



Допинговые виражи

Вокруг чемпионки мира 2004 года Анастасии Капачинской было много шума — спортсменку уличили в применении запрещённых препаратов и дисквалифицировали на два года. Сейчас Анастасия вернулась на беговую дорожку, готовится к новым стартам. Дома, в Переславле-Залесском, за её успехами пристально следят родные: отец Александр Капачинский, сестра Юля и тренер Насти Мира Литвинова.

Мира Фёдоровна Литвинова — человек-легенда. Именно ей Анастасия обязана своими успехами в спорте. Настоящее её имя — Лагшмира. Отец Миры Фёдоровны, Фёдор Иванович Сорокин, всем своим пятерым детям дал звучные революционные имена. За это его даже наградили государственной премией.

— Помню, у нас дома хранилась газета со статьёй про нашего папу, — вспоминает Мира Фёдоровна, — в ней была изображена пятиконечная звезда, в середине которой было выведено имя нашего отца, а на каждом луче написаны имена детей с расшифровкой. Старший сын Ким — Коммунистический интернационал молодёжи. Старшая дочь Медера — Международный день работниц — в честь 8 Марта. Потом Леназа — Ленинизм наше знамя. Четвёртая дочь была названа в честь Особой Дальневосточной армии — Одвара. Что касается меня, то я была названа в честь двоюродного дяди моего отца, который был челюскинцем. Поэтому меня назвали Лагшмира — лагерь Шмидта в Арктике. Как-то по телевизору передавали, что где-то на Дальнем Востоке у меня есть тёзка по имени Лагшмивар.

Отец Миры Фёдоровны был очень увлечён садоводством. Его руками был заложен сад в 120 черенков.

— Уходя на фронт, наказал матери беречь сад, — вспоминает Мира Фёдоровна, — в голодные военные годы все сажали картошку, а мы недоедали, но оберегали черенки.

В 1944 году Фёдора Ивановича контузило, он вернулся домой с фронта и продолжил свои опыты в саду. Из пятерых детей в живых остались только двое: Лагшмира и Одвара.

После войны Лагшмира, которая ещё в школьные годы занималась спортом, поступила в Академию физкультуры в Москве. Училась на отлично, но после окончания академии, несмотря ни на какие уговоры, вернулась в родной Переславль, где открыла свою спортшколу. Вскоре вслед за ней приехал её товарищ по институту — Владимир Литвинов, они вместе стали заниматься с детьми. Владимир вёл лыжную секцию, Мира Фёдоровна — секцию лёгкой атлетики. В 1959 году сыграли свадьбу. Так и работали вместе все эти годы. В 2008 году спортшколе, образованной Мирой Фёдоровной, исполнится 50 лет, а в 2009 году супруги Литвиновы отметят золотую свадьбу.

Среди учеников Миры Фёдоровны серебряный призёр чемпионата Советского Союза 1978 года Ирина Люцек, чемпион России по прыжкам в высоту Владимир Лабутин, чемпион России Анатолий Лоскутов, призёры всероссийских соревнований Юрий Елизаров, Ирина Савельева...

А в 1991 году Александр Капачинский — член сборной страны по лёгкой атлетике — привёл к Мире Фёдоровне своих дочерей Юлю и Настю. Девочки росли в спортивной семье. Их мама, Нина Ивановна, была чемпионкой Советского Союза по прыжкам в высоту.

— Юля и Настя Капачинские — погодки, — вспоминает Мира Фёдоровна, — Юля, старшая, была плотной, сильной девочкой, а Настя худенькая, хрупкая, на тоненьких ножках. Я попросила их пробежать. Посмотрела и сказала папе, указывая на Юлю: «Из этой я ничего сделать не смогу, а вот из этой (про Настю) выйдет чемпионка». Именно так и получилось.

Настя готовилась по программе, которую я уже опробовала на Ирине Люцек, только для Насти тренировки шли в щадящем режиме.

Настя с Юлей составляли исключительный тандем. Все девочки объединились вокруг них, сёстры были заводилами и на тренировках, и на отдыхе. Время было трудное. Мира Фёдоровна частенько подкармливала девчонок из своих садово-огородных запасов. Летом и осенью вместе ходили в лес, запасали ягоды, лекарственные растения — лучше всяких аптечных витаминов. Девчонки ни одного занятия не пропускали без причины.

— Когда мы впервые поехали на чемпионат России — это было в 1994 году, я сказала Настиной маме: мы едем выигрывать Россию. Но она улыбнулась: «Хоть бы в десяточку попали!» — вспоминает Мира Фёдоровна.

