе накопились мелкие сгустки крови и другие продукты воспалительного процесса.

Коллеги по несчастью, перенесшие подобную операцию, предупредили Наталью, что на разработку колена (сгибание и выпрямление ноги до полной амплитуды) у врачей времени нет, поэтому они давно применяют практику насильственной терапии. При промывании сустава резко сгибают ногу, человек падает в обморок от болевого шока. Зато когда его приводят в чувство, нога сгибается почти полностью. Такие садистские методы действительно помогали, потому что чувство жалости к себе редко давало спортсменам возможность быстро разработать ноги.

Наталья уже натерпелась боли достаточно и для себя решила защищаться до последнего, но ногу силой согнуть не давать. Сидя на кушетке для перевязок, она не выпускала из рук костыли и внимательно следила за перемещениями медсестры, не давая ей близко подобраться к больной ноге. Когда она все же попыталась это сделать, Наталья направила на нее костыль и прошипела, как змея:

– Не смейте прикасаться к моей ноге.

– О, милочка, да тебе не ногу, а голову лечить надо, – нервно выкрикнула медсестра.

Все три недели в ЦИТО были похожи на то, как бывает в природе: ночью бушует ураган, ветер вырывает с корнями деревья, срывает крыши с домов, обрывает провода на электрических линиях. Все вокруг погружено в кромешную тьму, и думается, что наступил конец света. Но утром ветер вдруг утихает, небо очищается от туч, всходит яркое, ласковое и теплое солнце – и все кругом блестит от дождевых капель. Именно такое было ощущение, когда Наталья поняла, что болезненное состояние, вызванное наркозом, уколами, промываниями сустава и оперативным вмешательством вообще, отступило – и она жива и здорова.

Последние дни лета. Ни облачка. А лето? Видела она лето? Было ли лето? А весна? И все годы? Пролетели, не заметила.

Через месяц после операции Наталья приступила к регулярным тренировкам. Только настойчивость, упорство и мастерство приведут к новым большим победам, считала она.

Вплоть до Нового года из колена регулярно откачивали жидкость и кололи обезболивающие препараты. Нога сгибалась до 90 градусов, полностью не выпрямлялась. Страхуя подраненную ногу, Наталья часть нагрузки переносила на другую. Объем бедра здоровой ноги составлял 56 см, а больной – всего 53. Пока Наталья не повесила шиповки на гвоздь, ноги в объеме так

и не сравнялись. После очередной тренировки на прокачку бедер она написала в своем дневнике: «Управлять собой гораздо труднее, чем управлять другими».

## ГЛАВА 24

Год после Олимпийских игр всегда считался легким. Многие спортсмены заканчивали им свою спортивную карьеру. Да и вся профессиональная жизнь подчинялась четырехгодичному олимпийскому циклу.

Январский сбор провели в ГДР. Главной целью была не столько подготовка к сезону, сколько результативное лечение на немецкой восстановительной базе. Массажисты и физиотерапевты Наталью узнали, только теперь она лечила не ахиллово сухожилие, а коленный сустав.

Мартовские сборы снова назначили в Берлине. Наталья даже не сомневалась, ехать или нет: такое грамотное сочетание лечения, тренировок и восстановления придумать сложно. Захаров тоже видел пользу немецких сборов и без колебания согласился принять в них участие. Зарядка и две полноценные тренировки в день с хорошим отдыхом и восстановлением заметно влияли на рост спортивной формы.

По возвращении домой Захаров провел контрольные тесты, которые порадовали и его, и Наталью.

В апреле, как и обычно, сборная СССР готовилась в Ташкенте – фрукты, гранаты, орехи, изюм. После этого (как каждый раз показывали анализы крови) у всех значительно поднимался уровень гемоглобина.

Ранней весной в Узбекистане уже было тепло. Иногда пекло по-летнему. Мокрые от пота футболки приклеивались к лопаткам. После нагрузок под палящим солнцем многие долго не могли заснуть, но жара и усталость брали свое, и под утро все засыпали мертвым сном.

Однажды после утренней тренировки Наталью сильно затошнило, а потом открылась рвота. Конечно, она решила, что недостаточно тщательно промыла купленные на рынке курагу и гранат. Через день все прошло, успокоилось, все быстро забыли про небольшое недомогание. После общения с доктором, а он тоже подтвердил опасения Натальи о немых фрук-

тах, начальство собрало команду и проинструктировало всех по этому поводу. Через неделю все опять повторилось. Только прошло очень быстро, так что даже сама Наталья не обратила внимания на открывшуюся рвоту, а тут и сборы закончились, и все разъехались по домам.

Дома дней через 10 все вновь повторилось. Тут уже Наталья серьезно задумалась о причинах рвоты, ведь ни фруктов, ни кураги она не ела. После рвоты тупая боль в желудке начала медленно опускаться вниз, а потом переместилась в правую сторону и стала нарастать. Терпела Наталья долго, но потом решила пойти к врачу. Дома она никогда не ходила по больницам, поэтому для поддержки взяла с собой Ольгу Коноваленко.

Когда в кабинете хирурга она подробно рассказала о причине своего визита, доктор сделал неутешительное заключение:

– Вы сейчас как будто учебник пересказываете, причем очень подробно.

– Какой учебник? – удивилась Наталья.

– Медицинский, про аппендицит, – коротко ответил доктор.

Наталья лишилась дара речи, ведь через месяц чемпионат СССР, отбор на Кубок Европы, а операция – это значит покой, никаких тренировок, прощай высокая спортивная форма. А доктор в это время вызывал скорую помощь.

– Подождите, – взмолилась Наталья, – я сама вызову скорую, только за вещами схожу.

– Дело ваше, только оперировать надо сегодня. Третий приступ – это опасный сигнал, могут быть серьезные последствия.

В коридоре Наташу ждала Ольга. Узнав диагноз, она расстроилась не меньше. Вздыхая и охая, подруги отправились домой за халатом и тапочками.

В дежурившую по городу больницу они приехали не на скорой, а на такси. Направление было на руках, Наталью быстро оформили в палату и через 30 минут уложили на операционный стол. Оперировал заведующий отделением.

Поскольку это было уже третье оперативное вмешательство в организм, Наталья считала себя крупным специалистом в хирургии и не переставала общаться с доктором на протяжении всей процедуры (операция проходила под местной анестезией). Она назвала его сначала сапожником, потому что он долго ковыряется в кишках, потом садистом, который привык делать людям больно, потом некомпетентным в хирургических делах, потому

что такую простую операцию не может сделать побыстрее. Наталья сокрушалась, что аппендицит, который она сравнила с насморком, может испортить ей спортивный сезон. Доктор долго терпел все обвинения, а после не выдержал и тоже чуть громче, чем надо, выдал:

– Кто вам сказал, что аппендицит – простая операция? Чтобы до него добраться, надо вскрыть четыре полости. Просушить их от крови. Потом все аккуратно зашить, чтобы полости не срослись и не соединились друг с другом. Я заведу отделе-нием много лет, я квалифицированный врач и знаю свое дело. Аппендицит может испортить вам не только спортивный сезон, а всю жизнь. Если вы скажете еще хоть слово, я дам вам общий наркоз, а это очень вредно.

Наталье стало стыдно. Она перестала ныть, и в конце доктор сказал:

– Из-за вас я сделал операцию на 3 минуты быстрее, чем по-ложено.

– Ну и хорошо, – со вздохом ответила Наталья.

– Что хорошего? Здесь спешка не приветствуется.

– А вы не забыли у меня в животе ножницы или тампоны?

Доктор психанул и молча вышел из операционной, на ходу снимая перчатки и попросив операционную сестру закончить зашивать разрез. После операции он перевел Наталью на долече-вание в другую палату, к другому врачу.

Московская больница или барнаульская – у них был одинаковый запах. Пахло то ли хлоркой, то ли карболкой. А еще пережаренным луком, маргарином и подгоревшей кашей. А еще спиртом и эфиром.

*Через много лет, когда Наталья уже работала заместителем председателя крайспорткомитета\*, она помогала краевому клубу «Спартак» проводить Спартакиаду медицинских работников, была судьей-информатором. Однажды к ней подошел среднего роста мужчина с темными с проседью волосами и с надеждой в голосе спросил:*

*– А вы меня не помните?*

*– Нет, – как бы извиняясь, сказала она.*

*– 15 лет назад я делал вам операцию по удалению аппендикса.*

---

\* В период 19.12.91 – 06.07.99 – комитет по физической культуре и спорту при администрации Алтайского края. – Прим. ред.

– А-а, – протянула Наталья, – ну что вы! На голове шапочка, на лице повязка. Я тогда только ваши глаза и видела. А вы что, всех своих пациентов помните?

– Конечно, нет, но вас надолго запомнил, – не зло ответил доктор.

– Такую капризную?

– Нет, такую известную.

– Спасибо вам за все, и берегите себя, доктор, – с какой-то особой нежностью сказала Наталья. Она и вправду была безумно ему благодарна.

Через неделю после операции, как только сняли швы, Наталья начала тренироваться. Она снова чувствовала себя Зоей Космодемьянской. Тренировки были несложными: прокачка мышц, укрепление связок, упражнения на технику, легкие пробежки. Трудно было заставить себя прыгать в высоту (там надо было прогнуться над планкой), толкать ядро (напряжение) и метать копье (тоже мышцы живота работают).

Месяц после операции она все еще страховала свой живот, боясь, что может появиться грыжа или что-нибудь того похуже.

За неделю до чемпионата страны команду собрали на небольшой сбор в Ленинграде. В условиях города несколько тренировок в день не проведешь, да и соревнования скоро, поэтому одно-разовые разминки через день давали много свободного времени, которое спортсмены тратили на походы по музеям и галереям, они посетили Петропавловскую крепость и крейсер «Аврора». О предстоящих соревнованиях никто не думал, не трясся мелкой дрожью.

Чемпионат был отбором на Кубок Европы. Захаров и Шубенкова решили выступать как получится, не напрягаясь, не форсируя, по самочувствию. На разминке массажист, который работал с группой бегунов на выносливость, был свободен и вызвался помочь Наталье подготовиться к старту. Немного придавив икроножную мышцу, он услышал резкое «ой»:

– Не надо так сильно, у меня там ахилл оперированный, – с дрожью в голосе попросила Наталья.

Аккуратно промяв мышцы задней поверхности бедра, он решил согнуть ногу, чтобы растянуть переднюю поверхность. Наталья подскочила от боли:

– Не надо, у меня колено оперированное, нога не сгибается. А еще болит шов на животе после операции аппендицита, – сразу предупредила массажиста Наталья, не дожидаясь, когда он случайно надавит на живот.

– Боже мой! – воскликнул массажист. – Бедный человечек, зачем ты выступаешь? Надо сначала залечить раны.

– Даже если хочешь стоять на месте, надо постоянно идти вперед, – с вызовом процитировала Наталья свою любимую поговорку. – Кто меня ждать будет с моими ранами?

Барьерный бег она выиграла. В этой дисциплине у нее по-прежнему в стране не было высокой конкуренции. При прыжках в высоту страховала свой порезанный живот и не добрала до личного рекорда добрых 3-5 см. В копье тоже сильного напряжения создать не смогла. В толкании ядра – опять же не максимум. В беге на 200 м финишировала с четвертым результатом.

Соперницы видели, что Шубенкова испытывает определенные трудности, что вряд ли будет претендовать на место в сборной для участия в Кубке Европы, на который отбирали четырех человек.

– Совсем списали со счетов, – сказала она вечером Захарову.

Он понимал, что Натальиной вины здесь нет, поэтому только сочувствовал и успокаивал.

– Ты уже участвовала в Кубке Европы, никаких привилегий этот старт не дает. На следующий год чемпионат Европы, там проявишь себя в полной мере.

На другой день массажист бережно размял оперированные ножки, и в страшущем режиме она прыгнула на 6 м 30 см в длину. Занимая пятую строчку протокола, перешла к следующей дисциплине – метанию копья. Вот тут-то боязнь растянуть и дополнительно травмировать живот, помогла ей несказанно. В первой же попытке Наталья метнула копье на 51 м 42 см. Операторы даже не успели настроить свои видеокамеры, чтобы запечатлеть эту классическую по правильности техники попытку. Она сразу вышла на первое место, с большим преимуществом оторвавшись от соперниц. От остальных попыток Наталья отказалась и ушла отдыхать. Соперницы с грустью признали, что дальше борьба пойдет за места со второго по четвертое.

Дистанцию 800 м Наталья, несмотря на перенесенную операцию, пробежала легко и свободно за 2 мин. 06,36 сек. Сумма 6510 очков, первое место и путевка на Кубок Европы в Германию были лучшей компенсацией за испытания болью.

Массажист после заминки предложил встряхнуть ноги и поинтересовался ходом турнирной борьбы (он следил за своими подопечными – бегунами на длинные дистанции).

– Я выиграла, – с гордостью заявила Шубенкова.  
– Как выиграла? – он не мог сдержать удивления. – Что же это у вас за сборная, если вся резаная-перерезанная – лучшая в стране? Не понимаю.

Наталья вся светилась.

Через десять дней домашней жизни всю сборную по многоборью (четверо мужчин и четыре женщины) собрали на базе в Подольске для подготовки к Кубку Европы. До базы в Берлине, конечно, далеко, но Барнаулу такие условия и не снились. Захаров и Шубенкова старались максимально использовать все возможности.

В одну тренировку старались не вмещать много видов, планировали две короткие тренировки в день. Чтобы контролировать рост спортивной формы, регулярно проводили контрольные упражнения. Прибавка хоть одного сантиметра, хоть сотой доли секунды радовала несказанно. Было видно, что тренировочный процесс идет правильно.

В ФРГ Захарова снова не взяли. На протяжении последних пяти лет Наталья являлась первым номером сборной, и тренер должен был ездить с ней. Но его практически куда-то не брали. Зато москвичи, даже если их воспитанники просто входили в сборную, выезжали за границу регулярно. Наталья к этой ситуации привыкла, давно научилась на соревнованиях рассчитывать только на свои силы.

Город Крефельд поразил чистотой и порядком, как, впрочем, и все немецкие города.

В общей сложности команда была в поездке три дня. Соревнования складывались для Натальи довольно успешно: 100 м с барьерами – 31,25 сек., это был третий результат среди всех участниц; прыжки в высоту – 181 см – выше всяких похвал; ядро – 13,51 м – пятая среди всех; 200 м – 24,26 сек. – слабовато, но была третьей среди всех. Сезон получился длинным, к 7-8 сентября сохранение такой высокой результативности, особенно в прыжках в высоту, было главным показателем правильности распределения нагрузки. Следующий сезон можно было начать с более высокого уровня.

Во второй день в длину Шубенкова прыгнула на 6 м 30 см, метнула копье на 42 м 70 см (лучший результат) и пробежала 800 м за 2 мин. 05,99 сек. (быстрее всех). Общая сумма 6481 очко – вторая после рекордсменки мира из ГДР Сабины Петц. В трех видах из семи Наталья легко опередила Сабину. Это барьерный бег,

метание копья и бег на 800 м. Сложно ей было конкурировать с немкой в толкании ядра (у той – всегда за 15 м), в беге на 200 м (очень скоростная спортсменка) и в прыжках в длину (там разница хоть и небольшая, но в пользу Сабины). Удивительно, что с такими высокими скоростями немка слабо бегала дистанцию с барьерами. Очевидно, хромала техника бега.

*В 1984 году Сабина Петц «отобрала» мировой рекорд в семиборье у своей подруги по команде Рамоны Нойберт, которая долгое время была кумиром Натальи. Распределение сильных и слабых видов у немецких спортсменок было одинаковым.*

*Оставаясь примерно полтора года на вторых ролях, Рамона Нойберт завершила выступления в большом спорте.*

## ГЛАВА 25

Одним из самых напряженных и интенсивных в карьере Шубенковой получился сезон 1986 года. Первые в истории Игры доброй воли, чемпионат Европы, матчевые встречи.

Отдохнуть после напряженного и успешного сезона Захаров позволил почти месяц. Наталья радовалась, что, как у настоящих рабочих и служащих, у нее был законный длинный отпуск.

Через месяц после начала тренировок всех членов сборной страны вызвали в Москву на ежегодный медицинский осмотр. Кроме медицинских обследований там всегда проводились контрольные упражнения и тесты. По сравнению с другими сборками Наталья была слабее, но по сравнению с собственными результатами прибавила в мастерстве значительно.

В декабре всю команду собрали в Москве. Вообще, каждый спортсмен сборной страны должен был проводить 286 дней в году на централизованных тренировках. Как первому номеру сборной страны Наталье разрешали присутствовать не на всех сборах. Как раз декабрьские пропускать было нельзя.

Это были сборы ради сборов. Жили в гостинице, добирались до манежа по полтора часа. При условии двух тренировок в день получалось, что в автобусе спортсмены проводили примерно столько же времени, сколько на тренировках. Иногда вторую тренировку Шубенкова проводила, бегая по улицам кросс. Если учесть, что дорога из Москвы до Барнаула в канун Нового года заняла трое суток, то продуктивными такие сборы назвать было невозможно.

Сразу после новогодних праздников Наталья подхватила ангину, что являлось верным признаком высокой спортивной формы. Она уже научилась распознавать эту примету. Эта болезнь сама по себе проходила за два-три дня ничегонеделанья. Но потом еще примерно неделю невозможно было тренироваться в полную силу. Ноги подгибались, руки опускались. За январь ангина «прихватывала» Наталью трижды. Сердце билось так часто, что мешало дышать.

Очевидно, что этот факт не дал ей шанса стать чемпионкой СССР зимнего чемпионата страны. Она быстрее всех пробежала 60 м с барьерами – 8,45 сек.; в полную силу прыгнула в высоту – 174 см; слабовато толкнула ядро – 13 м 15 см; на 6 м 15 см прыгнула в длину и выиграла забеги на 800 м – 2 мин. 11,78 сек. Общая сумма оказалась второй – 4432 очка. Зимнее пятиборье выполнялось в один день и требовало больших усилий, чем летнее семиборье, выполняемое в два дня. Занятое второе место позволяло выступить в матчевой встрече СССР – ФРГ. Наталья давно не стартовала зимой, потому что ее коронный вид, метание копья, зимой отсутствовал. Решили принять участие в матче. Захаров считал соревнования самой лучшей тренировкой, даже несмотря на то, что перелеты и переезды отнимали много сил и времени. На тренировке невозможно добиться того воодушевления, подъема, которые сопутствуют соревнованиям, а это непременно сказывается и на физической мобилизации.

Матч проходил в немецком Котбусе. За спортивный клуб Котбуса выступала олимпийская чемпионка 1976 года и многократная рекордсменка мира по прыжкам в высоту Розмари Аккерман.

Легкоатлетический манеж впечатлил бы любого спортсмена. Ну почему у нас в стране нет ничего подобного? Тренироваться и соревноваться в таких условиях было незабываемым удовольствием. Неудивительно, что здесь выросла олимпийская чемпионка.

Остаточные явления после ангины проявили себя как раз в дни соревнований. Сумма очков, набранная Натальей, 4257, была меньше, чем на чемпионате СССР, и она стала всего лишь восьмой среди 14 участниц.

Перелет добавил простудных явлений, и дома Наталья свалилась с гриппом. Через три дня грипп дал осложнение на бронхи. Тренировки в дни болезни не прекращались. Можно сказать,

что интенсивность уменьшалась, а в остальном все по плану. Даже тренировки на улице проходили в привычном режиме. И тренер, и его ученица понимали, что на болезни времени нет. Оба также понимали, что тренировки мешают окончательному выздоровлению, но продолжали нагружать организм, мешая ему сопротивляться. Такое противоборство продолжалось почти два месяца. Лишь к середине апреля, к сборам в Ташкенте, Наталья перестала чихать и кашлять.

С 10 по 27 апреля все сильнейшие семиборки страны жили и тренировались в Ташкенте. Зарядка и две тренировки в день с одним выходным в неделю. Это был последний подготовительный к сезону сбор и самая высокая интенсивность тренировок с максимальными нагрузками. Мало кто может выдержать такую адскую работу. В день отъезда, 26 апреля, в Чернобыле взорвалась атомная станция. Все радовались, что разъезжаются по домам. До Сибири радиоактивное облако долететь не должно.

Дома Наталья была всего десять дней, во время которых Захаров провел ряд контрольных тестов для определения состояния спортивной формы и правильности загрузки организма. Затем оба улетели в Сочи на небольшой сбор перед контрольными соревнованиями в Австрии, которые традиционно открывали летний спортивный сезон многоборцев.

В Сочи спортсмены и тренеры ощутили странную сонливость, которая одолевала всех в течение дня. Доктор объяснил этот факт наличием радиации в воздухе. Ребята шутили, рассказывая анекдоты про большие урожаи овощей и необъятные размеры листьев деревьев на Украине. По телевизору в это время вся Европа костерил Советский Союз за расхлябанность и головотяпство, приведшие к взрыву на атомной станции в Чернобыле.

Воздух был поразительно, кристально чист. Пахло субтропиками – лавром, лимоном, морским прибоем. В траве стрекотали кузнечики. Ароматы экзотических цветов, растворенные в воздухе, небо над морем, разукрашенное красками, которых нет в палитре ни одного художника, благостно влияли на эмоциональное состояние участников сборной страны. Про атомную катастрофу забыли быстро.

В дни сборов в Сочи прошли Всесоюзные соревнования по спринту. Наталья пробежала барьеры за 13,27 сек. и заняла второе место. Готовность была высокая.

## ГЛАВА 26

В Гетцисе собралась вся мировая элита многоборья. Приехала туда и темнокожая Джекки Джойнер. Держалась она высокомерно. Поздоровалась с Натальей легким кивком головы, не разговаривала, не спрашивала об успехах, не просила автограф, как в 1982 году. Наталья украдкой наблюдала за ее разминками. Американка была готова на все сто. Она буквально звенела, была предельно собрана, пластична, растянута. Наталья вела себя непрофессионально, наблюдая раскрыв рот за соперницей. В программе, подготовленной организаторами к стартам, было много фотографий Шубенковой с соревнований прошлых лет. К ней было приковано внимание журналистов, местных болельщиков и детей, занимающихся легкой атлетикой. А она была полностью поглощена наблюдением за американкой.

Соперничество началось с самого начала. Наталья уступила Джекки свой коронный вид, пробежав дистанцию за 13,47 сек. Она никогда раньше не уступала ей в этом виде. Всего неделей раньше она пробежала барьеры в Сочи за 13,27. В высоте ей надеяться было не на что. Прыгнув свои 178 см, она наблюдала за Джекки, которая штурмовала планку каждый раз на новой высоте. В итоге 187 см вывели американку на первую строчку протокола. В толкании ядра Наталья поставила себе задачу показать свой результат, не стремясь к заоблачным вершинам. С задачей она справилась – 13 м 71 см. Джекки толкнула за 15 м. Несколько соперниц также успешно преодолели этот рубеж.

Завершающий вид первого дня, бег на 200 м, у Натальи не получился совсем – 24,34 сек. Это был третий результат среди всех соперниц. Джекки опередила Наталью почти на полсекунды.

После окончания соревнований все пошли домой отдыхать, а Джекки в спокойном темпе пробежала четыре круга. Потом стала выполнять упражнения на растяжку с помощью массажиста. Наталья наблюдала за ней с трибуны, удивляясь, зачем это делать, если и так ее звериной пластикой может позавидовать любая.

Вечером, вместо того чтобы отключить голову от соревнований и дать организму отдохнуть, Наталья раз за разом прокручивала в голове великолепное состояние американки. Да, она серебряный призер Олимпийских игр, но результаты ее не превышали сумму Натальи.

Беспокойная ночь вылилась в соответствующий результат в прыжках в длину. Всего 6 м 24 см. Полметра не допрыгнула до своего личного рекорда. Джекки, напротив, в своем коронном виде, в котором она выступала отдельно, превзошла всех, улетев под семь метров.

Наталья надеялась на копье. Оно в этот день не полетело так далеко, как хотелось бы. Всего 43 м 34 см. Это был шестой результат. Радовало то, что Джекки метнула меньше.

Но дистанцию 800 м Наталья не уступила никому, финишировав первой с результатом 2 мин. 06,80 сек. С общей суммой 6396 очков Наталья не попала на пьедестал почета, заняв 4-е место. Победила Джойнер, вплотную приблизившись к мировому рекорду Сабины Петц.

Следующий старт был в июле – первые в истории Игры доброй воли, которые прошли в Москве. Соревнования проводились по 18 видам спорта, и в том числе по легкой атлетике. По масштабу планировалось сделать игры, подобные Олимпийским. Придумали их Тэд Тернер, американский бизнесмен, основатель круглосуточного новостного канала CNN, и родоначальница спортивной аэробики, актриса Джейн Фонда. Спортивные комплексы Джейн продавались на видеокассетах по спекулятивной цене. На тот момент Джейн и Тэд были мужем и женой. Как основатель Игр доброй воли Тернер был первым удостоен Международной Леонардо-премии (Москва, 1 ноября 1993 года).

Стать участницей исторического события – такая удача выпадает не каждому! Среди семиборок, участвовавших в Играх, были американка Джойнер, обладательница мирового рекорда Сабина Петц, много представительниц других стран. Почему-то Тэд остановил свой выбор на Шубенковой. Он сделал с ней пространное интервью на английском языке для своей программы.

Для удобства трансляции на Америку соревнования проходили с 17:00 до 22:00. Непривычно, но Наталье понравилось. Утром она пропускала завтрак, давая организму отоспаться и как следует отдохнуть. После обеда снова позволяла себе свободно поваляться в постели.

Начала Наталья с хорошего барьерного бега – 13,23 сек. За Джекки было не угнаться, но остальные соперницы отстали.

В прыжках в высоту происходило непонятное. Наталья взлетала над планкой сантиметров на 40 и прямо сверху на нее падала. Захаров сидел на трибуне, отчаянно жестикулировал, но она

ничего не могла понять. Все начальные высоты Наталья с горем пополам преодолевала с третьей попытки, затрачивая массу моральных усилий. Высота 170 см стала предельной. Больше она взять в этот день не смогла. Даже после соревнований Захаров не смог объяснить, почему она приземлялась сверху на планку, почему не было продвижения вперед.

Пока все прыгали в высоту, у Натальи было больше времени на подготовку к толканию ядра и бегу на 200 м. Главное, у нее было больше времени для отдыха.

Результат в толкании ядра получился приличным – 13 м 96 см. Этим она выравнивала свое положение в турнирной таблице. Неприятный осадок от прыжков в высоту начинал забываться. Дистанцию 200 м Шубенкова пробежала за 23,67 сек., уступив первенство только Джойнер. Это был почти личный рекорд. Понятно, что спортивная форма была высокая и прыжки в высоту не получились чисто технически.

Во второй день, на удивление, в прыжках в длину соперничество Натальи с Джойнер было почти на равных. В первой попытке Наталья как следует проверила разбег, сделала зачетный результат на 6 м 40 см. Она немного не дошла до планки для отталкивания, и Захаров посоветовал поднести одну стопу вперед. На соревнованиях тренер не испепелял спортсменку взглядом и не нокаутировал словом за просчеты в технике. Наталья давно решила, что куда приятнее и полезнее для дела «держать голову включенной», чем слепо подчиняться тренерам. Она проанализировала свое состояние и поняла, что надо, наоборот, отнести одну стопу и раскатить разбег. У нее получилось замечательно – 6,61 см. Третью попытку она решила не выполнять, поэкономить силы.

Джойнер в это время тоже, сделав первую зачетную попытку аккуратно, во второй выложилась на 6 м 96 см. Она тоже не стала прыгать в третий раз, о чем диктор на стадионе несколько раз сообщил зрителям.

Американку было не догнать. Похоже, она нацелилась на мировой рекорд. Шубенкова метнула копье на свои 45 м 80 см, это был третий результат, но радовало, что Джойнер впереди не было. Наталье казалось, что они соревнуются вдвоем.

Перед забегом на 800 м она всегда делала ускорение метров на 300. Строй солдат, которым было приказано никого не выпускать на арену стадиона, цепью окружил выход. Наталья

стала объяснять им, что ей надо пробежаться, ускориться. Но те стояли насмерть, как немцы под Москвой. Спортсменка зывала к справедливости: ведь дома соревнования проходят – надо сделать скидку для своих. Бесполезно. Тогда она отошла в сторону и стала делать вид, что завязывает шнурок. Когда солдаты переключили внимание, она выскочила на стадион и помчалась по кругу. Даже если бы они побежали за ней, догнать было невозможно.