Соревнования были довольно сложные, было много сильных спортсменов, места негласно были поделены ещё перед забегами. Стометровку Настя бежала в одном из последних забегов. Старт у неё никогда не получался, вот и тут стартовала почти последней. Но в середине нагнала соперниц, в финишные клетки вышла уже третья, а финишировала первой. Все были в шоке: первый раз на соревнованиях, и сразу же выиграла забег! В финале всё повторилось — Настя опять стала первой.

Никто не мог понять, кто она такая, откуда взялась. На следующий день, когда бежали 200 метров, Настю специально поставили в самый первый забег.

Я сказала ей: «Ты должна бежать в полную силу и выиграть!» Насте было тяжело — во время разминки вокруг неё девчонки так и вились, пытались морально задавить её, — вспоминает Мира Фёдоровна. — Я её забрала, увела в отдельное помещение...

Забег она выиграла, до финала оставалось около часа. Я сказала ей: «Настя, ты должна уснуть». Мы поднялись на трибуны, я уложила её к себе на колени и дала установку на сон. Через 30 минут Настя проснулась, и мы пошли на старт.

В финале было всё то же самое — Настя стартовала последней, в середине забега подтянулась, и выиграла у девочки из Брянска уже в самой последней финишной клетке. 25,2 — лучший результат. Это была первая серьёзная Настина победа.

— В роду у нас были народные целители, — продолжает рассказ Мира Фёдоровна, — определённые энергетические способности достались и мне. Во-первых, я вижу ребёнка: получится из него спортсмен или нет. Во-вторых, могу перед стартом «запрограммировать» ребёнка на результат. Некоторые дети, зная такую мою способность, просят перед соревнованиями: «Мира Фёдоровна, зарядите меня!» Я говорю: «Ты должен пробежать с таким-то результатом». Как правило, моя установка выполняется.

Сама Мира Фёдоровна «подзаряжается» от природы. Ходит в лес, работает на дачном участке. Всё это, утверждает тренер, даёт восстановительную энергию. Недаром в свои 73 года она и выглядит, и работает, как будто ей не больше 50!

Своих учеников Мира Фёдоровна приучала с детства восстанавливаться за счёт общения с природой, а витамины употреблять только естественные — те, которые содержатся во фруктах, ягодах, овощах.

— Мы никогда не практиковали никакие химические препараты, и, в принципе, Насте не нужны никакие искусственные добавки, чтобы быть в отличной спортивной форме. Это действительно самородок, природный талант, которому не нужны никакие искусственные стимуляторы. Поэтому, когда я узнала о том, что её обвинили в применении допинга, я сразу в это не поверила.

Мира Фёдоровна считает, что дисквалификация Анастасии Капачинской — заранее спланированная акция. За год до этого Настя стала серебряной призёркой чемпионата мира в Париже. Тогда дисквалифицировали американскую бегунью Уайт за применение допинга, и первое место автоматически перешло к Анастасии.

— Американцы поняли, что Настя — реальная претендентка на олимпийскую медаль, и подстроили весь этот допинговый скандал, — считает тренер. — Тем более что результаты проб почему-то были обнародованы не сразу после чемпионата, а три месяца спустя.

Год после дисквалификации Анастасия провела в Америке, где тренировалась в беге с барьерами. Однако вернулась в Россию — поближе к родителям. К сожалению, история с дисквалификацией не прошла без последствий для семьи Анастасии. Тяжело заболела её мама Нина Ивановна, которая очень переживала за дочь, принимала непосредственное участие в её подготовке к соревнованиям. Болезнь приняла необратимый ход. Полгода назад Нина Ивановна ушла из жизни.

— Настя была так потрясена смертью матери, что даже хотела уйти из спорта, — вспоминает Мира Фёдоровна, — но я ей сказала: «Настенька, мама хотела, чтобы ты стала чемпионкой! Исполни её желание!»

Сейчас Анастасия вернулась в большой спорт и тренируется у своего прежнего московского тренера Телятникова. Когда мы встречались с Мирой Фёдоровной, Анастасия была на сборах в Кисловодске.

— Когда Настя приезжает в Переславль, мы обязательно встречаемся с ней. Я заряжаю её своей энергией, даю ей советы. У нас с Настей настолько сильная энергетическая связь, что даже на расстоянии я чувствую её настроение, состояние здоровья. И стараюсь поддержать её, даже когда она далеко. Думаю, что, несмотря на все жизненные испытания, главные победы у Насти ещё впереди, — считает тренер. — Уверена, что талант этой девочки достоин олимпийской награды, и она её обязательно получит!