Вернувшись после пробежки к выходу, она гордо, как в фильме «Офицеры», заявила:

– А теперь арестовывайте.

Сразу после выстрела Наталья устремилась вперед, не думая о соперницах. После первого круга ее преимущество было метров в 30. На этот раз она решила бежать быстро, как могла. На финише работало электронное табло, где было видно время забега. Когда до финишных клеток оставалось 50 м, табло еще не показывало двух минут. Наталья успела подумать, что ее снова будут приглашать уйти из семиборья и перейти на гладкий бег на 800 м. Она даже немного замедлила бег, но потом снова ускорилась. Преимущество перед соперницами составило 50 м. Только спустя 8 секунд они начали по одной финишировать. Ее время 2 мин. 03,68 сек.

– Ну что? – спросила она стоявшего впереди всех солдата. – А вы не разрешали мне пробежку!

Тот пожал плечами. Я, мол, выполнял приказ.

Джекки Джойнер впервые преодолела рубеж в 7000 очков в женском семиборье, установив мировой рекорд 7148 очков.

Сабина Петц плакала, обняв новую рекордсменку. Она как бы передавала ей свои полномочия. Наталья первая подошла поздравить их с окончанием соревнований и с установлением нового мирового рекорда, но ей пришлось довольно долго ждать.

Наталья набрала 6631 очко и заняла 3-е место, уступив занявшей второе место немецкой многоборке Сабине Петц всего 2 очка.

*С 1986 по 1992 год Джекки практически не знала поражения в семиборье и одновременно успешно выступала в прыжках в длину. Но именно 1986-й стал годом Джекки Джойнер, или, точнее, Джекки Джойнер-Керси. 7 июля на Играх доброй воли в Москве Джекки первой из женщин превысила в семиборье рубеж в 7000,*

установив новый мировой рекорд – 7148 очков. И уже 2 августа, всего двадцать шесть дней спустя, улучшила его на 10 очков на Спортивном фестивале в Хьюстоне.

Целый месяц после Игр доброй воли Шубенковой разрешили тренироваться дома. Такое счастье! Однако за две недели до чемпионата Европы в Штутгарте всю сборную вновь собрали на подмосковной базе в Подольске.

До самого отъезда в Штутгарт Захаров заставлял тренироваться дважды в день. И никакой доктор или массажист не смогли его вразумить.

Наталья приехала в Штутгарт лидером сезона. Однако Захарова вновь не взяли.

Тренером семиборок поехала Людмила Поповская из Ленинграда со своей воспитанницей Марианной Масленниковой. Спортивные друзья – это хорошо, но с ними не отдохнешь – мешает конкуренция. Поэтому было просто замечательно, что всех участников разместили в спортивной деревне в одноместных номерах. Кормили в круглосуточно работавшей столовой. Как всегда, на убой.

Соревнования прошли очень легко. Ни в одном из видов Наталья не прилагала лишних усилий. Все получалось легко и красиво. Только вот результаты... Плохими или слабыми их не назовешь, но в каждом из видов она что-то не доделывала. Чуть хуже обычного пробежала барьеры. На высоком для себя уровне прыгнула в высоту (180 см), но чуть ближе толкнула ядро, почти хорошо пробежала 200 м. Анализируя первый день, она



Чемпионат Европы в Штутгарте. Электронное табло. 1986 г.

всюду видела полное исполнение, но что-то не получалось, потому что не было личных рекордов. Все где-то рядом.

Такая же история случилась и во второй день. Хорошо, но не по максимуму. В беге на 800 м она финишировала второй вслед за немкой Анке Бемер (2 мин. 04,40 сек.). Общая сумма 6645 очков тоже оказалась второй.

Захаров дома недоумевал:

– По всем раскладам должна была победить! Рассказывай: с кем жила, как питалась, с кем общалась? Я должен понять.

Наталья подробно, по дням описывала свое пребывание на чемпионате. Оказалась интересной история общения с тренером Марианны Масленниковой Людмилой Поповской. Наталья то не придавала ей никакого значения, но дотошный Захаров докопался до истины.

Дело в том, что, увидев состав участниц семиборья, больше всех отсутствию главной фаворитки, лидера немецкой сборной Сабини Браун обрадовалась Поповская.

– Ой, Наташка, я так за тебя рада! Наконец-то ты дождалась! Столько лет выступаешь на высочайшем уровне, а больших побед не было! Наконец-то.

Наталья, конечно же, скромно говорила, что не надо раньше времени радоваться, что нельзя говорить «гоп», пока не перепрыгнешь. И все в таком роде. Поповская не унималась. Каждый день при встречах в столовой или на стадионе она гнула свою версию про везение.

Наталья рассказала Захарову про своеобразное общение с Поповской. Он сразу все понял.

– Я так и знал. Нельзя верить в свой успех раньше времени.

– Я не верила, – оправдывалась Шубенкова.

– Верить ты, может быть, и не верила, но змею до сердца допустила. Такое ежедневное капанье на мозги всегда приносит вред. Жаль. Медаль стопроцентно должна была быть золотой.

**Чемпионат Европы в Штутгарте.  
Серебряная медаль. 1986 г.**



Этот урок Наталья запомнила на всю жизнь. Впоследствии она очень сильно ругала сына, который в открытую в интервью перед соревнованиями докладывал всем журналистам, что он едет за золотой медалью.

– Вот победишь, выиграешь медаль, тогда и говори, что ехал побеждать. А заранее не надо.

Надо отдать должное времени: в двадцать первом веке в спорте появилось много элементов шоу, и заигрывания с журналистами и болельщиками стали чуть ли не обязательным элементом, но для Натальи такие маневры продолжали оставаться неприемлемыми.

Семиборье проходило не в первые дни чемпионата. Наталья обратила внимание на то, что все женщины выходят на пьедестал почета с ярким, заметным макияжем. Если прыгунья в высоту Тамара Быкова или лидер сезона в беге на 400 м Ольга Брызгина могли себе позволить мейкап перед финальным забегом, то как же остальные? Они что – тоже видели себя в тройке призеров? Ответ нашелся быстро. Организаторы хотели показать свой чемпионат во всей красе, поэтому после завершения соревнований и допинг-контроля все женщины, которым предстояло подняться на пьедестал почета, приглашались в дамскую комнату. Там стояли огромные зеркала и перед каждым – большие кейсы с косметикой. Румяна и тени подбирали по цвету дизайнер-визажист. На последнем этапе парикмахер на скорую руку приводил в порядок волосы.

Для Натальи были подобраны розово-голубые тона. Можно сказать, что такой серьезный макияж ей делали впервые. В этот день она не стала умываться, а утром слегка поправила вчерашнюю красоту и проходила с ней еще один день. На собственном опыте Наталья убедилась, что умеренный и правильно подобранный макияж может сильно преобразить и украсить женщину.

Через две недели Шубенкову пригласили в Венгрию на «Динамиаду». Это чемпионат Европы среди спортсменов, представляющих общество «Динамо». Поскольку выполнять надо было не семиборье, а пробежать только барьеры, Наталья согласилась с удовольствием.

Интересная страна, сказочная архитектура, да и сами соревнования необычно складные и хорошо организованные.

Город Будапешт поразил огромным количеством цыган, которые бродили по улицам и магазинам, подыскивая очередных

жертв. На одной из прогулок цыгане ограбили подругу Натальи по сборной команде. Украли все деньги. Чтобы хоть как-то скрасить горечь случившегося, все ребята сбросились (кому сколько не жалко), чтобы она смогла купить что-то для семьи и близких.

Соревнования в барьерном беге Шубенкова выиграла, а потом к своей победе добавила золотую медаль в эстафете 4 x 100 м, где ей доверили бежать первый этап.

Почти сразу после возвращения из Венгрии Наталья начала подготовку к новому спортивному сезону. Через две недели всех сборников вызвали в Москву на углубленный медицинский осмотр. Осмотр показал, что колено толчковой ноги болит. Болит в месте прикрепления передней связки к коленной чашечке. Решили идти проверенным способом – оперировать.

Суть операции заключалась в том, что на связке делают несколько вертикальных разрезов. Места рассечения, заживая, образуют большой рубец, который утолщает, а следовательно, и укрепляет связку. Наталья чувствовала, что она нужна стране, о ней заботятся руководство и тренеры сборной. Нога болела и не давала выполнять нагрузку в полном объеме. Решили согласиться.

Осенью, 16 октября, Наталье сделали операцию на втором колене. Чтобы не испытывать на себе садистские методы разработки колена, реабилитацию она решила проходить дома.

С 17 ноября начались регулярные тренировки, хотя различные упражнения на пресс, спину, заднюю поверхность бедра и т. п. она начала делать сразу по возвращении домой.

В ноябре 1986 года произошло скорбное событие: хоронили любимого тренера, Владимира Федоровича Чистякова. С одной стороны, было понимание того, что все там будем, но, с другой, уходить в 40 лет – это очень рано. Утром он стал жаловаться на боли в сердце, а после работы жена нашла его дома мертвым, с телефонной трубкой в руке. Такие, как Чистяков – очень человеческие люди, – созданы для работы с детьми. В спорте или не в спорте, но обязательно с детьми. Он в них души не чаял, хоть и не сюсюкался, мог накричать. Его любили беззаветно. Он приходил на тренировки веселый, жизнерадостный. Другим его и не помнили, и у всех поднималось настроение. Многому научил, но главное – научил любить спорт. Его хоронил весь город. Искусство тренера – найти середину между принуждением к ежедневному труду и человеческим подходом.

Смерть дорогого человека надолго выбила из привычной колеи. Сердце болезненно сжималось при мысли о будущем. Она знала, что когда-нибудь боль утихнет и останутся только радостные воспоминания о счастливых минутах.

*Впоследствии в Барнауле стал проводиться турнир по легкой атлетике, посвященный памяти Владимира Федоровича Чистякова. С его женой Ольгой Федоровной семья Шубенковых поддерживает отношения до сих пор.*

## ГЛАВА 27

Подготовку к сезону 1987 года сборная СССР начала в Цахкадзоре, в Армении. Цахкадзор (в переводе с армянского означает «ущелье цветов», историческое название – Кечарис) – город в Котайкской области Армении, популярный горнолыжный и климатический курорт. Место великолепное. Но самое главное – горы.

Захаров много раз слышал об эффективности подготовки бегунов на длинные дистанции в условиях высокогорья или среднегорья. В Алтайском крае есть база на Семинском перевале, но там совсем нет условий для легкой атлетики.

В советские времена этот город был на пике своей популярности. В результате пребывания в Цахкадзоре уровень гемоглобина в крови резко увеличивался, что положительно влияло на здоровье человека. Резкая выработка гемоглобина объяснялась сильно разреженным воздухом Цахкадзора, высоким расположением местности относительно уровня моря, относительно низким содержанием кислорода, лесной местностью и свежим воздухом.

В советские времена Цахкадзор был признан одним из лучших курортных мест страны. Здесь было построено множество санаториев, гостиниц, спортивных площадок. Цахкадзор стал особенно популярным, когда руководство СССР приняло решение о том, чтобы советские сборные по различным видам спорта перед международными соревнованиями тренировались именно в Цахкадзоре, поскольку резкое повышение уровня гемоглобина здесь способствовало улучшению физического состояния спортсменов.

*В настоящее время в Цахкадзоре тренируются как армянские, так и российские спортсмены. В основном это лыжники,*

*пловцы, тяжелоатлеты и др. Климат и экология Цахкадзора оказывают общее оздоравливающее действие. Зима в районе мягкая и теплая.*

До Олимпийских игр времени было достаточно, и Захаров решился на эксперимент с высокогорьем.

В день приезда всем рекомендовали подняться в горы, еще выше, чем располагалась база. Это было необходимо. Все просто задыхались от разреженного воздуха, его как будто не хватало. Сердце колотилось (как после длинной пробежки на высокой скорости) даже от подъема по лестнице на второй этаж. Если подняться высоко в горы, то после спуска приходит ощущение, что ты как будто и не в горах. На высоте организм получает дополнительную нагрузку, а при снижении самочувствие улучшается.

Три дня вся сборная бездельничала, если можно назвать бездельем лазание по горам в целях адаптации и акклиматизации. В горах располагался минеральный источник. Вода из недр земли вытекала прямо на снег, образуя вокруг ледяные струи. Около источника стояла железная кружка, и каждый подходивший пил из нее воду. Кружка была тоже ледяная.

Наталья представила, как на морозе вода будет ломить зубы, да и пить на холоде не очень хотелось. Но вода оказалась совсем не холодной, а главное, она была минеральной. Такую пьют из бутылок, «Нарзан», например, или «Боржоми». Удивительно!

Тренироваться было невероятно сложно. Результаты любых пробежек и любых упражнений были гораздо ниже, чем на равнине. Все передвигались как в замедленной съемке, дышали, как паровозы, и с нетерпением ждали, когда же настанет хорошее самочувствие.

Время это прошло через две недели. Появились легкость, свежесть. Потом на равнине результаты у всех улучшились, особенно в беге на 800 м. Становилось непонятным, почему, если есть такой хороший эффект от тренировок в условиях высокогорья, не проводить сборы там регулярно? Особенно для мужчин в беге на длинные дистанции. Эти виды программы традиционно были самыми провальными у советских бегунов. Дорого? Может быть. Но когда речь идет о престиже страны на международной арене, разве можно считать деньги? Престиж деньгами не измеряется.

Как раз в это время большое распространение в Советском Союзе получила спортивная аэробика, которую придумала американская киноактриса Джейн Фонда, женщина, удивившая мир!

«Бабушка аэробики» – это ее народный титул. Та самая Джейн, с мужем которой Наталья встречалась в прошлом году на первых Играх доброй воли в Москве. Докатилась мода и до Советского Союза.

Все разминки перед утренними и вечерними тренировками для всей сборной в Цахкадзоре проводились в форме аэробики. То ли руководители верили, что у всех будут гибкость и растяжка, как у Фонды, то ли попали под влияние моды, но они присутствовали на каждой разминке, наслаждаясь невиданным зрелищем.

Еще долго после возвращения домой Захаров проводил такие разминки, назначая ведущими всех воспитанниц по очереди.

Фонда говорила, что люди, занятые на сидячей работе, предпочитают активный отдых или должны предпочитать. Наверное, им подходила аэробика. Наталья много двигалась в течение дня, поэтому любила в свободное время поваляться на пляже, сходить в кино, просто сидеть на диване, ничего не делая.

Мартовские сборы провели в Берлине, в апреле тренировались в Сухуми, май традиционно провели в Сочи. Оперированные колени не давали тренироваться в полную силу. Периодически врачи делали уколы с кислородом, наступало временное облегчение, а затем боль снова мешала тренировкам.

Апрельские сборы команда страны провела в Алуште. Там Наталью застал юбилей.

– Будем праздновать очередную непрошенную годовщину, – сказал старший тренер сборной Александр Ушаков и распорядился в столовой испечь большой праздничный пирог на всю команду.

Наталья не афишировала свой возраст. День рождения – да и все тут. Коллеги по сборной, врачи и массажисты уплетали пирог вперемежку с поздравлениями.

– Главное, что тебе не тридцатник, – вдруг заявил массажист Сергей, работавший с многоборцами.

Наталья внутренне напряглась, но все же с улыбкой выдавила:

– А почему вам страшен именно этот возрастной рубеж?

– Мне, в общем-то, не страшен. А вот спортсменам в этом возрасте надо больше думать о покое, а не о подготовке к самому главному старту в спортивной карьере.

Конечно, Наталья чувствовала себя гораздо моложе паспортного возраста, но от действительности не уйдешь. Старший

тренер уловил элегическое настроение и после ужина привел ей множество примеров, когда спортсмены в возрасте за тридцать поднимались на олимпийский пьедестал почета, в том числе в многоборье. Эти аргументы успокаивали.

На тренерском совете сборной страны решили дать Шубенковой возможность хорошо подготовиться к Олимпийским играм и разрешили сезон 1987 года пропустить. Август она лежала в военном госпитале в Москве, где ей было проведено серьезное лечение колена без физических нагрузок.

В октябре в составе сборной СССР Наталья отправилась на сборы в Сочи, бархатный сезон сборная ежегодно проводила там. Когда в Сибири снег и холод, на юге все приятно глазу. Да еще и всюю можно купаться. Сначала ледяная вода обжигает, сдавливает дыхание. Потом становится тепло. Стуча зубами, все надевали футболки прямо на мокрое тело. Спешно обуваясь, обязательно пачкали стопы. Если вода попадала в ухо, надо было прыгать на одной ноге, пока не выльется горячая струйка.

Хорошо купаться под вечер, или когда по воде расходятся круги от теплого дождя, или когда с грохотом разбиваются о камни высокие волны, увенчанные белыми шапками пены. Разве в обычной, вне спорта жизни она смогла бы испытать столько удовольствий? Наверное, они предоставляются свыше в обмен на тяжелый труд спортсмена.

Все усилия уже были направлены в год грядущий, олимпийский. На восстановительные сборы советские легкоатлеты поехали в ГДР, на уже знакомую базу.

В то время ГДР имела очень даже неплохую олимпийскую сборную: ее легкоатлетки «рвали всех направо и налево». В течение 20 лет ГДР выступала как отдельное государство. Крошечная страна с населением 16 миллионов человек выиграла 519 медалей (192 золотых) на 11-х Олимпийских играх. ГДР была второй в общекомандном зачете на Играх в Монреале (1976), в Москве (1980) и в Сеуле (1988).

Чтобы достигнуть этого успеха, восточногерманское государство обеспечивало своих атлетов самыми передовыми методиками тренировок, медицинским сопровождением и фармакологической программой. Это был масштабный государственный проект, включающий употребление допинга.

*Когда выяснилось, что успехи сборной базировались не на исключительности самих немок, разразился скандал. Ответчи-*

ками были Манфред Хеппнер и Манфред Эвальд, вице-директор спортивной медицинской службы ГДР и президент Немецкого спортивно-гимнастического союза ГДР. В 2000 году их признали причастными к нанесению вреда 142 атлетам. И это только официальная цифра.

На процессе против организаторов допинг-индустрии в Германской Демократической Республике выступала Хайди Кригер – чемпионка Европы 1986 года в Штутгарте в толкании ядра. Наталья много раз общалась на сборах в Германии с этой улыбочивой девушкой с короткими каштановыми волосами. Хайди Кригер была одной из легкоатлетических звезд ГДР. В 1986 году эта толкательница ядра выиграла чемпионат Европы. Четыре года спустя спортсменка завершила карьеру, на протяжении которой Хайди наряду с тысячами других восточногерманских атлетов принимала стероиды. И это не прошло бесследно. У Кригер появились явно выраженные мужские черты.

В 1997 году Хайди сделала операцию по смене пола. Она стала жертвой допинговой индустрии ГДР и больше не чувствовала себя женщиной. Став Андреасом, Кригер участвовала в судебных процессах над тренерами и врачами, дававшими своим несовершеннолетним подопечным допинг. Это один из тех редких спортсменов, которые открыто высказались против допинга.

Наталья видела Кригера на страницах журналов и газет, однажды он был в гостях у Андрея Малахова в программе «Пусть говорят». Она жалела талантливую толкательницу ядра, с которой была очень хорошо знакома. Когда немецкие спортсменки признались в употреблении допинга, далеко в глубине души Наталья надеялась, что ей вернут медали: золотую европейского первенства, серебряную с первых Игр доброй воли и серебряную с Олимпиады. Но где там! Во-первых, за давностью лет им все простилось, а во-вторых, повинную голову и меч не сечет. А Андреас Кригер по-прежнему живет в Берлине. Женится на бывшей пловчихе Юте Краузе, растит ее дочь от первого брака. Иногда общается с журналистами, показывает кучу грамот и золотую медаль, завоеванную в прошлой жизни усилиями Хайди Кригер.

## ГЛАВА 28

Традиционные весенние сборы в олимпийский год проходили в Польше. Прекрасная легкоатлетическая база со стадионом, гостиницей, тренажерным залом, сауной и прочими удобствами, расположенная в лесу в небольшом городке Спала. Здесь ничто не отвлекало от предсезонной подготовки.

За десять лет тренировок Наталья уже знала программу весенних сборов и план написала быстро. Затем немного подкорректировала его с учетом имеющихся снарядов и мест тренировок. Каждое утро бегала на зарядку по мягкой земле, чтобы отдышали ноги, затем техническая тренировка, вечером – силовая и беговая на выносливость. Выходных не делала, обязательно зарядка, а после обеда кросс и сауна.

В конце сборов провела некоторые контрольные тесты и осталась довольна результатами. На дистанции 100 м с барьерами по правилам устанавливают 10 барьеров. В тестах Наталья установила 11 барьеров (так хорошо тренируется набегание на финиш) и пробежала их за 13,3 сек. Копье с трех-четырёх шагов стабильно улетало за 40 м. Выросли результаты на всех длинных дистанциях. Это были сильные ее виды. Ядро могло полететь дальше исключительно за счет техники, которой с ней занимался тренер сборной Владимир Иванович Лагошин. Он отвечал за подготовку всех девушек команды, поэтому часто времени на Наталью оставалось минимум. Он понимал, что в случае успеха с Шубенковой ему полагаются все звания и премии, поэтому старался всеми силами помогать в тренировках. Однако это не всегда получалось, а Наталье хотелось более квалифицированной помощи.

Последние несколько сборов Наташа жила в комнате с многоборкой из Минска Светланой Бурогой. Подход к тренировкам ее тренера Владимира Семеника во многом импонировал Шубенковой. В конце тренировок в Польше Наталья попросила его принять ее в свою группу. Семеник очень обрадовался. Дело в том, что Светлана, мягко говоря, не всегда отличалась добросовестностью, и Наталья хорошо влияла на нее. Даже если одна из двух спортсменок попадет на Олимпиаду, для тренера это будет большая удача.

27 апреля Наталья вернулась домой из Польши, а 5 мая уже улетела на очередной сбор в Сочи. Дома она хотела получить

стипендию за март, но в краевом спорткомитете\* ей сказали, что Захаров не заполнил на нее таблицу, мотивируя тем, что она пропускает тренировки и платить ей не за что. Разбираться в ситуации она решила в Москве.

Планировать свои тренировки Наталья продолжала сама, а за техническим выполнением этого плана следил Семеник. Лицо ее просветлело, как небо после июльской грозы. Из глаз исчезла безысходность. Регулярные тесты вселяли оптимизм, хотя старые травмы часто давали о себе знать. Половину свободного времени Наталья проводила у массажиста и доктора.

Закончились сборы Всесоюзными соревнованиями на том же стадионе, где проходили тренировки. Наталья заняла 2-е место, уступив Светлане Буряге. Как и ожидала, она показала слабый результат в прыжках в высоту (170 см) и совсем неожиданно мало в прыжках в длину (6 м 19 см). Общая сумма 6287 очков намного превышала норматив мастера спорта международного класса, но проходной норматив на Олимпийские игры составлял 6500 очков. Этот результат поселил в душе Натальи волнение и даже некоторую тревогу.

24 мая она прилетела домой, а 25-го после тренировки пошла в комитет за стипендией. Однако в бухгалтерии ее ждал все тот же ответ.

– По словам Захарова, вы пропускаете тренировки, и стипендия вам не положена, у нас нет таблицы.

Спорить она не стала. Если попадание в олимпийскую сборную оставалось под вопросом, то выплата положенных ей денег сомнения не вызывала. Вопрос был только во времени. Пусть копят, решила Наталья и отправилась на тренировку.

На очередные сборы в Подольск Наташа уезжала 3 июня. Их продолжительность составляла целый месяц, до 5 июля. Если с мужем они привыкли расставаться надолго, то не видеть столько времени дочь Наташа не могла. Было решено взять ребенка с собой. Марине было 9 лет, взрослая и самостоятельная. На легкоатлетической базе в Подольске кормили на убой, об этом она даже не волновалась, а вот спать на одной кровати после трехразовых тренировок – перспектива не из приятных. Но даже этот факт не мог остановить Наталью.

---

\* В период 03.06.86 - 19.12.91 – комитет по физической культуре и спорту исполнительного комитета Алтайского краевого Совета народных депутатов. – Прим. ред.

Маринкины глаза светились от счастья, как бенгальские огни: она еще никогда и нигде не была, а тут сразу такая поездка. Сначала в Москву, потом в Подольск, а потом в Минск.

Уютная спортивная база располагалась в лесу в 40 минутах езды от Подольска. На ее территории были четырехэтажная гостиница, восстановительный центр, дискотека, столовая, библиотека, почта, стадион, спортивный зал и большой комплекс с бассейном, тренажерным залом и небольшими залами для хореографии. В холле гостиницы всегда работал телевизор.

Кто-то из членов команды на сборы не приехал, поэтому Наталье выделили отдельный двухместный номер. В первый же день она пошла на тренировку, а после этого вместе с дочерью – в бассейн. Марина одна свободно перемещалась по базе, играла в куклы и читала книги, когда мама была на тренировке. В выходные дни они вместе гуляли по лесу, собирая клубнику, ходили в кино. В один из выходных на базу с концертом приехал Владимир Кузьмин – поддержать олимпийцев сборной страны. Маринка впервые увидела настоящего артиста вживую и пришла в неописуемый восторг. Рядом с ребенком Наталья забывала о трудностях, о предстоящих стартах, о нормативе 6500 очков. Светлана Бурага подружилась с Натальиной дочерью, хотя в шутку ворчала, что мама много времени уделяет дочери, а не ей.

Через две недели вся сборная переехала на всесоюзную базу в Стайки под Минском. Домик, в котором Владимир Семеник разместил Наталью с дочерью, располагался на берегу озера. Маринка каждый день ходила купаться и загорать. Жили они дружно, свободное время проводили интересно и с пользой. Ходили в гости к Светлане Бураге, оказавшейся хорошей хозяйкой, внимательной женой и заботливой дочерью.

Светлана тренировалась как-то по привычке что ли, «спустя рукава» и всегда без особого желания, и заграничный паспорт никогда не оформляла, так как не верила, что из-за родителей, в разное время отбывавших сроки наказания, это возможно. На оформлении документов на выезд настоял тренер. Неожиданно ей сделали паспорт и дали визу. Тренировочный процесс приобрел новый смысл. Занимаясь вдвоем, соревнуясь друг с другом, спортсменки прогрессировали и были полны надежд получить место в олимпийской сборной.

Уменьшался объем работы, постепенно оживала сила. Силовая работа сама по себе немного искажает технические навыки,

и когда мышцы загружаются, техника страдает. Это закон. Она ждала полного восстановления после нагрузок. Ждала резвой, свежей, взрывной силы. Ради этого результата стоило пройти череду тренировок со штангой.

Сборы вновь заканчивались всесоюзными соревнованиями, которые официально считались первым этапом отбора в команду. В первом виде многоборья – в беге на 100 м с барьерами – Наталья показала второй после Светланы Бураги результат (13,08 сек.), а с результата, зафиксированного в Сочи, она сбросила полсекунды. Для спринта это очень много. Далее она прыгнула 170 см в высоту. После всех операций на колено это был самый оптимальный результат, на который она и рассчитывала. В толкании ядра установила личный рекорд – 14 м 52 см. Из результатов десяти ведущих многоборков мира результат Натальи в толкании ядра был самым скромным. В следующем виде программы, беге на 200 м, Наталья вновь была третьей, но выбежала из 24 секунд (23,88). Это также считалось гроссмейстерским результатом.

На другой день первым видом были прыжки в длину, которые сильно подвели. Наталья прыгнула всего на 6 м 19 см. Она никак не могла приспособиться к прыжковой яме, которая располагалась близко к трибунам. Этот результат отбросил ее за десятку сильнейших. Тренеры соперниц, не скрывая радости, потирали руки, ведь она восьмой год подряд была главной претенденткой на место в команде. Что заставляет человека, уже достигшего международных вершин, вновь идти на их штурм? Это вовсе не фанатизм, не безумная жажда славы. Это профессиональное отношение к спорту.

Они все забыли о ее характере – редком, истинно спортивном, когда трудности лишь усиливают волю к победе. В следующем виде, ее любимом метании копья, с результатом 45 м 80 см Наталье не было равных. На старте последнего вида программы – бега на 800 м – у соперниц подкашивались ноги и дрожали колени. Наталья решила не щадить свой организм, вела себя смело и решительно, тем самым сея панику в рядах соперниц. Сразу после выстрела она уже никого не видела около себя и финишировала через 2 мин. 03,71 сек. в гордом одиночестве. Вторая соперница отстала от нее на 6 секунд.

Общая сумма очков составила 6500, но это был только четвертый результат. Почему же при всей феноменальности и без-

оглядной решимости Наталья стала все-таки четвертой, даже в тройку не попала?

Наталья не знала, радоваться ей или огорчаться. Когда вечером с тренером они стали анализировать результаты, то прояснившаяся ситуация порадовала. Впереди нее были Светлана Бурга, Лариса Никитина и совсем неизвестная Светлана Москалец из Москвы. «Выскочки» (подобные Москалец) появлялись почти каждый год, но это были спортсменки «разового разлива». Наталья их никогда не боялась, просто запоминала новые имена.

Следующий международный старт, который считался официальным отбором, проводился во Франции. На него получили приглашение четверо мужчин и четыре женщины (по итогам соревнований в Стайках). Первые три от поездки отказались, так как во Франции намечалось проведение допинг-контроля. Неожиданно перед Натальей открылись все двери, и она первым номером приступила к подготовке к поездке.

Для начала отправилась на недельку домой: надо было дочь отвезти. Дома все дни проводила двухразовые тренировки. Муж помогал стелить маты для прыжков в высоту, заравнивал яму с песком, таскал и устанавливал барьеры и вообще служил опорой и моральной поддержкой. Иногда они уезжали в лес. Владимир ехал на машине с определенной скоростью, а Наталья старалась эту машину догнать. Большое внимание уделяла толканию ядра. Ей хотелось закрепить личный рекорд и не опуститься ниже уровня 14 м 50 см. Несколько раз они с мужем осуществляли имитацию соревнований. Он громко объявлял: «К следующей попытке готовится Наталья Шубенкова!» Она настраивалась, выходила в сектор и толкала, затем замер попытки, объявление результата, несколько минут отдыха и вновь повторение попытки. Так все шесть попыток (хотя многоборцам дается только три попытки). Все шло по плану, и результаты радовали.

Через неделю, 11 июля, она улетела в Москву, а затем во Францию.

## ГЛАВА 29

Во Францию поехала сборная многоборцев из восьми спортсменов, тренера, массажиста и главного тренера команды по многоборью. Нищая сборная СССР решила на этот раз сэко-

номить на переводчице. Летели всего на пять дней, Шубенкова неплохо говорила по-английски.

Проблем в связи с этим возникло много, и начались они прямо в аэропорту. Сборную команду в парижском аэропорту Орли никто не встретил. Руководители пошли к начальству, звонили в консульство и еще в какое-то представительство, но никто о проводимых в городе Таланс соревнованиях ничего не знал. Время подходило к обеду, хотелось есть, но французских денег ни у кого не было. Даже для того чтобы сходить в туалет, нужно было несколько франков. Через три часа все подробно изучили ассортимент магазинов и киосков, просмотрели содержание некоторых газет и журналов. Безделье всегда особенно утомляет, а тут еще давила психологическая нагрузка: ведь через день надо было выходить на старт и отбираться на Олимпиаду.

Через шесть часов в бесконечной череде объявлений (конечно же, на французском) о прибывающих и отправляющихся рейсах Наталья вдруг услышала, что к окошку справочного бюро приглашается мистер Тарновецкий (один из спортсменов команды). Она помчалась туда вместе с Тарновецким, который ни слова не понимал по-английски. Там их ожидало сообщение, что организаторы перепутали время прибытия рейса, извиняются и скоро приедут их встретить.

Вскоре так и произошло. За ними приехали два микроавтобуса. Внутри стояли коробки с бутербродами и фруктами. Ребята быстро расселись и через два часа езды были на месте. После размещения в гостинице их ждал праздничный ужин. После него все пошли отдыхать, а Наталья с тренерами отправилась на тренерский совет. Там объявили программу соревнований, состав забегов на беговые дисциплины и сумму призового фонда. Эта часть информации просто поразила Наталью. Оказалось, соревнования коммерческие. Просто за то, что Шубенкова приехала во Францию, организаторы платили ей 25 тысяч франков. За то, что она выйдет на старт, еще 25 тысяч. Далее гонорар распределяется в зависимости от занятого на данном турнире места. За победу – 8 тысяч франков, за 2-е место – 6, за 3-е – 5, за 4-е – 4 и т. д. Главный тренер Ким Буханцов очень переживал, что информация станет известной всем (он понимал, что Шубенкова молчать не будет), но не брать ее на тренерский совет он не мог: ничего бы не понял.

Главным информатором коммерческого турнира был известный во всем мире шоумен Марк Фредрик. Наталья была хо-

рошо знакома с ним и с его женой, вместе они выступали на нескольких турнирах. Отец жены Марка был владельцем крупной французской телекомпании и устроил туда своего зятя. Любое общение с журналистами сильно настораживало главного тренера. Соперникам же очень хотелось хоть что-то узнать о советской сборной, поэтому они охотно приглашали всех в свои номера послушать музыку, поговорить, пообщаться. Буханцов сопровождал Наталью на все встречи.

Франция (и Париж в частности) были для Натальи символом европейского стиля жизни. Представления о женской красоте, усиленные многочисленными публикациями о непревзойденном шарме и изысканности француженок, сформировали образ стройной парижанки, элегантной и ухоженной, с модными нарядами и умением держать себя в хорошей форме. Каково же было ее удивление, когда во время прогулки по городу Наталья вдруг поняла, что ничем не выделяется из множества женщин на улице. Она такая же, как и они, не хуже, не лучше.

Поскольку только Наталья легко говорила на английском, она переводила все разговоры. Лидер мужского многоборья Франции Кристиан Плазье показал журнал, в котором он снялся в обнаженном виде в позе стоящего в колодцах на старте спринтера. Он не скрывал, что заработал на этом приличные деньги. Тренером французских многоборков была громогласная толстая женщина очень маленького роста. Наталья призналась ей, что в ее представлении француженки всегда были симпатичными хрупкими женщинами. На что тренерша рассмеялась на всю гостиницу и призналась, что во Францию она сбежала из Румынии совсем не так давно.

Утром все многоборцы пошли на стадион на разминку. Таланс – совсем небольшой городок, но стадион произвел на советских спортсменов ошеломляющее впечатление. Оборудован по последнему слову техники, уютный, с качественным покрытием и классным газоном, по которому никто не запрещает ходить. Инвентарь также был от всемирно известных спортивных фирм.

После великолепного обеда в банкетном исполнении советскую сборную отвезли в центр побродить по магазинам. К тому времени всем выдали суточные из расчета 30 долларов в сутки. Цены в магазинах оказались запредельными. Все, конечно же, потратили свои деньги, но на всякую мелочь и сувениры.

В субботу и в воскресенье были соревнования. Выступила Наталья здорово. Правда, слабее обычного пробежала барьеры и 200 м. Значит, упала скорость, тут же сделала вывод Наташа, надо поработать над этим. Выручили, как всегда, метание копья и бег на 800 м, в которых она стала лучшей. После каждого вида программы, а иногда и перед стартом к ней подходил Марк с радиомикрофоном и просил поделиться впечатлениями с болельщиками, сидящими на стадионе. Для всех это была коммерческая шоу-программа, а для советских многоборцев – ответственный старт.

В итоге Наталья набрала 6485 очков. Это был всего лишь четвертый результат. Впереди оказались, как всегда, две немки и одна французенка. Но она была лучшей среди советских – это главное. Дважды показанный результат мирового уровня, да еще с пробой на допинг, давал ей путевку на Олимпийские игры. После соревнований состоялся банкет. На него все спортсменки, кроме советских, пришли в шикарных вечерних платьях.

Весь вечер Наталья крутила головой по сторонам и негромко, ни к кому не обращаясь, спрашивала: «Где мои призовые?»

Интересная культурная программа банкета отвлекла от навязчивых мыслей. Про гонорар она вспомнила утром за завтраком, после которого сборная уезжала в Москву.

– Где же мой конверт с выигранными деньгами? – спросила Наталья, допивая чай.

Не услышав ответа, она продолжила:

– Пойду спрошу у Марка.

Ким Иванович Буханцов уронил столовые приборы на пол и нервно произнес:

– Пойдем, выйдем из-за стола на минуточку.

Пока они шли в фойе, Наталья лихорадочно соображала: о чем же таком захотел с ней наедине поговорить старший тренер команды? Она внутренне собралась.

– Наташа, не надо подходить к Марку, не надо вообще ни к кому подходить. Я получил твои призовые.

– Так, а почему я ничего не знаю? Мне-то дайте, – возмутилась Наталья.

– Ты же знаешь, что я должен сделать отчисления в комитет, купить сувениры руководству, – неуверенно продолжил Буханцов.

– Хорошо, делайте, покупайте, но мне-то что-то остается?

– Я должен дать понемногу всем ребятам, которые выступали здесь, в Талансе, – потупив взор, продолжал Буханцов.

– Хорошо, но мне-то что-то положено, ведь я выступила лучше всех, и мужчин, и женщин, всех! – с еще большим напором продолжала Наталья.

– Да, я дам тебе 2 тысячи, – тихо закончил Ким Иванович.

– Из положенных 50? Так уже давайте хоть сколько.

Ким Иванович трясушимися руками отсчитал две тысячи франков. Наталья никогда за всю свою спортивную карьеру не получала призовых, поэтому была рада любой сумме, хотя в глубине души было очень обидно, что ее обобрали среди бела дня. Вместе они вернулись за стол. Ким Иванович быстро доел свой завтрак. Наталья больше есть не стала. Она опустила глаза, изучая узор кофейной гущи в пустой чашке.

Из Москвы всю сборную отвезли в Стайки. Через неделю должен был состояться чемпионат СССР – последний этап отбора на Олимпиаду. Уже в Стайках прошло заседание руководства сборной, после которого Наталье официально объявили, что она попала в олимпийскую сборную страны и от чемпионата СССР освобождается. От переполнявших положительных эмоций хотелось летать.

Всю неделю Наталья посвятила развитию скоростных качеств, поработала над техникой прыжка в высоту. В Талансе она прыгнула всего 169 см, а планировала 173.

28 июля все поехали на чемпионат СССР по многоборью, а Наталья – в Барнаул. Двухразовые тренировки приносили небывалое удовлетворение, ведь они приближали к Олимпийским играм. Несмотря на постоянное беспокойство, Наталья получала ни с чем не сравнимое удовольствие от тренировок. Каждое правильное решение делало ее победу возможной. Большой спорт – это дуэль умов тренеров, азарт и мужество. Отсутствие тренерской поддержки делало ее мужественной вдвойне.

В эти дни в дневнике появилась запись: «Тренировка – это каждодневный физический труд, причем такой, какой сам себе задаешь и в котором сам перед собой отчитываешься. А подобный труд, неважно, физический он или умственный, учит человека самостоятельно мыслить». Эту цитату она подсмотрела у фотографа Елены Воронцовой. До Олимпиады оставалось полтора месяца, можно многое исправить, подтянуть отстающие виды, подшлифовать любимые. Она всегда знала, что

причину всего следует искать в себе. Можно было бы обвинить в мелких неудачах Захарова, но она даже не думала и не вспоминала о нем.

В Москве Наташа ходила на прием к председателю Госкомспорта и рассказала о ситуации со стипендией, которую ей не отдают по тренерской прихоти. «Что это там за батька Махно разбушевавшийся?» – возмутился он и тут же позвонил в Барнаул председателю крайспорткомитета. – «Человек готовится к Олимпийским играм, а вы, вместо того чтобы создать все необходимые условия, занимаетесь самодеятельностью!» После этого Наталья вызвали в комитет и выплатили деньги за все месяцы.

Накануне отъезда на последние перед Олимпиадой сборы ей устроили в комитете торжественные проводы. Пригласили знаменитых ветеранов Лидию Еремину и Константина Костенко, руководителей федераций по видам спорта, работников комитета. Говорили добрые слова и напутствия. Один букет роз был совсем без шипов. Дарившие его объяснили, что они специально срезали все шипы, чтобы дальнейшая спортивная карьера складывалась гладко. Второй букет роз, наоборот, был с шипами. Дарившие его сказали: пусть шипы и другие препятствия встречаются только в букетах. Всем хотелось, чтобы домой она вернулась с медалью. Наташа всегда трезво оценивала свои силы и ответила, что наличие или отсутствие медали будет зависеть не от ее спортивной формы (форма сомнений не вызывает, бойцовских качеств и опыта международных встреч тоже хватает), а от состава немецких многоборков на Олимпиаде. Джекки Джойнер не обыграет никто. Если будет две немки, то одну из них она сможет обойти, если их будет больше, то завоевать медаль не удастся.

Немок оказалось четыре, и Наталья заняла 4-е место. Двоих все-таки опередить смогла.

На прощание Наташе вручили «наказ олимпийцу» от председателя крайспорткомитета В. П. Насонова:

*Уважаемая Наталья!*

*Каждый старт в твоей спортивной карьере самый ответственный и самый трудный. Легких побед не бывает. Эта ответственность вырастает особенно сегодня, когда ты стала членом олимпийской сборной СССР.*

*Твой долг проявить в Сеуле лучшие качества спортсмена СССР. На тебя будут смотреть народы всех континентов,*

*по твоему характеру, поведению, культуре, спортивному результату будут судить и об Алтайском крае, и о нашей стране.*

*Всегда помни об этом!*

*Твой труд длился многие месяцы и годы. Успех на Олимпиаде решают не только метры и сантиметры, но и высокая гражданственность, патриотизм, воля к победе, которые прославят нашу страну, впишут твое имя в Олимпийскую летопись.*

*Спортивные рубежи с каждым годом все выше. Твои – выше тех, что преодолевали наши олимпийцы в шестидесятых и семидесятых годах, а значит, тебе труднее.*

*Не дрогни, не поддайся малодушию в минуту трудного испытания. Иди к победе уверенно, самоотверженно и честно!*

*Только тем, кто готов отдать все свои силы, проявить мужество, бойцовский характер, дано право торжествовать победу, еще выше поднять спортивную славу нашей страны.*

*Я верю, победа будет за тобой!*

*Успеха тебе и большого спортивного счастья!*

На другой день она улетела в Минск на сборы.

## ГЛАВА 30

К самолетам Наташа уже привыкла и переносила перелеты как необходимую составляющую своего спортивного результата. В Москве она переехала на Белорусский вокзал, купила билет на вечерний поезд и решила пока разобраться с финансовыми вопросами. Все премиальные деньги за первые и призовые места перечислялись на сберкнижку. Нужно было снять деньги со счета, отчитаться за командировки. Затем она привычным маршрутом проехала по магазинам и поздно вечером села в поезд. Удобно устроившись в купе на верхней полке, проснулась рано утром уже в Минске.

До Стаяк, как обычно, добралась на автобусе. Там ее уже ждали Светлана Бурага и тренер. Разместили лидеров советской сборной в одной из лучших комнат на четвертом этаже. Наташе рассказали, что чемпионат СССР выиграла Ремигия Сабловская-те из Вильнюса. Светлана Бурага была второй. Ремигия никогда не выигрывала у Натальи. Просмотрев результаты, Шубенкова, смеясь, заявила тренерам: «Вы лишили меня очередного звания чемпионки страны».

Таким образом, в олимпийскую сборную среди женщин вошли Наталья Шубенкова, Ремигия Сабловскайте и Светлана Бурага. Отбор был вполне справедливым.

Условия для тренировок на базе в Стайках превосходили подольские по всем статьям. Очень понравился Наталье тренажерный зал с большим набором разновесных штанг. После каждой тренировки она отправлялась туда подкачать спину, колени или пресс. Два раза в неделю ходила в баню, почти каждый день – на массаж и физиолечение. В лесу, который раскинулся вокруг стадиона, было проложено несколько разных по километражу трасс. Вернее было бы сказать, что это стадион раскинулся в лесу. Наталья еще в первый день пребывания в Стайках развела все трассы, выбрала подходящие для работы над техникой бега в горку и бега на выносливость. Все разминки и беговую работу она проводила там.

План Наташа составила себе до даты Олимпийских игр. Перед стартом – разминка, за день до старта – выходной. За два дня до Олимпиады – скоростная тренировка, многоскоки и ядро. Еще днем раньше – серьезная работа для бега на 800 м. И так далее. Потом эта работа повторялась, только менялась интенсивность. Чем ближе старт, тем выше интенсивность. Предыдущие старты показали, что она все делала правильно.

Светлана Бурага выполняла свою работу, которая с приближением Олимпиады все чаще совпадала с Наташиной. У Светы плохо получался бег на 800 м, поэтому тренер не мучил ее напрасной работой над выносливостью, все равно как-нибудь пробежит. Для Шубенковой бег на 800 м был «убойным» видом, поэтому подготовке к нему она уделяла достаточное количество времени.

Если для Шубенковой участие в Олимпийских играх было пределом всех мечтаний, то Светлана относилась к этим соревнованиям уж как-то очень обыденно. Тренер Владимир Семеник надеялся, что во всех смыслах положительная Шубенкова повлияет на его воспитанницу, но видимого сдвига «шефской работы» заметно не было.

В конце сбора все тренировки Бураги, кроме бега на выносливость, совпадали с тренировками Шубенковой. Скоростные отрезки они бегали вместе по секундомеру. Наталья частенько показывала более высокий результат, но по Бураге никогда нельзя было понять, бежит она в полную силу или притворя-

ется. Проиграв Шубенковой какой-нибудь отрезок, она всегда жаловалась на боль то в ноге, то в голове. Наталья решила ориентироваться только по себе, по своим показателям. Силовую работу Светлана просто ненавидела. Штангу брала в руки только в присутствии Семеника. Он же часто убегал по делам (ведь сборы проходили у него дома), доверяя подготовку своей воспитанницы Шубенковой. Такой несознательной подготовки к главному старту спортивной карьеры Наталья не встречала никогда. Она не скрывала возмущения поведением Бураги, но с той как с гуся вода.

Муж Светланы Маркс Бурага, которого все называли Максом, занимался прыжками в длину. Судя по совсем скромным результатам, занимался так же, как и Светлана. Однажды он пролежал всю тренировку на матах, объясняя свое поведение тем, что желание провести плодотворную работу к нему так и не пришло. Когда Светлана вошла в состав сборной СССР, он совсем перестал напрягаться: жена приносила в дом хоть и нестабильный (он зависел от результата), но приличный доход.

В Москву сборная СССР поехала 2 сентября, за 20 дней до старта в олимпийском Сеуле. Разместившись утром в гостинице «Спорт», вечером Наталья провела серьезную тренировку. На другой день все многоборцы получали экипировку в Лужниках, а в этот день вечерним рейсом к ней должен был прилететь муж.

Завод «Трансмаш», на котором он работал, отправил его в служебную командировку, а он уже подгадал, чтобы она по срокам совпала со временем пребывания жены в Москве. Вечером Наталья поехала в аэропорт Домодедово встречать мужа. Рейс прибыл вовремя, почти в десять часов вечера. То ли Наталья стояла не у того выхода, то ли немного опоздала к рейсу, но мужа она не увидела. Более двух часов она бродила по аэропорту от места выдачи багажа до зала прибытия пассажиров. Три раза проплачивала объявления по залу: «Владимир Шубенков, прибывший рейсом 218 из Барнаула, подойдите к справочному бюро, вас ожидают». Все напрасно, к ней никто не подошел.

Вдруг она подумала, что, наверное, плохо договорилась с мужем о месте встречи, и он все это время ждет ее в городском аэровокзале. Благо, что автобусы ходили круглосуточно. Наталья села в ближайший и поехала на аэровокзал.

Там она медленно обошла все здание, внимательно осматривая пассажиров, но мужа не нашла. Бессмысленно проболтав-

шись по вокзалу больше часа, Наталья приняла решение снова вернуться в аэропорт. Ее муж не знает города, давно не выезжал за пределы края, наверное, он не отважился бы поехать в однушку в Москву, сидит и ждет ее там.

Наталья снова села в автобус и поехала в Домодедово. Там она походила по залу ожидания, еще раз заказала объявление. Все тщетно. Было уже около четырех часов утра. Наталья села на сиденье и попыталась немного поспать.

Утром она, вся разбитая и уставшая, поехала в экипировочный центр. Там с выпученными глазами к ней подлетела Бурaga и, не стесняясь в выражениях, ругала за отсутствие на протяжении всей ночи. Услышав объяснения, тоже расстроилась и заволновалась. Сам процесс получения спортивной экипировки отвлек от переживаний и грустных мыслей.

В огромный баул на колесах, который расправлялся до подмышек, входили костюмы: парадный, тренировочный, ветрозащитный и нарядный, в котором вся команда должна была идти на парад открытия Олимпиады. Он состоял из белой юбки в складочку, белой блузки с вышитым воротничком, красного пиджака, бело-красной шляпы, красных перчаток и белых туфель. К костюму выдавались нижнее белье и французская косметика самой престижной тогда фирмы Lancome. Затем, как обычно, две пары кроссовок, сланцы, шесть пар специальной обуви для разных дисциплин семиборья, копые самой известной английской фирмы Arallo, майки, футболки, носки, трусы, шапочки. По желанию можно было еще купить кое-какие спортивные вещи с олимпийской символикой, продаваемые только членам сборной команды. Наталья долго примеряла парадные туфли и никак не могла понять, почему приходится брать обувь на два размера больше.

Всех многоборцев с полными баулами после экипировки отвезли на базу в Подольск. Когда Наташа поднялась в свою комнату, на ее кровати сидел муж.

– Боже мой, как ты меня нашел?

– Ну, язык-то у меня есть, – гордо, расценивая вопрос как похвалу, ответил муж.

Они долго разбирались, кто из них где находился всю ночь, и оказалось, когда Наталья бродила по аэропорту, он ждал ее в аэровокзале. Не дождавшись, он отправился в аэропорт, а она в это время переехала в аэровокзал. «Мы оба были: я у ап-

теки, а я в кино искала вас. Так значит, завтра, на том же месте в тот же час».

До позднего вечера они перебирали выданную экипировку, сортируя, что взять с собой, а что отправить в Барнаул. Муж всегда и во всем помогал ей. Его терпение, участие в ее успехах, его отношение к этим разъездам... Ни разу ни словом, ни намеком не дал ей понять, что пора все заканчивать, пора к семье, к дочери. Только поддержка.

На другой день вся сборная переехала в Москву и разместились в гостинице «Спорт». Тренировки Наталья проводила по одному разу в день, в подготовке наступил небольшой спад. Владимиру каждый день звал ее погулять по Москве, в которой он не был много лет. Тратить по частичкам собранную положительную энергию на хождение по магазинам Наталья никак не могла. Это по меньшей мере очень расточительно. Каждый раз искала она корректные объяснения своим отказам и не находила. Муж сердился. Он приехал к ней впервые за много лет, а она, кажется, ему не рада...

Нет ничего хуже вечернего часа пик в летней Москве. Большую часть маршрутов супруги передвигались в метро, но движение машин по улицам раздражало.

После ходьбы по Москве приходилось сокращать беговые отрезки или количество пробеганий, потому что на уставших ногах качественно выполнить всю работу не получалось.

В один из дней всю сборную в парадной форме водили в Мавзолей. В этот день Наталья поняла, что, когда получала экипировку, ноги были распухшими, и она взяла туфли на два размера больше. Тогда они ей были впору, но сегодня, после отдыха, ей был необходим ее размер. Но было уже поздно. Туфли хлябали, били по пяткам, и хотелось подложить ваты в пустые носки.

8 сентября сборная улетала во Владивосток на последний двухнедельный сбор. Часовой пояс и погодные условия Владивостока немного походили на сеульские. Рейс на Владивосток вылетал немного раньше, чем рейс на Барнаул. Разговоры о результатах, медалях и занятых местах супруги не вели. Володя знал, что Наталья сделает все возможное, все от нее зависящее, и говорить об этом – значит зря ее волновать. Они тепло попрощались, и Владимир отправился домой с огромным баулом и копьём в руках.

Несколько дней, проведенных с родным, близким человеком, добавили положительных эмоций, подзарядили позитивной энергией, помогли отвлечься от предстартовой лихорадки.

Владивостокцы постарались создать олимпийцам все условия для подготовки к главному старту. Уютные и комфортные номера в лучшей гостинице, бесплатные междугородние переговоры с родственниками, бесплатный проезд в транспорте, медицинское обслуживание в поликлинике. В ресторане угощали рыбными деликатесами. Графики тренировок у всех спортсменов разные, поэтому почти каждый день организаторы сборов предлагали интересные экскурсии: в музеи, по городу, на морскую прогулку, на рыбно-консервную базу. Все, кто побывал в дни подготовки к Олимпиаде во Владивостоке, не забудут широкого моряцкого гостеприимства.

Помня печальный экскурсионный опыт чемпионата Европы, Наталья экскурсиями не увлекалась. Она стала скупиться на жизнь. Рассчитывала дни, слова, поступки, избегала быстрых движений, всплеска эмоций, сберегая энергию. Стала привередлива по отношению к еде, холодной воде, нетерпима к сквознякам. Не заболеть! Не получить травму! Сберечь, донести свою готовность. Стали проявляться признаки высокой спортивной формы.

Разница во времени с Сеулом составляла восемь часов. Получалось, что соревноваться придется как раз тогда, когда организм привык спать, поменять ночь и день. Наталья понимала, что за две недели сборов полностью перестроить организм не удастся, но приблизить сеульский часовой пояс было необходимо. Она терпеливо каждый день ложилась спать в 8-9 часов вечера и вставала в 6 утра. Получалось плохо. Кроме нее никто не мог заставить себя лечь спать в 9 вечера, но она ложилась и долго лежала с закрытыми глазами. Утром с трудом заставляла себя подняться. Бежала к морю. Там выполняла несколько упражнений на гибкость, бродила босиком по воде, полоскала горло соленой морской водой и медленно возвращалась обратно. До завтрака успевала почитать книгу и сделать необходимые записи в дневник. Однажды во время утренней пробежки незнакомый мужчина сказал ей:

– Девушка, вы так до Сеула не доедете.

– Почему?

– Я смотрю, вы набираете в рот воду, а ведь рядом порт, корабли ходят, мазут в воде плавает. Вода загрязнена, и пользы от нее никакой, только вред.

– Спасибо, – задумчиво ответила Наталья. Ну вот, всех мелочей учесть невозможно.

Светлана Бурага, с которой Наталья снова жила в одной комнате, спала до завтрака. Часам к 10 они вместе отправлялись на тренировку. В распоряжении олимпийцев были все тренажерные залы, раздевалки и душевые, снаряды и оборудование. После технической работы над видами многоборья Наталья занималась со штангой и делала специальные упражнения на силовую выносливость. Светлана находилась рядом, чтобы не сидеть одной в гостинице и не маячить на глазах у тренера. В выходные от тренировок дни (а их было два в неделю) Наталья посещала лечебные процедуры: уколы в колени, массаж, физиолечение в поликлинике, грязи, ванны, душ Шарко и т. д.

В конце первой недели сборов состоялись всероссийские соревнования. Шубенкова выступила в отдельных видах, распределив их по два в день, чтобы обойтись без дополнительных тренировок. В первый день она неплохо пробежала 100 м с барьерами и метнула копье. Результатом метания осталась недовольна – 42 м 66 см, а планировала метнуть метров 45-48. Во второй день прыгнула в длину на 6 м 29 см (это был 6-й результат среди всех участниц) и толкнула ядро на 14 м 35 см. В общем, неплохо. За соревнованиями по прыжкам в длину наблюдал один из тренеров сборной СССР, олимпийский чемпион в прыжках в длину Игорь Тер-Аванесян. После состязаний он подошел к Наталье и выдал свое резюме:

– Я удивляюсь, как ты вообще отрываешься от земли. Во время отталкивания надо делать мах другой (маховой) ногой, а ты как бы стелешься по земле. Я бы с такой техникой даже до ямы не долетел. Подумай, что можно сделать за оставшееся время.

Лучше бы он ничего не говорил, доброжелатель. Наталья расстроилась. Переделать технику за одну неделю до Олимпийских игр невозможно, да и в стрессовой ситуации, каковой является Олимпиада, старые навыки все равно возьмут верх. Надо было оставить все как есть и настраиваться на лучшее. Сумела же она с такой техникой прыгнуть на 6 м 72 см.

20 сентября очередная, уже третья по счету партия олимпийцев улетала в Сеул. До аэропорта автобусы сопровождал ряд милиции, люди на улицах махали руками и выкрикивали пожелания успехов.

## ГЛАВА 31

Полет до Сеула проходил нормально. Главная задача перед соревнованиями – отвлечься, не думать о предстоящем старте. В поездке было столько всего нового, интересного, что мысли о соревнованиях сами собой отошли на задний план. В самолете всех вкусно покормили, предложили подушки и пледы. В аэропорту делегацию встретили, рассадили по автобусам и повезли на аккредитацию. В автобусе работал телевизор, демонстрировали спортивные арены. Водитель во время движения иногда переключал программы. Соревнования уже начались, и за полтора часа езды до Олимпийской деревни все успели познакомиться со стадионами, на которых предстояло выступать.

Советские спортсмены садились фотографироваться на аккредитацию как на паспорт: ровно, строго и без улыбок. Когда Наталья села перед фотоаппаратом, фотограф сказал по-английски: – Почему вы все такие серьезные? Улыбайтесь.

Любой человек при таких словах улыбнулся бы. На фото Наталья получилась веселой и приветливой.

Далее следовали контроль багажа и проверка аккредитации. Затем всех проводили в «советский дом» – огромное двадцатизэтажное здание. Там можно было выбрать любую понравившуюся комнату.

Вся деревня представляла собой большой микрорайон, в котором после Олимпиады будут жить простые люди. Жилые комнаты были обыкновенными квартирами. Наталья со Светой разместились на восьмом этаже. В квартире был большой зал, или гостиная, выдержанный в светлых тонах. На покрытом линолеумом полу – мягкий ковер с красивым рисунком. В четырех спальнях удобные кровати застелены разовым постельным бельем. Кухня полностью оборудована: электроплита, гарнитур, посуда, холодильник. Просторная ванная комната и туалет содержали все необходимые бытовые принадлежности. Каждому олимпийцу в подарок были приготовлены корейские тапочки и полотенца с символикой Олимпиады.

День приезда в Сеул был свободным от тренировок, поэтому девушки пошли знакомиться с деревней. Чтобы попасть в Олимпийскую деревню, необходимо пройти пять кордонов. А на территории передвигались только по карточкам аккредитации, которые все снимали лишь на ночь. В многочисленных

мелких магазинчиках продавалось невероятное количество безделушек с олимпийской символикой. Символом корейской Олимпиады стал симпатичный тигренок, по-местному Ходори: в нем заметны и озорство, и добродушие, и лукавство, и отвага. Он пришелся по душе всем олимпийцам.

На суточные, выдаваемые советским спортсменам, Ходорика купить было нельзя. Оставалось только потрогать и посмотреть.

Списки десяти сильнейших спортсменов по всем видам спорта были в каждой палатке у спонсоров, торгующих своей продукцией (в основном это спортивный инвентарь, спортивная одежда и обувь). Сюда можно было зайти, предъявив аккредитацию, и, по усмотрению хозяев, получить в подарок какую-то вещь. Наиболее проворные целыми днями бродили по этим палаткам и собирали подарки. Наталье даже в голову не могла прийти мысль, что к одному и тому же спонсору можно наведываться несколько раз. Ей подарили футболку, сумку на пояс, портмоне и Ходорика. Выпрашивать более ценные подарки она не отваживалась.

Недалеко от столовой под большими зонтами от солнца собирались коллекционеры значков. Людей, занимающихся таким примитивным хобби, Наталья видела впервые. Мало того, что на одинакового размера дощечках были приколоты значки, распределенные по темам, наиболее ценными экземплярами были увешаны бейсболки и подкладки пиджаков и курток. На случай заграничных поездок в сумке каждого советского спортсмена был стандартный набор сувениров: матрешки, ложки, значки, вымпелы.

Наталья стала показывать имеющиеся у нее значки, в основном спортивной тематики. Коллекционеры обступили ее плотным кольцом. Ей хотелось просто подарить значки, которые ей совсем не были нужны, подарить на память, но большие специалисты по этим безделушкам стали предлагать ей взамен свои значки. Некоторые показались Наталье очень красивыми, и она втянулась в обменный процесс. За одни у нее просили то два, то три значка, другие шли из расчета один на один. Получив огромное удовольствие и заряд положительных эмоций от процедуры обмена, Наталья и Светлана отправились дальше.

В двухэтажной столовой было 24 раздачи. Кухни – китайская, японская, итальянская, восточная, европейская и еще бог

знает какие. Закрывалась столовая на перерыв с трех до четырех часов ночи, а все остальное время можно было ходить и пробовать разные блюда. Сложнее всего было тем, кто держал свой вес (борцы, боксеры, гимнасты). Они надеялись «оторваться» по полной программе после завершения соревнований. Удивляли своим разнообразием и количеством соусы. Действительно, один и тот же салат с разными соусами приобретал совсем разные вкусы. Темнокожие африканцы наворачивали спагетти и макароны с кетчупами и соусами в огромных количествах. Глядя на них, возникал только один вопрос: «Каким видом спорта занимаются эти обжоры?»

Наталья всегда боролась с лишними килограммами. После многочисленных экспериментов с весом она пришла к оптимальной цифре – 64-65 кг. Меньше можно, но больше – ни в коем случае. Она очень легко завтракала. На обед брала рыбные блюда и овощные салаты с разными соусами, на десерт – фрукты. На полдник они ходили выпить кофе и поесть мороженого. На ужин какая-нибудь каша и салат. Вечером, от нечего делать, снова шли в столовую побаловать себя фруктами. Светлана ни в чем себя не ограничивала и часто соблазняла Наталью отступить от своих принципов. Только все тщетно. Соревновательный дух спорта в том и состоит, что чем выше планка, тем больше желание ее достичь. Она жила мечтой, что после соревнований сможет написать упущенное.

Наталья понимала, что второй Олимпиады в ее жизни не будет, и хотела знать про сеульскую все или почти все. Каждый день она заходила в пресс-центр, брала пресс-релизы, знакомилась с протоколами. Домой привезла полчемодана разнообразной литературы на память.

Неофициальным гимном Олимпиады стала песня, прозвучавшая в конце церемонии открытия, написанная итальянским композитором Джорджио Мородером в соавторстве с американским поэтом Томом Уитлоком.

Во время открытия зеленое поле Олимпийского стадиона стало танцевальной площадкой. В одном хороводе кружились вместе талисманы разных Олимпиад: сеульский тигренок Ходори, московский Миша, лос-анджелесский орленок Сэм и другие. Реактивные самолеты в небе нарисовали пять разноцветных колец – символ олимпийского движения.

В день открытия в олимпийской деревне проживали 13 626 человек, из которых 9633 – спортсмены. Самая большая делегация – США, в ней 612 атлетов. Вторая по численности – сборная СССР (518 спортсменов). Далее Южная Корея – 467. Всего в Сеул приехали 160 делегаций, 10 из них участвовали в Олимпийских играх впервые. В их числе Гуам, Острова Кука, Бруней и другие. 36 делегаций состояли менее чем из 10 спортсменов. 10 стран намерены были выступить только в одном виде программы. Спортсмены из 150 национальных олимпийских комитетов до Сеула не завоевывали ни одной медали.

Почти два часа продолжался парад делегаций. Стадион взорвался громом аплодисментов, когда на дорожку вступила делегация Советского Союза во главе со знаменосцем Александром Карелиным. Здесь, в Сеуле, Александр выиграл свою первую олимпийскую медаль.

После марша команд состоялся парад гигантских масок со всего мира. Международная группа парашютистов высоко в небе творила настоящие чудеса. Олимпийский огонь на стадион внес 76-летний бегун Сон Ки Чун. Он выиграл марафон на Олимпиаде в 1936 году. Зажечь огонь поручили трем молодым корейским атлетам. По размаху и техническим действиям церемония открытия казалась грандиозным событием.

История спорта, как и история Олимпийских игр, необычайно увлекательна и захватывающа. Но, кажется, не было такого гармоничного праздника человеческой красоты, каким была Олимпиада-88 в Сеуле. Спорт и искусство, дополняющие друг друга, дали редкую возможность ощутить красоту жизни во всех ее проявлениях.

Еще долго после открытия Игр все находились в приподнятом настроении.

Каждое утро на площадке перед домом советской делегации проходило построение. Председатель Госкомспорта Марат Грамов и председатель Олимпийского комитета России Виталий Смирнов проводили награждение победителей и призеров прошедшего дня. Чемпионам Олимпиады вручались удостоверения «Заслуженный мастер спорта», а их тренерам – «Заслуженный тренер СССР».

Вместе с командой олимпийцев в Сеул для поддержки приехала большая группа артистов. Среди них Геннадий Хазанов, Владимир Винокур, братья Пономаренко и другие. Каждый вечер в так называемом красном уголке они давали небольшие концер-

ты, чтобы поднять спортивный дух, отвлечь от мрачных мыслей. Именно в Сеуле Наталья услышала многие интермедии Хазанова, которые не выходили в телеэфир.

Однажды, когда, стоя на крыльце, Хазанов приглашал спортсменов пройти в зал на очередной концерт, из здания вышел председатель Госкомспорта Марат Грамов. Он по-отечески похлопал Хазанова по плечу и сказал:

– Вы все правильно делаете, я на вас надеюсь.

Хазанов несколько раз поцеловал свое плечо, которого только что касалась рука крупного руководителя. Спортсмены, собравшиеся на крыльце, разразились взрывом хохота, а Грамов покрутил головой и, так ничего и не поняв, проследовал дальше.

Первый вид олимпийской программы Наталья, как и ожидалось, уступила американке Джекки Джойнер. За барьеры она и не волновалась, хотя результат был чуть хуже ожидаемого, но вторым среди всех.

Она была максимально сосредоточена. Чувствовались натянутость тела от головы до ступней, пригнанность суставов. Каждая клеточка слушала внутреннюю команду.

В прыжках в высоту очень важно определить высоту, с которой лучше всего начать свои соревнования, чтобы не устать и как следует распрыгаться к значимым результатам. Обычно заявки начальных высот подают тренеры. В Сеуле было установлено два сектора для прыжков в высоту: для сильнейших и слабых атлетов. Чтобы распределить участниц по секторам, организаторы попросили старшего тренера написать личный рекорд каждой из советских многоборок. Ким Иванович Буханцов неправильно понял просьбу организаторов, думая, что его просят написать начальную высоту, и написал для всех советских многоборок одну высоту – 150 см. Благодаря такой «непонятливости» главного тренера все советские многоборки попали в слабейшую группу с африканками и другими многоборками слаборазвитых стран.

Начальную высоту поставили 130 см. Затем подняли на 3 см, потом еще на 3 см. На каждой высоте, как и положено, проводилось по три попытки. Возмущению спортсменок Советского Союза не было предела. В то время как основные соперницы благополучно штурмовали предельные высоты, а потом отправлялись отдыхать, советские многоборки даже не начинали прыгать. Ким Иванович побежал к организаторам, стал оправдываться, просил

перевести всех в сильнейшую группу. Но было уже поздно, соревнования начались.

Наверное, своими просьбами и суетой в секторе Ким Иванович надоел организаторам, потому что после высоты 139 см на табло загорелись цифры 150 см, и появилась фамилия Шубенковой на английском языке. Наталью пронзило током. Она сидела в тенечке, развалившись и расслабившись, а ей предстояло прыгать. Прямо в спортивных штанах в полуинфарктном состоянии она перелетела начальную высоту, абсолютно ничего не почувствовав. После того как высоту преодолели все советские многоборки, планку вновь опустили на высоту 139 см для начинающих спортсменок.

Дальше был просто кошмар. Никто не знал, на какую высоту будет поднята или опущена планка в следующий момент. Девушкам нужно было постоянно находиться в состоянии боевой готовности, а не отдыхать после каждой попытки, расслабляться, корректировать разбег. После высоты 145 см, когда слабые спортсменки закончили свои соревнования, все вздохнули с облегчением, ведь дальше все пойдет по правилам, а у ведущих высота была уже 171 см.

Максимально, на что была готова Наталья в прыжках в высоту на Олимпиаде, это 174-175 см. После 145 см планку сразу подняли на 155 см, и начались настоящие соревнования. Соперницы в другом секторе отдыхали более часа, когда к ним присоединились советские спортсменки. Наталья изнервничалась больше всех, потому что высота была ее слабым видом. Ей и без того приходилось на каждую попытку настраиваться, как на последнюю, а тут еще организаторы вмешались в процесс состязаний. Нигде и никогда в мире не дергают планку вверх-вниз. С другой стороны, если бы все участницы ждали постепенного подъема планки, соревнования по прыжкам в высоту затянулись бы до вечера. А еще болельщики! Когда прыгаешь между двумя корейцами, которых болельщики поддерживают так, что чуть трибуны не обрушиваются, тяжело оставаться хладнокровной. Но с каждой попыткой она становилась злее и одновременно спокойнее.

Как бы там ни было, прыгнула Наталья свои 174 см, была рада и довольна и постаралась выбросить из головы проблемы, связанные с высотой. Впереди еще столько видов, и если по каждому переживать, то можно растерять всю энергию. Это она знала точно. Да, Олимпийские игры – это испытание

характеров. На медали претендовали все спортсменки, принимавшие участие в соревнованиях. И поэтому одного мастерства для победы ей было недостаточно, нужно было еще и мужество.

После высотных проблем на ядро Наталья настроилась, как на последний бой. И установила личный рекорд. 14 м 76 см – это очень приличный результат. Он был четвертым среди всех многоборков.

Двухсотметровку пробежала довольно сносно, примерно в свою силу. Прыжки в длину тоже ничем особенным не запомнились. В своем любимом копье она показала лучший результат – 47 м 52 см. Олимпийские игры – особенные соревнования, поэтому хоть в одном виде было необходимо отличаться. Этот факт согревал перед самой сложной дисциплиной.

Бег на 800 м вряд ли назовет любимым хоть одна многоборка. Наталье же он всегда приносил наибольшее количество очков и часто становился определяющим в распределении мест. Но в Сеуле сложилась небывалая ситуация. Шубенкова оставалась на четвертом месте при любом раскладе. Установит ли она новый рекорд СССР в беге на 800 м или пройдет дистанцию прогулочным шагом, все равно будет в итоге только четвертое место. От досады и она, и тренерский штаб впали в ступор. Как такое могло произойти? Она долго пересчитывала очки, заработанные в видах, искала потерянные резервы. Где можно было еще добавить? Ну, немного в беге на 200 м и немного в прыжках в длину. А как добавить с оперированными коленями? Обидно. Первый раз в жизни получилось так, что дисциплина, приносящая максимальные очки, стала рядовой.

Решила бежать по самочувствию. Соперницы тоже просчитали весь расклад. Золотая медаль уже гарантированно уходила в руки Джойнер, а вот за серебро боролись две немки. Анка Фатер перед забегом подошла к Наталье и спросила: «Как будешь бежать первый круг? Тебе же все равно?» – «Да, – ответила Наталья, – впервые в жизни мне все равно». «Пожалуйста, пробеги за 61 секунду».

Шубенкова поняла, что ее надо «протащить» на серебряную медаль. Конечно, она согласилась. Не себе, так хоть людям помочь. Наталья первый круг лидировала и пробежала точно, как планировалось. Затем Анка вышла вперед и стала наращивать темп. За ней потянулась вторая немка. Потом Наталью ста-

ли обгонять другие многоборки. Ей было совершенно безразлично. За 200 м до финиша ее стала обходить Джекки Джойнер. Такого вызова Наталья терпеть не стала: не хватало, чтобы еще и американка, хуже всех бегающая 800 м, ее обошла. Шубенкова ускорила, обошла еще нескольких соперниц и финишировала третьей – 2 мин. 07,50 сек.

Общая сумма очень неплохая, 6540, но она осталась четвертой. Говорят, что четвертое место – самое обидное, деревянная медаль. Вроде бы рядом с пьедесталом, но без награды. Наталья понимала это высказывание, но внутренне была с ним не согласна. Такой форум, как Олимпийские игры, проходит раз в четыре года, собирает самых лучших со всего мира. Участие в нем – уже почетно, а попасть в число сильнейших – просто замечательно.

Джойнер выиграла олимпийское золото Сеульских игр с новым мировым и олимпийским рекордом в 7291 очко. Пять дней спустя – еще один олимпийский рекорд, в прыжках в длину: 7 м 48 см. Победительница в многоборье впервые за 64 года сумела выиграть золото и в другом виде программы.

Наталья во второй раз была «соучастницей» этого события.

В командном зачете советские спортсмены в Сеуле завоевали 132 медали, из которых 55 золотых, 31 серебряная и 46 бронзовых. На втором месте сборная ГДР, у которой 102 медали: 37 – золото, 35 – серебро, 30 – бронза. Далее американцы – 94 медали: 36, 31 и 27 соответственно. 18 стран завоевали по одной медали.

## ГЛАВА 32

В первый год после Олимпийских игр всегда проводился командный чемпионат Европы. Местом проведения определили Голландию. Хорошая возможность познакомиться еще с одной европейской страной.

Голландцы предложили участникам большую культурную программу с экскурсиями по городам и музеям. Похвастались всем, чем можно успеть похвастаться за два дня. Советскую сборную в большей мере интересовали магазины, потому что суточные назад в Союз увозить нельзя, отберут на таможне. Все – в музей, а русские – за аппаратурой.

По возвращении домой Наталья с мужем решили закончить занятия большим спортом и сосредоточиться на семье. В сорев-

нованиях всех уровней Наталья поучаствовала, где-то удачно, где-то не очень. Усталость накопилась, мотивация пропала.

Руководство сборной к этому ее заявлению отнеслось с улыбкой.

– Отдыхай, а потом посмотрим.

Стипендию ей сохранили на весь следующий год. А в конце 1990 года у Шубенковых родился сын Сергей. Когда ему исполнилось семь месяцев, Наталья вновь приступила к тренировкам. Надо было готовиться к Олимпийским играм 1992 года.

Несколько удачных стартов на уровне чемпионата СССР позволили получать стипендию и весь следующий год. На летние сборы она ездила вместе с сыном и в качестве няньки брала дочь Марину. Когда начался учебный год и Марина вернулась в школу, нянькой стала одна из тренеров Алтайского края Марина Тимофеевна Вакарина. С маленьким сыном Наталья почти не расставалась.

В 1991 году произошел распад СССР. Оставшееся до Олимпиады время не позволило вновь образованным на его территории независимым государствам осуществить все формальности, связанные с созданием национальных олимпийских комитетов и представлением заявок для участия в Играх. Поэтому бывшие республики СССР были вынуждены в соответствии со специальным решением Международного олимпийского комитета выступать объединенной командой Содружества Независимых Государств (ОК СНГ). Самостоятельными командами выступали лишь Латвия, Эстония и Литва, членство которых в Международном олимпийском комитете, прерванное накануне Второй мировой войны, было восстановлено сразу после распада СССР. Германию уже представляла одна команда.

В Советском Союзе, начиная с 1990 года, резко изменилась политическая и экономическая ситуация, что самым отрицательным образом сказалось на финансировании спорта и подготовке спортсменов. После распада страны государственная система была полностью разрушена, и в предолимпийский год спортсмены России, Украины, Белоруссии и других бывших советских республик готовились в крайне сложных условиях. Ситуация усугубилась потерей олимпийских центров в Прибалтике, самого большого в мире центра среднегорной подготовки в Армении (Цахкадзор), крупного приморского центра в Грузии (Эшери), что наряду с материальными затруднениями суще-

ственно нарушило всю систему подготовки олимпийцев. В этих условиях руководители объединенной команды СНГ, федераций, тренеры сборных команд были вынуждены оперативно вносить кардинальные изменения в организацию и методику подготовки спортсменов.

На чемпионате СНГ, который был отборочным на Олимпийские игры в Барселону, Наталья заняла 4-е место, проиграв 3-му несколько очков. Впереди были две россиянки и белоруска. Весь тренерский штаб высказался за то, что надо брать в олимпийскую сборную Шубенкову. Это проверенный боец, стабильный и надежный, который прибавит к главному старту обязательно. Но политическая линия белорусов победила.

– Мы – Союз независимых государств. Нельзя обижать соотечественников.

В итоге «собратка» никуда не поехала. У нее и загранпаспорта не было, и опыта международных стартов тоже. Страну в Барселоне представляли две многоборки СНГ.

Эксперты, осуществлявшие прогноз непосредственно перед Играми, предсказывали уверенную победу сборной команде США. За второе место, по их мнению, должны были бороться спортсмены Германии и СНГ. Однако этим прогнозам не суждено было сбыться: общекомандную победу уверенно одержали спортсмены СНГ, завоевав 112 медалей – 45 золотых, 38 серебряных, 29 бронзовых. В отсутствие ГДР вторыми сумели стать спортсмены США (108 медалей: 37 золотых, 34 серебряных, 37 бронзовых), а третьими были атлеты объединенной Германии, завоевавшие 82 медали: 33 золотых, 21 серебряную, 28 бронзовых.

В семиборье снова победила Джекки Джойнер-Керси – 7044 очка. Россиянка Ирина Белова (уроженка Ангарска, тоже сибирячка) заняла второе место с высоким результатом – 6845. Малоизвестная Анжела Атрощенко – 12-е место. Бывшая подруга Натальи по сборной Ремигия Назаровене, выступавшая за Литву, финишировала на 14-й строчке итогового протокола.

На Играх блистали пловец Александр Попов, борец Александр Карелин, позже ставший заместителем Министра спорта Российской Федерации фехтовальщик Павел Колобков.

Наталья получила такое облегчение, когда ее не включили в состав сборной, как будто закончились все ее мучения в этой жизни. Ей почти сразу поступило предложение работать заме-

стителем председателя крайспорткомитета\*, которое она в результате приняла. Шубенкова снова вошла в профессию так же естественно, как и вышла из нее.

Спорт остался ее привязанностью на всю жизнь. С его тренировочными буднями и праздниками чемпионатов, пьянящим воздухом стадиона, напряженным ожиданием старта и радостью победы. Спорт научил ничего не делать в жизни спустя рукава, пренебрежительно. Ведь в первую очередь к тебе потом небрежность и вернется бедой.

Непосредственная, импульсивная, взрывная, Наталья старается все успевать, живет в бешеном ритме, не ноет и не жалуется, всю себя отдает работе, семье, детям и внукам. Поддерживает тот же имидж, ту же элегантность.

Веселая и жизнерадостная, беспокойная, дотошная, требовательная к себе. Именно этот стиль жизни помогает ей быть сильной и противостоять трудностям. Такое вот у нее сердце, которому не хочется покоя.

---

\* В период 19.12.91 – 06.07.99 – комитет по физической культуре и спорту при администрации Алтайского края. – Прим. ред.

\*\*\*

Юрий Петрович Захаров ушел из жизни неожиданно, в шестьдесят с небольшим – скоропостижно скончался от сердечного приступа. Он всегда переживал за своих воспитанников, многое держал в себе, не выплескивая наружу. Воспитанники Юрия Петровича, решившие связать свою жизнь с тренерской работой, часто используют его оригинальные методики. Больших успехов на этом поприще добился Сергей Александрович Клевцов. Его рекорд края по прыжкам в длину до сих пор никем не побит. Около сотни его воспитанников выполнили норматив мастера спорта СССР и России в разных видах легкой атлетики. Ежегодно более десятка из них входят в состав сборной страны по разным возрастным группам (юноши, juniors, молодежь, взрослые).

Наибольших успехов добился воспитанник Сергея Александровича – Сергей Шубенков. Он стал семикратным чемпионом Европы, чемпионом мира, обладателем континентального Кубка мира, чемпионом мира среди военнослужащих, много раз устанавливал рекорды России в беге на 110 м с барьерами. Сергей стал единственным светложим спортсменом за всю историю проведения чемпионатов мира по легкой атлетике, который завоевал в данном виде золотую медаль. При этом он разменял гроссмейстерские 13 секунд.

Жизнь идет, жизнь продолжается... По кругу, как на стадионе.

## ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ НАТАЛЬИ ШУБЕНКОВОЙ

- Бег на 50 м с барьерами – 7,4 сек.
- Бег на 60 м с барьерами – 8,2 сек. (ручной хронометраж)  
и 8,48 сек. (электр.)
- Бег на 100 м с барьерами – 12,92 сек.
- Бег на 100 м – 11,7 сек. (ручной)
- Бег на 200 м – 23,57 сек.
- Бег на 400 м – 54,5 сек.
- Бег 400 м с барьерами – 59,4 сек.
- Бег на 500 м – 1 мин. 10 сек.
- Бег на 600 м – 1 мин. 31,06 сек.
- Бег на 800 м – 2 мин. 03,41 сек.
- Прыжки в высоту – 183 см
- Прыжки в длину – 6 м 73 см
- Толкание ядра – 14 м 85 см
- Метание копья – 51 м 54 см
- Сумма семиборья – 6854 очка
- Трехминутный бег – 1103 м
- Бросок ядра вперед двумя руками – 14 м 82 см
- Бросок ядра назад через голову – 15 м 54 см
- Прыжок с места – 2 м 75 см
- Тройной прыжок с места – 8 м 09 см
- Пятерной с места – 14 м 28 см
- Десятискок – 30 м 50 см
- Подскок в высоту с места (тест на прыгучесть) – 51 см
- Жим штанги лежа – 75 кг
- Взятие штанги на грудь – 80 кг
- Толчок штанги с плеч – 80 кг
- Приседание со штангой на плечах – 85 кг
- Норматив мастера спорта международного класса выполнен  
30 раз

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Глава 1 .....	7
Глава 2 .....	8
Глава 3 .....	11
Глава 4 .....	13
Глава 5 .....	18
Глава 6 .....	20
Глава 7 .....	23
Глава 8 .....	27
Глава 9 .....	29
Глава 10 .....	34
Глава 11 .....	39
Глава 12 .....	42
Глава 13 .....	46
Глава 14 .....	48
Глава 15 .....	54
Глава 16 .....	58
Глава 17 .....	64
Глава 18 .....	68
Глава 19 .....	72
Глава 20 .....	83
Глава 21 .....	87
Глава 22 .....	96
Глава 23 .....	100
Глава 24 .....	107
Глава 25 .....	113
Глава 26 .....	116
Глава 27 .....	124
Глава 28 .....	129
Глава 29 .....	133
Глава 30 .....	139
Глава 31 .....	146
Глава 32 .....	153
Личные рекорды Натальи Шубенковой .....	158

**Наталья Михайловна Шубенкова**

## До и после пьедестала

Редактор Т. П. Берглизова  
Корректор Т. В. Волобуева  
Верстка: О. А. Эндека

Подписано в печать 13.11.2017. Формат 84x108/32  
Гарнитура Myriad Pro. Бумага мелованная глянцевая.  
Печать офсетная. Тираж 500 экз. Заказ №3948

Отпечатано в типографии ОАО «Алтайский дом печати»,  
656043, г. Барнаул, Большая Олонская, 28  
Тел. (385-2) 63-87-61, e-mail: zakaz@adp.alt.ru









Шубенкова Наталья Михайловна родилась в с. Сросты Егорьевского района Алтайского края. Окончила школу в Барнауле, где с 14 лет начала заниматься легкой атлетикой.

В 1980 году Наталья Шубенкова выполнила норматив мастера спорта СССР международного класса. С 1982 года прочно заняла место лидера сборной команды страны на долгие 11 лет. За эти годы она пять раз становилась чемпионкой СССР, серебряным призером чемпионата Европы, бронзовым призером первых игр «Доброй Воли», дважды обладательницей Кубка Европы в командных соревнованиях, участницей Олимпийских игр в Сеуле, где заняла 4-е место.

Наталья Михайловна окончила Алтайский государственный политехнический институт и Барнаульский государственный педагогический университет по специальности «Физическая культура».

Работала заместителем начальника управления Алтайского края по физической культуре и спорту, была автором и ведущей программ о спорте «Спортивное обозрение», «Спортивный калейдоскоп», «С добрым утром» и «Юниор» на алтайском телевидении, главным редактором краевой спортивной газеты «Алтайский спорт» и редактором официального сайта управления Алтайского края по физической культуре и спорту.

За добросовестное отношение к работе награждена почетными грамотами администрации города и края, Министерства спорта Российской Федерации, Президента Российской Федерации В.В. Путина, почетным знаком «Отличник физической культуры РФ», имеет звание «Заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации».