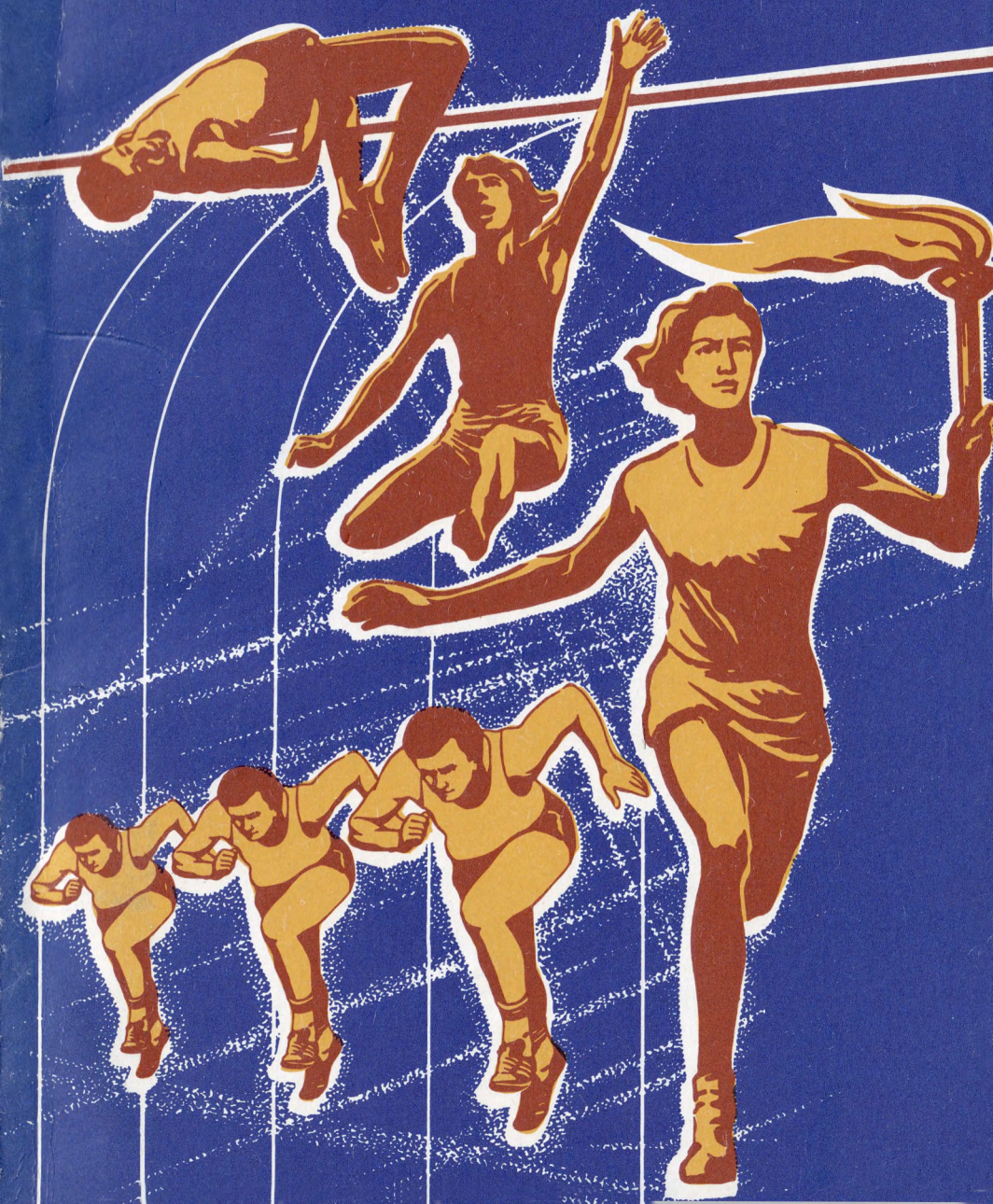


Н. Г. ОЗОЛИН

ПУТЬ К УСПЕХУ



Н. Г. ОЗОЛИН

ПУТЬ К УСПЕХУ

Издание 2-е, дополненное



МОСКВА
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
1985

ББК 75.711

О—47

Озолин Н. Г.

О—47 Путь к успеху. — Изд. 2-е, доп. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 112 с., ил.

В книге заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР профессора Н. Г. Озолина в популярной форме излагаются основы спортивной подготовки в легкой атлетике, знание которых необходимо молодым спортсменам и тренерам, начинающим педагогическую деятельность. Автор раскрывает общие положения спортивной тренировки в отдельных видах легкой атлетики, дает практические рекомендации, помогающие спортсменам добиться успехов в соревнованиях.

Адресована начинающим легкоатлетам, спортсменам-разрядникам, любителям легкой атлетики, занимающимся самостоятельно.

О 420200000—059
009(01)—85 103—85

ББК 75.711
7А2

© Издательство «Физкультура и спорт», 1980 г.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1985 г. с изменениями

От автора

Дорогие юноши и девушки!

Нет прекраснее вида спорта, чем легкая атлетика. Она дарит здоровье, радость движений, силу мышцам, выносливость телу, воспитывает трудолюбие, смелость и волю к победе. Я испытал все это на себе, активно занимаясь легкой атлетикой с юношеских лет до солидного, 44-летнего возраста, в котором одержал свою последнюю победу в прыжках с шестом на чемпионате СССР.

Увлекался я многими видами спорта, участвовал в гонках на лыжах, в состязаниях по гимнастике, плаванию, играл в футбол, баскетбол, хоккеем с мячом... даже прыгал на лыжах с трамплина и в 1935 г. стал чемпионом СССР в этом виде спорта! И все же сердце свое я отдал легкой атлетике.

Мне нравился стремительный бег на короткие дистанции, особенно с преодолением барьеров, где надо в короткие секунды развить максимальную скорость. Привлекал меня и бег на более длинные дистанции, в которых уставшее тело, подчиняясь воле, продолжало сохранять скорость, и в этом было удовлетворение от победы над собой. Интерес представляли и метания. Они требовали взрыва всех нервных и мышечных сил, и тогда копье, свистя, описывало длинную траекторию и вонзалось в землю, а выпущенный диск летел, вращаясь как волчок, на удивление сохраняя свою устойчивость в полете, и только железное ядро вело себя спокойно, требуя точного приложения к нему всей силы, что у тебя есть!

Но особенно по душе мне пришлось прыжки, тем более что в них я чувствовал себя сильнее. Позднее я понял, что больше всего мне подходят прыжки с шестом. Пришли и спортивные успехи: 10 раз устанавливал рекорд страны, 12 раз был чемпионом СССР и трижды превышал рекорд Европы!

Пришло и желание помогать другим — так я стал тренером, педагогом, а желание познать законы и правила тренировки привело меня в науку.

Мне хочется, чтобы вы вышли на спортивный путь не только с увлеченностью, но и с необходимыми для этого знаниями.

Современная спортивная подготовка — это прежде всего наша сознательная и продуманная деятельность. Помните, что, даже занимаясь с опытным тренером на прекрасно оборудованном стадионе, вы не станете мастером спорта, если не будете упорно и настойчиво тренироваться. Не забывайте слова великого русского композитора П. И. Чайковского, который сказал: «...даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не

будет адски трудиться». В легкой атлетике немало примеров, как новички, не подававшие вначале надежд, становились знаменитыми спортсменами благодаря большому трудолюбию и огромному желанию достичь спортивного мастерства.

Вы можете сказать: «Труда и пота не боюсь, а вот как обойтись без тренера, без стадиона?» Действительно, хорошо, когда есть тренер и оборудованные площадки для занятий. Но не забудьте, в большинстве видов легкой атлетики движения настолько естественны и присущи человеку, что овладение бегом, прыжками и метаниями не представляет непреодолимых трудностей. Скорее наоборот. Кто хочет научиться, тот и самостоятельно может овладеть техникой легкоатлетических упражнений.

Легкая атлетика особенно доступна тем, кто с детских лет много бегал, прыгал, целыми днями пропадал в лесу, играл в лапту, бросал камни на берегу реки... В больших городах многие легкоатлеты предпочитают тренироваться на лоне природы и тратят ежедневно 1—2 часа на дорогу, чтобы пробежать кросс в сосновом лесу, выполнить многопрыжки на поляне, использовать для тренировки камни, естественные препятствия, а для развития прыгучести — ветки деревьев.

А ведь многие из вас живут среди природы. Вышел из дому — и беги кросс. На поляне нетрудно оборудовать круг для метаний, место для приземления в прыжках, разметить дистанцию, установить самодельные стойки.

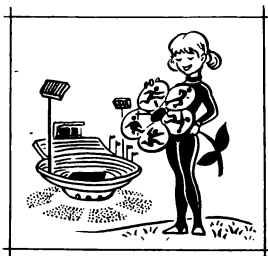
Лучшие образцы техники бега, прыжков и метаний вы можете увидеть в кино и на экране телевизора, когда показывают соревнования сильнейших легкоатлетов мира.

Да и литературы по легкой атлетике много. Особенно пригодится «Библиотечка легкоатлета» (издательство «Физкультура и спорт»), состоящая из серии книжечек, каждая из которых рассказывает о системе тренировки и технике одного вида легкой атлетики. А если вдобавок вы будете регулярно читать журнал «Легкая атлетика», то найдете там ответы на многие вопросы.

Современный легкоатлет высокого класса прекрасно знает свой вид легкой атлетики, отлично разбирается в технике движений и в тактике, досконально знает, как надо тренироваться и вести себя на соревнованиях, умеет оценивать состояние своего организма и многое другое.

К тому же спортивная тренировка не терпит догмы. Даже самая лучшая система подготовки должна применяться с учетом индивидуальных особенностей, с постоянным корректированием программы тренировки, соответственно изменяющимся возможностям организма.

Современный спортсмен постоянно учится и имеет обширные знания. Вам в первую очередь надо знать те общие положения теории и методики легкой атлетики, которые помогут правильно строить свою тренировку и успешно повышать спортивное мастерство. О таких общих основах тренировки начинающего легкоатлета и говорится в этой книге.



Как найти свое призвание

Вам понравился какой-то вид легкой атлетики, и вы хотите им заниматься. Ну что ж, в добрый час! Трудом и терпением вы добьетесь очень многого. Если вы захотите, и захотите очень сильно, то обязательно достигнете высокого спортивного мастерства. Это утверждение основано на замечательной способности организма развиваться и совершенствоваться под влиянием спортивных упражнений. Об этом я расскажу позже. А пока речь пойдет о выборе вами спортивного пути.

У каждого человека свои особенности телосложения, он отличается от других уровнем силы, быстроты, выносливости, а также волевыми и иными качествами. Вот и надо выбрать тот вид легкой атлетики, в котором ваши особенности проявятся наиболее ярко.

В процессе тренировки ваши природные задатки разовьются и достигнут более высокого уровня, нежели у спортсменов, не имеющих такой одаренности.

Но прежде, чем говорить о способах определения специализации в легкой атлетике, я хочу предостеречь всех начинающих тренироваться в легкой атлетике от одной распространенной ошибки. Сегодня много говорят и пишут о том, что чемпионами могут стать лишь те, кто занимается спортом с детских лет. Это все правильно, за исключением того, что, начав в 18—20 лет, тоже можно добиться очень высоких спортивных результатов. В легкой атлетике есть много примеров, когда спортсмен, начав тренироваться в возрасте 20 лет и даже старше, впоследствии становился чемпионом страны, Европы, олимпийских игр.

Найти свой вид спорта можно по-разному. Первый способ самый простой: выбирайте тот вид легкой атлетики, который вам особенно понравился. Вероятно, влюбленность в свой вид спорта, одержимость им важнее одаренности, а возможно, она важная ее составная часть. Я знаю многих легкоатлетов, которые в юные годы не считались талантливыми, но огромное желание достигнуть успеха в любимом виде помогло им стать выдающимися спортсменами.

Когда В. Брумель в 15 лет прыгнул в высоту на 175 см, это никого не удивило: в то время всесоюзный рекорд для младших юношей равнялся 190 см. Но не прошло и трех лет, как В. Брумель завоевал серебряную медаль на Олимпийских играх 1960 г., прыгнув на 216 см, а затем он стал рекордсменом страны — 220 см. В следующем году Брумель установил свой мировой рекорд — 223 см и поднимал его все выше, пока не достиг 228 см. Если бы не серьезная травма, Брумель покорил бы еще большую высоту.

Примерно так же начинали И. Тер-Ованесян, братья С. и Г. Знаменские, П. Болотников и многие другие. Вот почему я считаю, что влюбленность в избранный вид спорта, фанатичная преданность ему, пожалуй, самое главное, что определяет призвание.

Можно пойти и другим путем, таким, как шел я. В процессе занятий попробуйте свои силы в разных видах легкой атлетики. Такой путь очень хорош: вы получите отличную физическую подготовку, укрепите волю и выявите, в каком виде ваш результат будет оптимальным. Этот вид и следует выбрать, если только вам не придется по душе многоборье*.

Но вот беда: хорош этот путь выбора, но долог. И год пройдет, а то и два, пока удастся освоить технику многих видов легкой атлетики. А поспешный выбор может оказаться ошибочным. Вот какой курьезный случай произошел со мной в молодости. Пробуя свои силы во многих видах легкой атлетики, я проиграл соревнование в прыжках с шестом А. Шехтелю, но выиграл у него толкание ядра. Зато через несколько лет мы поменялись ролями: я установил рекорд СССР в прыжке с шестом, а он — в толкании ядра!

Я советую воспользоваться третьим способом: определить свои способности к легкой атлетике по результатам в простейших упражнениях, не требующих предварительного обучения. Такой экзамен даст представление об уровне развития того качества (или комплекса их), которое для данного вида легкой атлетики является ведущим.

Почти во всех видах легкой атлетики необходимо выполнять движения очень быстро. Такая «взрывная» способность нервно-мышечного аппарата в отличие от других двигательных качеств улучшается тренировкой лишь в небольшой мере. Вот и выходит, что прежде всего надо определить природную быстроту. Возьмите небольшой камень и постарайтесь кинуть его как можно дальше с любого разбега. Я. Лусис, олимпийский чемпион в метании копья, говорил: «Тому, кто бросит камень на 60 м, я поставлю «удовлетворительно», за бросок на 80 м — «хорошо», а из того, кто кинет на 100 м и дальше, можно за 3—4 года подготовить копьеметателя, способного бороться за олимпийские медали».

Обладающие хорошим броском могут также специализироваться в метании диска, молота, толкании ядра, если, конечно, их телосложение больше подходит для этих видов.

Быстрые и рослые юноши (рост 180 см и выше, вес 80 кг и больше) и девушки, очень немного уступающие им в этих показателях, могут значительно преуспеть в метаниях. Важно, что вы еще будете расти и прибавите в мышечной массе, а значит, и в весе!

Хорошим средством выявления будущих метателей является определение прыгучести. Для этого измеряется высота прыжка вверх с

* Многоборье — это несколько видов бега, прыжков, метаний. Существует трехборье, четырехборье, пятиборье, но главным считается у мужчин десятиборье, проводимое в два дня: в первый — бег 100 м, прыжки в длину с разбега, толкание ядра, прыжки в высоту и бег 400 м; во второй — бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья и бег 1500 м. У женщин — семиборье. Проводится тоже в два дня: в первый — бег 100 м с/б, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 200 м; во второй — прыжки в длину, метание копья, бег 800 м.

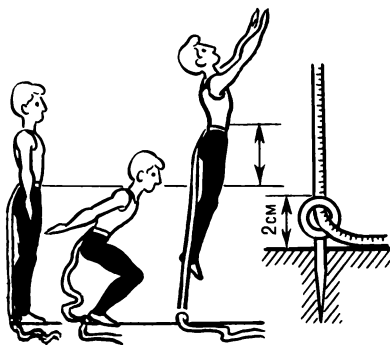
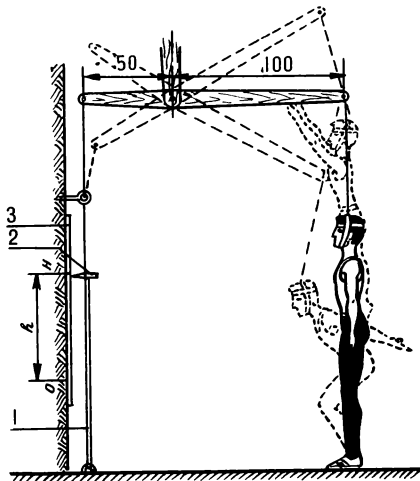


Рис. 1

Рис. 2.

1 — резинка; 2 — карандаш; 3 — бумага.
Высота $h=OH \times 2$



места толчком двух ног. К поясу испытуемого сзади прикрепляется измерительная лента (или шнурок), которая во время взлета вытягивается из кольца, прикрепленного к полу или земле (рис. 1). Важно перед прыжком сначала занять исходное положение — встать прямо, поднявшись на носки, и натянуть ленту (шнурок), которая у кольца отмечается зажимом, обозначая ноль. Длина вытянутой во время взлета вверх ленты — от зажима до кольца — и будет вашим показателем прыгучести. Не забудьте приплюсовать к этому показателю еще размер кольца. Прыгать надо вертикально вверх, вытягиваясь в струнку; всякие прогибы туловища в воздухе, прыжки в сторону или вперед и особенно группировка в полете резко увеличивают длину вытянутой ленты, но такой показатель считать нельзя: он неправилен.

Вы можете сделать значительно более точный измерительный прибор (рис. 2). В момент прыжка вверх, карандаш прочерчивает вертикальную линию на листе бумаги, приколотой к стене. Прежде чем прыгать, сделайте горизонтальную отметку на вертикальной линии, находясь в исходном положении. Старайтесь прыгать вертикально вверх, так как даже небольшие отклонения в сторону уменьшают показатель прыгучести. После прыжка (его делают с помощью рук и без них) измерьте расстояние от сделанной горизонтальной отметки до нижнего конца прочерченной вертикальной линии. Поскольку качающаяся часть прибора имеет отношение 1:2, полученную длину начерченной линии умножьте на 2 и получите показатель вашей прыгучести. Желательно делать три прыжка и брать лучший.

Считают, что прыжок со взмахом рук на 70—80 см для юношей и 60—70 см для девушек говорит о значительных возможностях в метаниях. У сильнейших метателей этот показатель на 20—30 см больше.

Для будущих прыгунов лучше измерять высоту взлета в прыжке с 3—4 шагов разбега при отталкивании одной ногой. В этом случае вы должны вытянутой как можно выше рукой (концы пальцев натерты мелом) коснуться прикрепленной наклонно доски (рис. 3). После

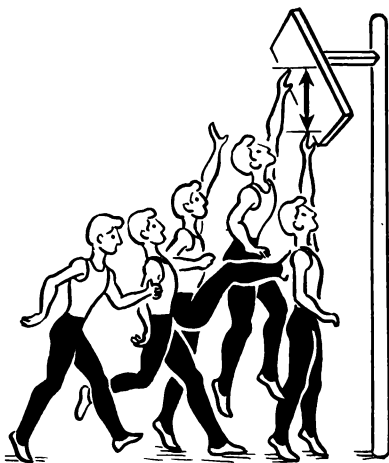


Рис. 3.

прыжка возьмите измерительную линейку (кончик среднего пальца на нулевом делении), вытяните руку вверх и поднимитесь на носки. Расстояние до верхней точки отметки мелом и будет высотой вашего взлета. Показатель 60 см — «удовлетворительно», 70 см — «хорошо», 80 см — «отлично». У девушек соответственно 55, 65 и 75 см. Показатели более высокие (85—90 см у юношей и 80—85 см у девушек) говорят о значительных способностях к прыжкам. Важно также установить возможности улучшения вашей прыгучести. Для этого высоту (в см) прыжка с места толчком двух ног с махом рук разделите на вес тела в кг. Результат 0,6—0,8 говорит, что вы еще не

научились проявлять свои возможности. Показатель равный 1 и выше говорит о высокой способности мгновенно «взрывать» мышечную силу. Например, у В. Брумеля этот показатель был 1,33.

Для прыгунов в высоту желательны высокий рост, длинные ноги и относительно небольшой вес. Победители Олимпийских игр в Москве в 1980 г. прыгун в высоту Г. Вессиг (ГДР), преодолевший 236 см, имеет рост 196 см и вес 84 кг, а прыгунья С. Симеони (Италия), показавшая результат 197 см, — рост 178 см и вес 60 кг.

Р. Бимон (США), установивший рекорд мира в прыжках в длину (8 м 90 см), имеет рост 191 см, а вес 70 кг, время в беге на 100 м — 10,3 сек., а у нашей лучшей прыгуньи в длину (7 м 06 см) Т. Колпаковой, победившей на Олимпиаде-80, рост 169 см, вес 60 кг и результат на 100 м — 11,3 сек. Трехкратный олимпийский чемпион В. Санеев в тройном прыжке имел лучший результат 17 м 44 см. У него рост 188 см, вес 78 кг и время в беге на 100 м — 10,4 сек.

Однако в коротком спринте (100—200 м) рост не имеет решающего значения. Наш лучший бегун В. Борзов, олимпийский чемпион, имел результаты 10,0 сек. на 100 м и 20,0 — на 200 м при росте 182 см. А вот А. Корнелюк при росте 164 см тоже имел такой же результат на 100 м — 10,0 сек. Для бега на 400 м и для барьерного бега уже больше подходят высокие, длинноногие атлеты, хотя требования к скорости для них такие же, как и для спринтеров на 100 и 200 м. Такие же данные хорошо иметь прыгунам в длину и тройным. Но всем им необходима значительная скорость в спринтерском беге.

Возможности в спринте определяют на дистанциях 30 м (с ходу), 60 и 100 м (со старта). На дистанции 30 м результаты оцениваются следующим образом. Для юношей 3,6 сек. — «удовлетворительно», 3,3 сек. — «хорошо», 3,1 сек. — «отлично»; для девушек соответственно 4,4—4,2—4,0. На 60 м — 7,4—7,3—7,2 (8,4—8,3—8,1), а на 100 м — 11,8—11,5—11,3 (12,8—12,5—12,3). Если вы сразу же пробежите эти

дистанции за указанное время, то считайте себя одаренным спринтером. Выявлению способностей помогает и определение максимальной частоты шагов в беге. Частота 4,6—5 шагов в 1 сек. в беге на 20 м с ходу говорит о больших способностях.

Если вы можете бегать долго не уставая, попробуйте свои силы в беге на средние и длинные дистанции. Очень хорошо, если вы пробежите одну из дистанций (400—5000 м) с результатом между вторым и третьим разрядами (для взрослых). Вот эти показатели: в беге на 400 м для мужчин третий разряд 57,0 сек., второй — 53,0 сек., первый — 50,5, для женщин соответственно 1.06, 2, 1,02, 58,6 сек.; в беге на 800 м для мужчин 2.12—2.03—1.56,5 и для женщин 2.33—2.24—2.16. В беге на 1500 м для мужчин 4.37—4.16—4.00 и для женщин 5.27—5.02—4.42. В беге на 5000 м для мужчин 17.30—16.00—15.00 и для женщин 21.30—19.30—17.50.

В этих видах бега успеха могут достигнуть спортсмены любого роста, но чаще всего относительно небольшого веса. К бегу на длинные дистанции и сверхдлинные больше предрасположены люди с пониженной частотой сердечных сокращений (в покое 45—55 уд/мин у мужчин и 50—60 уд/мин у женщин).

Как видите, каждый из вас может определить свои возможности сам или с помощью товарища. Учтите, что нельзя бежать с секундомером в руке, так как это влияет на работу маятника и искажает результат.

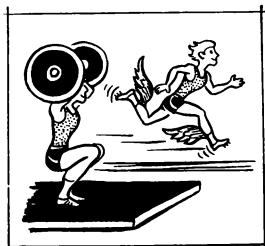
Я убежден, что каждый человек имеет спортивный талант. Но ведь и видов спорта много. И если не повезет с легкой атлетикой, не огорчайтесь. Попробуйте свои силы в других видах спорта.

Во всех случаях занимаясь физическими упражнениями и участвуя в состязаниях, даже не достигнув выдающихся спортивных результатов, вы одержите большую победу, улучшив свое физическое развитие, укрепив волю.

Если вам 13—15 лет, то не огорчайтесь, что вы еще не так высоки ростом. В эти годы только начинается интенсивный рост тела в длину, который будет продолжаться до 20 лет, иногда и дольше. Этому процессу вы можете помочь мысленными представлениями (3—5 раз в день по 1—3 мин.); будто вы растете, вытягиваетесь в длину, становитесь выше. Одновременно думая об этом старайтесь вытягиваться лежа на постели, в висе на перекладине или ветви дерева, находясь в воде и т. п.

Очень важны для роста тела правильный режим жизни, соблюдение гигиенических правил (особенно надо держать тело чистым) и главное — питание с преобладанием молочных продуктов, фруктов и овощей. Надо также знать, что при любой чрезмерной перегрузке организма для сохранения жизненных сил и их восстановления организму не хватает энергетических и биохимических потенциалов, поэтому рост тела в длину может затормозиться, а иногда и остановиться.

Вы также можете приблизительно предугадать, какой будет у вас рост. Наверняка вы превзойдете рост родителей на 8—10 см. Кроме того, если у вас стопы ног не по возрасту велики, то рост ваш будет выше среднего.



Ваши возможности в законе приспособления

Я уже говорил, что если вы захотите очень сильно, то обязательно достигнете высокого спортивного мастерства и отличного физического развития. В основе этого утверждения лежит не только тот бесспорный факт, что практически каждый человек обладает от природы склонностью к какому-то виду спорта. Талант — это прекрасно. Но спортивный опыт показывает, что важнее всего труд. Ваш организм обладает замечательной способностью изменяться, развиваться и совершенствоваться под влиянием спортивной подготовки.

Однажды ученые сделали такой опыт. Кончик листа мимозы «стыдливой» соединили шелковой ниткой с микродинамометром. Вы, конечно, знаете, что если дотронуться до листа мимозы, то он складывается. Вот ученые и измерили силу листа в этом движении. Потом перекинули нитку через маленький блок и к ее концу прикрепили груз. В течение дня экспериментатор дотрагивался до листа мимозы несколько сот раз. Лист то поднимал груз, то опускал и таким образом «тренировался». А груз с каждым днем все утяжеляли. И вот через месяц ежедневной «тренировки» снова измерили силу листа микродинамометром. Знаете, во сколько раз она увеличилась? В 400 раз!

Вы спросите, для чего я это рассказываю? Для того, чтобы показать чудесную способность всего живого изменяться, совершенствоваться под воздействием внешних условий. Ученые назвали эту способность адаптацией, т. е. приспособлением организма к условиям среды, в которой он находится, к требованиям, которые к нему предъявляются.

Подобным образом и у человека в результате физических упражнений увеличивается объем мышц и значительно возрастает их сила, укрепляется сердце и уменьшается частота его сокращений, повышается емкость легких и снижается кровяное давление. Происходят и другие изменения в лучшую сторону. Общеизвестно, что человек может привыкнуть к значительным физическим нагрузкам, условиям высокогорья, тропической жаре и холоду Арктики. В основе этого — адаптация.

Повышение функциональных возможностей вашего организма, развитие двигательных качеств, воспитание воли и характера, освоение спортивной техники и тактики — все это, что в комплексе составит вашу спортивную подготовленность, — тоже результат адаптации под влиянием повторяющихся и увеличивающихся требований и воздействий спортивной тренировки.

На рис. 4 обозначены многообразные средства и воздействия системы спортивной тренировки, под влиянием которых перестраиваются

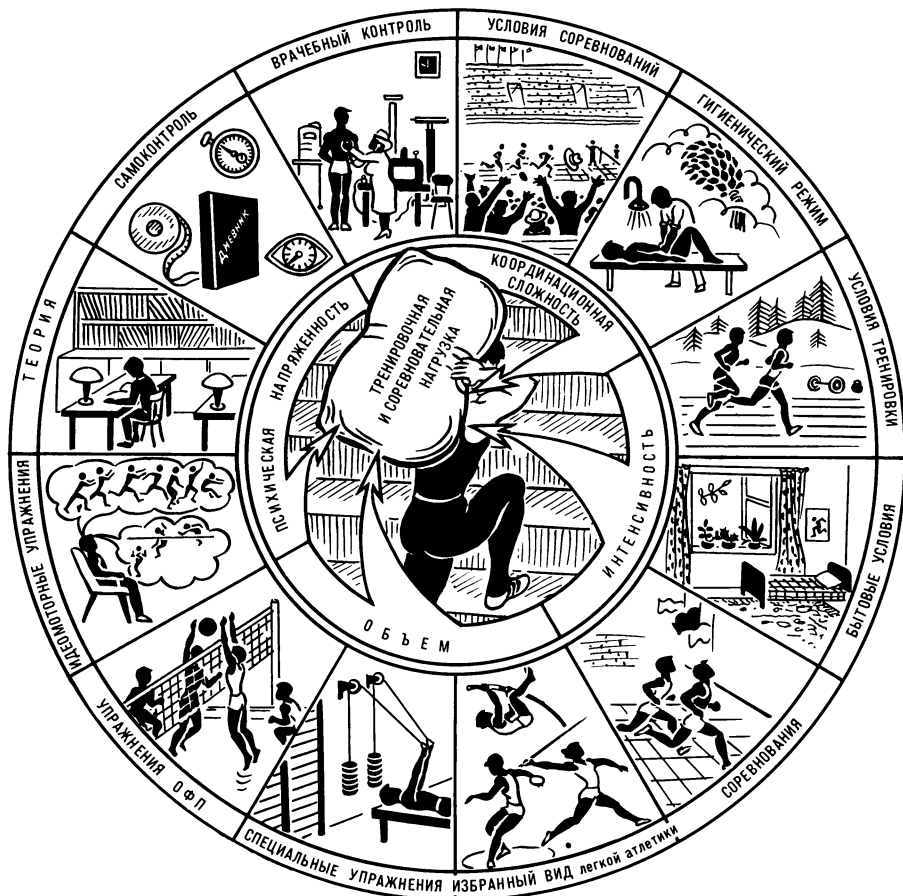


Рис. 4.

органы и системы вашего организма, совершенствуется их деятельность, повышаются психические возможности.

И вот что важно. Особенности этой перестройки в точности соответствуют виду и характеру работы. Например, многократное повторение прыжковых упражнений в наибольшей мере повышает «взрывную» силу мышц, их эластичность, вырабатывает способность концентрировать усилия при отталкивании. Длительный бег преимущественно укрепляет и повышает возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, воспитывает выносливость и волю.

В чем же суть адаптации в спортивной тренировке? Механизм адаптации, говорят ученые, затрагивает многие стороны жизнедеятельности организма. Но главное в этом механизме — восстановление затраченных ресурсов. Известно, что любая деятельность человека, физическая или умственная, требует определенных затрат энергии. В ходе работы возникает утомление, которое ликвидируется во время пассивного и активного отдыха, а также тренировочных занятий с

пониженной нагрузкой или работы другого характера. Утомление проходит за счет восстановления затраченных ресурсов. Вот почему говорят, что спортивная тренировка есть сочетание работы и отдыха, утомления и восстановления.

Обычно в привычной деятельности затраты энергии быстро восстанавливаются как в процессе работы, так и после нее. Короче говоря, организм восстанавливает прежнюю работоспособность.

Другое дело, если физическая деятельность предъявляет организму более высокие требования. В этом случае в основе приспособления лежит, как говорил известный физиолог А. А. Ухтомский, «могучая способность живого вещества не только восполнять текущие траты, но и накапливать рабочие потенциалы выше того уровня, на котором они были до работы». Ученый так и говорил, что именно работа и упражнения ведут к увеличению массы и развитию органов. Кратко и ярко выражено это в следующих словах А. А. Ухтомского: «Работа строит орган». Значение этой чудесной способности организма человека изменяться, развиваться и совершенствоваться под влиянием соответствующих воздействий, в том числе спортивных упражнений, настолько велико, что нередко спортсмены, которых поначалу считали бесперспективными, достигали выдающихся успехов. Будучи упорны и настойчивы в тренировке, они буквально изменяли себя.

При непривычной, усиленной деятельности возрастают против обычного траты энергии, резко снижается количество веществ, ее обеспечивающих, значительно расходуются другие ресурсы организма, возникает большее, чем обычно, утомление. Важно подчеркнуть, что эти сдвиги в наибольшей мере выражены в органах и системах, ответственных за выполнение усиленной деятельности.

Теперь о самом главном. В результате большего снижения энергетических ресурсов организма, его нервно-психических сил их восстановление происходит с превышением прежнего уровня. Организм, по образному выражению известного физиолога спорта В. С. Фарфеля, «как бы говорит спортсмену: «Ну, братец, ты заставил меня выполнить непривычную и трудную работу. Но, чтобы мне было легче в следующий раз, я во время отдыха заблаговременно подготавливаю к этому, повысив свои функциональные возможности». Такое явление называют **сверхвосстановлением** или **гиперкомпенсацией**.

Это главный путь совершенствования таких качеств спортсмена как сила и выносливость, быстрота, гибкость и др. Однако надо знать, что такое сверхвосстановление после одного тренировочного занятия удерживается недолго — всего несколько дней. При этом чем больше нагрузка от тренировочной работы, тем относительно больше времени нужно для восстановления и тем дольше удерживается состояние повышенной работоспособности. Например, после упражнений, развивающих гибкость, сверхвосстановление удерживается до 24 час., после упражнений, развивающих силу крупных групп мышц, — 1—2 дня, а при развитии выносливости — 3—4 дня.

Если в последующие дни не тренироваться, то возможности организма снижаются до прежнего уровня. Если же в фазе сверхвосстановления предъявить организму еще более высокие требования, то

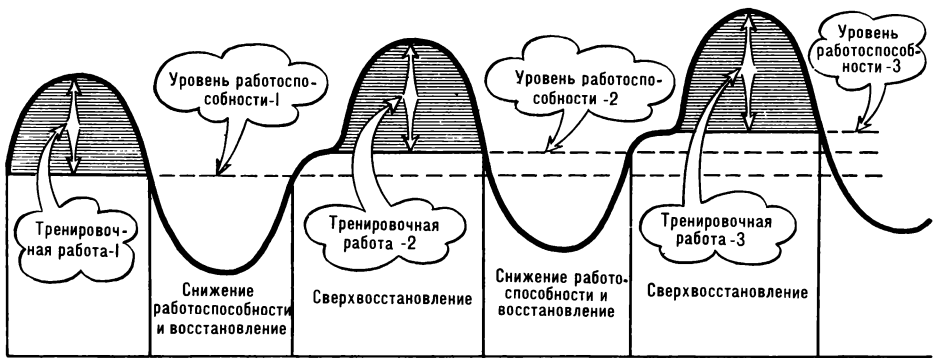


Рис. 5.

он, будучи лучше подготовленным, снова обеспечит сверхвосстановление до более высокого уровня. Схематически это показано на рис. 5. После первой повышенной нагрузки следует снижение работоспособности, которое затем в процессе восстановления достигает более высокого уровня, нежели он был до работы. В фазе сверхвосстановления вновь задается повышенная нагрузка, и снова тем же путем достигается сверхвосстановление. Но теперь его уровень выше. Затем следует новое повышение нагрузки, которое сменяется новым сверхвосстановлением, и т. д.

К сожалению, работоспособность повышается с каждым разом очень немного, на «толщину папиросной бумаги», и требуется большое число повторений на протяжении недель и даже месяцев, чтобы достичь значительного улучшения подготовленности.

Кроме непрерывного повышения нагрузки от занятия к занятию используется также ступенчатый метод. В 2—4 занятиях нагрузка остается постоянной, чтобы закрепить изменения в органах и системах организма, полученные в фазе сверхвосстановления. После этого следует ступень более высокой нагрузки и новый подъем работоспособности. Проиллюстрируем это простым примером. Сколько раз вы можете подтянуться на перекладине? Восемь? Теперь 3—4 дня подряд делайте по восемь подтягиваний 2—3 раза в день с 10-минутным перерывом между сериями. А на 5-й день подтянитесь столько раз, сколько сможете. Вы убедитесь, что подтянетесь 10—11 раз!

Для увеличения эффекта сверхвосстановления более подготовленные спортсмены используют серию ежедневных занятий (от 2 до 7 дней), проводимых на фоне неполного восстановления. В этом случае в каждом занятии дается такая нагрузка, после которой организм не успевает восстановиться к следующему занятию. И хотя объем и интенсивность тренировочной работы одинаковы во всех занятиях, организму с каждым днем все труднее справляться с работой вследствие нарастающего недовосстановления.

После отдыха или перехода на тренировку с уменьшенной нагрузкой организм спортсмена отвечает значительной гиперкомпенсацией (рис. 6). Этот путь может быть использован и при нарастающей с каждым занятием нагрузке, что после отдыха даст наибольший прирост возможностей.

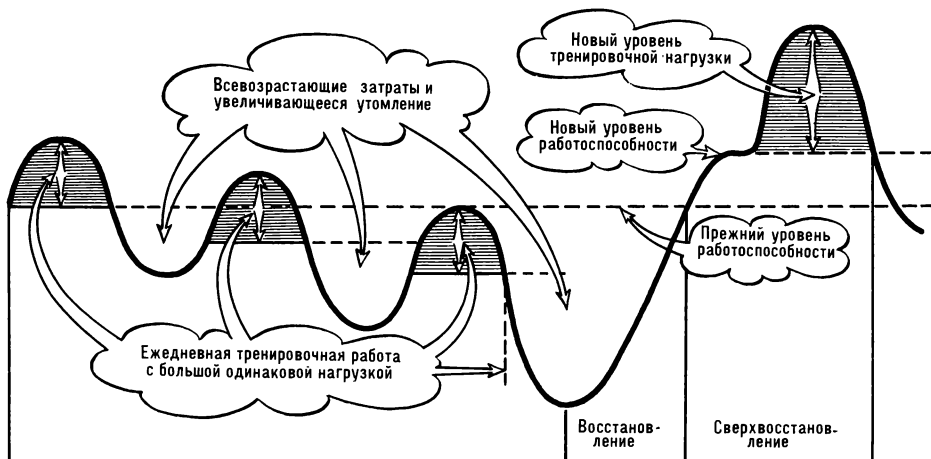


Рис. 6.

При нарастающем с каждым днем недовосстановлении не всем удастся выполнять одинаковую по нагрузке тренировочную работу. Она, возможно, будет произвольно уменьшаться, однако эффект последующего сверхвосстановления останется. При этом методе лучше всего чередовать одну неделю занятий с большой нагрузкой с неделей занятий с уменьшенной нагрузкой.

Я рассказывал вам об адаптации к повторяющимся воздействиям. Но для вас очень и очень важно установить также правильный режим дня и вызвать в вашем организме соответствующее приспособление к этому режиму. Тогда вы сможете наиболее эффективно сочетать работу и учебу, тренировки и отдых, питание и сон, баню и массаж и т. п. Твердо установленный режим значительно повышает жизнедеятельность организма и способствует достижению высоких спортивных результатов.

И последнее. Если у вас появится возможность выехать на 2—3 недели в горы (от 1000 до 3000 м над уровнем моря), то вы ощутите положительное влияние на ваш организм адаптации к высоте. Организм, испытывая недостаток кислорода, особенно во время тренировок, начнет приспосабливаться к новым условиям, совершенствуя функции многих органов и систем, заставляя их работать энергичнее и экономичнее, вследствие чего он приобретает более высокую способность при меньшем потреблении кислорода выполнять ту же работу, что и на равнине. Только начинайте тренироваться с малыми нагрузками и постепенно их увеличивайте так, чтобы к концу 2—3-й недели пребывания в горах вы упражнялись бы почти так же, как и ранее дома, в условиях равнины.

После спуска с гор вновь приобретенные качества положительно скажутся на ваших спортивных результатах, особенно в беге на 400 м и больше. Надо только знать, что спортивные результаты будут выше в первые два дня после спуска с гор, на 5—8-й день работоспо-

способность будет ниже, но зато с 14-го по 24-й день она достигнет наибольших величин.

Роль адаптационных возможностей в подготовке спортсмена очень велика. Но способность к адаптации надо использовать разумно, при постепенном повышении требований к организму. Помните, что оптимальное сочетание работы и отдыха — основное правило эффективной тренировки.



Ваша сила — в моральных и волевых качествах

Успех в спорте во многом определяется волевыми качествами. Это они обеспечивают трудолюбие в тренировке, преодоление трудностей, стремление к победе. Задумайтесь над своими желаниями, действиями и поступками, и вы всегда в первооснове увидите моральные качества. Поведение в коллективе, на работе, в учебном заведении, на тренировках, мотивы ваших действий и поступков, отношение к товарищам и многое другое определяются вашими моральными качествами. И если эти качества отвечают требованиям советского морального кодекса, то и вся ваша жизнь, вся разнообразная ваша деятельность будет соответствовать требованиям строителя коммунизма. А в особых случаях, например в ответственном состязании, именно высокие моральные качества создают то высокое побуждение достичь цели ради коллектива, ради Родины. Тогда-то и проявляются скрытые силы человека и он может сделать то, на что не способен в обычных условиях. Об этом вам расскажу подробнее в разделе «В день старта».

Воспитание коммунистической морали — важная задача всех организаций, которые ведут работу с молодежью. Напомню вам слова В. И. Ленина, сказавшего в своей речи на III съезде комсомола: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»*.

Эти замечательные слова полностью относятся и к спортсменам. Их моральный облик — это облик людей, воспитанных в коммунистическом духе, способных и в малом, и в большом отдавать всего себя служению Родине. Невиданный в истории массовый героизм советских людей в Великой Отечественной войне имел в основе пламенный патриотизм, преданность идеалам коммунизма, любовь к своей Родине, к партии. Это лежит и сегодня в основе героического труда строителей, тружеников полей, заводов и фабрик, всего советского народа. У спортсменов это тоже находит яркое отражение

* В. И. Ленин. Задачи союзов молодежи. Изд. 4-е; т. 31, стр. 266.

в достижении ими выдающихся спортивных успехов, в большом чувстве долга и ответственности перед Родиной. В своем обращении к Центральному Комитету КПСС, Президиуму Верховного Совета СССР, Совету Министров СССР участники Всесоюзного слета олимпийцев заявили: «Нам, спортсменам, оказано высокое доверие — защищать на Олимпийских играх спортивную честь Отчизны. Глубоким чувством советского патриотизма определено наше стремление — сделать все возможное для победы на Играх XXII Олимпиады в Москве.

Для нас нет большего счастья, чем слышать священный Гимн Союза Советских Социалистических Республик в честь спортивной славы Родины, в честь победы советских спортсменов.

Мы торжественно обещаем выполнять свой долг спортсмена-гражданина, чтобы идеалы братства, дружбы, взаимопонимания, которыми руководствуется олимпийское движение, всегда определяли атмосферу встреч спортсменов разных стран.

Как вы знаете, советские спортсмены на Олимпийских играх 1980 г. в Москве выполнили свои заверения и достигли выдающихся успехов.

Высокие моральные качества не приходят сами собой. Они результат воспитания, и прежде всего идейно-политического, когда, говоря словами писательницы Мариэтты Шагинян, «знания переходят в убеждение, без которого нет могучей душевной силы на борьбу и жертвы».

Вначале я говорил, что достижение высокого спортивного мастерства зависит только от вас, от того, насколько сильным будет ваше желание добиться намеченных результатов. Теперь вам понятно, что высокие моральные качества делают ваш интерес к спорту более устойчивым, занятия более целенаправленными, а процесс тренировки более эффективным. Для того чтобы отлично подготовиться к соревнованиям и успешно выступить в них, нужны целеустремленность, настойчивость, упорство, умение переносить трудности.

Был у меня ученик — высокий, стройный легкоатлет, исключительно одаренный. Ему хотелось стать большим спортсменом, устанавливать рекорды, стать олимпийским чемпионом. Но трудиться он не любил и потому не был настойчив и упорен в тренировке. Бесспорно, он мог бы стать, и не один раз, олимпийским чемпионом, но так и не сумел достичь высоких результатов.

«Как же так? — спросите вы. — Ведь было же у него желание завоевать золотую олимпийскую медаль? А ведь в спорте это самая большая цель». Конечно, было. Но одного желанья, даже самого сильного, мало. Его надо соединить с действием. Стремление к большой цели невозможно без ежедневной тренировки, без преодоления трудностей и усталости, без соблюдения режима. «Человек может сделать для себя все, что он захочет, если он действительно только захочет, если вся его воля направлена к этой цели. Тогда он сможет, он сделает, он победит» (А. М. Горький).

Причины, заставляющие упорно заниматься спортом, часто связаны со стремлением к высшим спортивным успехам, с желанием прославить свой коллектив, город, республику. Иные просто

испытывают радость от выполнения физических упражнений, от непередаваемого ощущения жизненной силы.

С особым уважением я отношусь к спортсменам, которые начинали свой путь к рекордам и олимпийским победам думая не о славе, а об укреплении своего здоровья. Яркий пример толкача Вильма Рудольфа (США), перенесшая в детстве полиомиелит. Несмотря на заключение врачей — «ходить не сможет», она, преодолевая свой недуг за счет огромной силы воли, стала заново учиться ходить. И свершилось чудо: она стала ходить, потом бегать и, ощутив радость свободного передвижения, продолжала тренироваться. Как вы знаете, Вильма завоевала звание чемпионки Олимпийских игр 1960 г. в беге на 100 м.

Еще более удивительный путь в большой спорт проделал новозеландец М. Халберг. В 17-летнем возрасте, парализованный после тяжелой травмы, полученной в регби, он, по мнению врачей, должен был остаться калекой. Но нашелся человек, который заставил Халберга поверить в то, что «работа строит орган». С огромным трудом он научился стоять, с еще большим трудом ходить. Потребовались тысячи и тысячи повторений упражнения. Но огромное желание стать таким же, как все, помогло ему овладеть и бегом. Необходимость большого объема тренировки приучила Халберга преодолевать значительные нагрузки и сделала его ...бегуном. Он начал тренироваться у известного тренера А. Лидьярда и через несколько лет достиг фантастического успеха — стал чемпионом в беге на 5000 м на Олимпийских играх в Риме в 1960 г. Хочу подчеркнуть, что главным стимулом к тяжелым тренировкам была не будущая золотая медаль, а неодолимое стремление снова стать здоровым человеком.

Опыт спорта подтверждает: какой бы ни была причина, побудившая вас заняться спортом, она непременно перерастет в стремление достигнуть больших спортивных успехов. Тот, кто в трудной борьбе познал победу над собой, кто сумел хотя бы немного опередить в беге, прыжках или метаниях своих товарищей, тот уже навсегда останется приверженцем королевы спорта. Даже тот, кто из-за болезни или травмы лишается возможности тренироваться в своем виде спорта, почти всегда возвращается на спортивную арену в новом качестве.

Многим памятен случай с заслуженным мастером спорта Александром Канаки, известным толкателем ядра и десятиборцем. На фронте он получил серьезное ранение в правую руку. После войны он снова начал тренироваться, но уже не смог полноценно действовать раненой рукой. Тогда он перешел на метание молота, где основную роль в хвате и выбросе снаряда играет левая рука. После упорных тренировок, потребовавших невероятных усилий, А. Канаки снова пришел в большой спорт. Он трижды завоевывал звание чемпиона страны, установил несколько всесоюзных рекордов и одержал ряд побед на международных соревнованиях.

И таких удивительных примеров в спорте не мало. Но всегда это результат большого труда, напряженной тренировки, строгого режима, фанатичной преданности любимому виду спорта. Проникнитесь мыслью, что труд — необходимость, что «дорогу осилит идущий», что цель — мечта, но путь к ней — реальность. Вы должны захотеть пройти этот трудный путь, но захотеть очень сильно, и тогда вы, как и наши

великие спортсмены, чемпионы Олимпийских игр 1980 г. — В. Маркин, Я. Уудмяэ, В. Киселев, В. Рашупкин, Д. Кула, Ю. Седых, Л. Кондратьева, Н. Олизаренко, Т. Казанкина, В. Комисова, Т. Колпакова, Н. Ткаченко, рекордсмены мира С. Литвинов, В. Поляков и многие другие замечательные мастера спорта — достигнете значительных успехов.

Запомните: тяжелее всего бывает вначале, а потом трудности станут привычными. Вы почувствуете, как закаляется ваш характер, наливается силой тело, растут спортивные результаты. Это еще больше укрепит вашу любовь к избранному виду легкой атлетики, усилит решимость идти по трудному, но удивительно радостному пути к большим успехам в спорте.

Высокие моральные принципы, укрепляющие стремление спортсмена достигнуть высоких спортивных результатов, одновременно формируют его характер и волю. В этом вам поможет постоянное выполнение краткой программы самоусовершенствования, которую дает знаменитый педагог К. Д. Ушинский. Вот эта программа.

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках.
8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет...»

Но вместе с тем применительно к вашему виду легкой атлетики нужны и специальные средства воспитания волевых качеств. Познакомьтесь с несколькими основными правилами, которые помогут вам тренироваться более эффективно.

1. Чаще тренируйтесь в группах.
2. Если есть возможность, приглашайте для совместных занятий более подготовленных спортсменов.
3. Используйте в тренировочных занятиях соревновательный метод: прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, гибкость, силу и т. п.
4. С учетом реальных возможностей участников проводите в тренировочных занятиях состязания с гандикапом* (в беге на разные дистанции, эстафетах, прыжках и метаниях).
5. На очередном занятии старайтесь превысить достигнутый рубеж в выполнении какого-либо одного упражнения (больше число раз, чем на предыдущих занятиях, присесть на одной ноге, поднять штангу большего веса, быстрее пробежать намеченную дистанцию, лучше выполнить технический элемент и т. п.).

* Гандикап — соревнование, в котором отдельным участникам дается преимущество. Например, по общему сигналу все начинают бег на 100 м, находясь на разных расстояниях от финиша. Так, сильнейший бегун бежит 100 м, менее подготовленный — 85 м, начинающий — 75 м. Победителем признается прибежавший к финишу первым. Преимущество, которое дает сильнейший другим спортсменам, обычно называют форой.

6. Выполняйте хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бег на время по песку или в гору, прыжки в высоту с отталкиванием от мягкого грунта, метание утяжеленного снаряда и т. п.).

7. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применяйте время от времени метод «до отказа» (для укрепления мускулатуры, воспитания выносливости и т. п.).

8. В определенные дни проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования в условиях, сходных с соревновательными (качество дорожки, число попыток в прыжках и метаниях, время дня, программа соревнования и т. п.).

9. Изредка проводите прикидки и соревнования лишь с одной попыткой в прыжках и метаниях.

10. Проводите тренировочные занятия, прикидки и внутренние соревнования при любой погоде.

11. Участвуйте в соревнованиях без помощи тренера.

12. В ходе тренировочных занятий будьте предельно внимательны, стремитесь проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость.

При реализации этих правил особое внимание обратите на свободное, без излишнего напряжения, выполнение специальных упражнений, бега, прыжков и метаний. Легкость в движениях при максимуме усилий — важная сторона подготовленности легкоатлета. При этом сопоставляйте свои ощущения и субъективные оценки с конкретными показателями выполненных упражнений (дальность полета снаряда, время бега, количество прыжков, число шагов и др.). Это поможет вам увидеть, как возрастают ваши способности в проявлении волевых и физических качеств.



Знать, чтобы уметь

Однажды провели сравнение эффективности двух различных методов обучения прыгунов в высоту. Оба тренера пользовались одинаковыми, хорошо разработанными подробными программами. Но один требовал слепого подчинения и бездумного выполнения заданий. «Не ваше дело рассуждать, что и как делать. За вас думаю я», — говорил он. Другой стремился к тому, чтобы «каждый солдат понимал свой маневр». Он учил занимающихся вникать в тонкости механики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах тренировки. Как и следовало ожидать, вдумчивый, сознательный подход к обучению и тренировке дал более плодотворные результаты.

Этот опыт проводился много лет назад. Сегодня принцип сознательности является одним из важнейших в спортивной подготовке.

Специальные знания и сознательное, активное отношение нужны всем спортсменам, даже тренирующимся у самых опытных наставников. Тем более это необходимо при самостоятельной спортивной подготовке. Как говорят, знать — значит уметь, а следовательно, и достигнуть цели. Вы должны иметь хорошее представление о системе спортивной подготовки, понимать, из чего она состоит и как осуществляется. Вам нужно знать методы тренировки, ясно представлять себе, какие использовать специальные и общие физические упражнения, как распределять их в одном занятии и микроцикле, какую выбрать нагрузку. Хотите достигнуть многого в спорте — изучайте теорию и методику легкой атлетики в своей спортивной специализации.

Для овладения техникой вы должны отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, и уметь мысленно воспроизвести их. Вот почему для овладения совершенной техникой надо знать ее биомеханические основы. И когда вы в беге используете силу тяжести и инерцию, когда учитесь эффективно переходить через планку в прыжках в высоту, поднимая над ней одни части тела за счет опускания других, когда стремитесь в разбеге придать снаряду и своему телу большую скорость, выпустить копье и диск так, чтобы они вращались в полете, и во многих других подобных случаях вам всегда необходимо знание биомеханики.

Надо изучить и анатомию человека. Это поможет вам определить недостатки в вашем телосложении, решить, какие мышечные группы укрепить, а какие развить в наибольшей мере.

В беге, прыжках, метаниях вы выполняете много физических упражнений и за счет все больших воздействий и нагрузок перестраиваете свое тело, совершенствуете органы и системы организма. Помните, я говорил вам об адаптации? Теперь вы, понимая, почему «работа строит орган», будете тренироваться с большей убежденностью в возможность достижения цели.

Вот вы бежите свой первый кросс. Стало тяжело дышать, наступило сильное утомление. Что делать? Сойти с дистанции? Но вы знаете, что скоро должно появиться второе дыхание, и потому, чуть снизив темп, продолжаете бег. Вскоре вам становится легче, и вы продолжаете бег с прежней скоростью. Физиология, психология помогут вам лучше познать самого себя, яснее понимать происходящие в вашем организме процессы, субъективно и объективно оценивать и контролировать свои ощущения и работоспособность, чувствовать меру нагрузки и величину утомления.

Роль тренера, конечно, очень велика. Однако не следует унывать. Немало спортсменов прошли по этому пути самостоятельно и тренировками добились выдающихся спортивных результатов. Сошлюсь и на свой опыт. Так случилось, что мне пришлось все годы занятий спортом обходиться без тренера, самому овладевать сложной техникой прыжка с шестом, изучать кинограммы и учиться у других спортсменов постигать законы тренировки по книгам и статьям в журналах. Хорошее знание системы тренировки и позволило мне эффективно готовиться и преодолевать рекордные рубежи.

Разумеется, знания приобретаются постепенно. С первых же шагов в легкой атлетике старайтесь их усвоить, а потом переходите к более

широкой программе теоретической подготовки. Но помните, что ваши теоретические знания всегда должны опережать практику.

Первый источник знаний для вас — журнал «Легкая атлетика», который приносит большую пользу своим читателям-спортсменам. Он поможет вам овладеть совершенной техникой любящегося вида бега, прыжка или метания.

В журнале «Легкая атлетика» вы найдете много методических указаний и полезных советов, которые дают прославленные легкоатлеты, рассказывающие о своем пути в большой спорт, и опытные тренеры, советующие, как построить тренировку, использовать упражнения с отягощениями, регулировать нагрузку и т. п. Журнал станет вашим настоящим другом и помощником. К тому же в журнал можно написать, попросить совета, получить консультацию у специалистов.

Вместе с овладением техникой вы начнете выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости, что поможет вам значительно улучшить свои спортивные результаты. Тренировочные нагрузки при этом возрастут. Теперь особенно понадобится правильное построение тренировки по дням, неделям, месяцам, применительно к избранному вами виду спорта. Обратитесь к учебнику «Легкая атлетика» или к «Библиотечке легкоатлета», в которой найдете брошюру по своему виду — бегу, прыжкам, метаниям. Авторы этой библиотеки — лучшие советские тренеры, их опыт и знания очень помогут вам.

Один из этих авторов — Ф. К. Ванин, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР, в прошлом замечательный бегун на длинные дистанции — рассказал мне:

— Однажды молодой марафонец пришел к финишу седьмым. «У кого же ты так успешно тренировался?» — спросил я его. — «А у вас, Феодосий Карпович, — улыбнулся бегун. — Я выполнил за год всю программу тренировки, которую рекомендовали вы в своей брошюре».

В нашей стране, как ни в какой другой, издается огромное количество учебной и методической литературы по всем видам спорта. И тот, кто хочет узнать «секреты» тренировки и самостоятельно пройти путь к высокому спортивному мастерству, может опереться на лучшую в мире спортивную литературу.

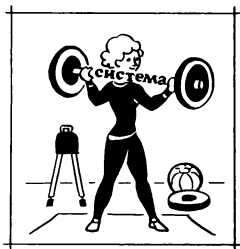
Однако опыт тренировки и участия в состязаниях тоже имеет очень важное значение и тоже приобретает сознательно. В обучении и тренировке вы должны оценивать и анализировать результаты своих действий при выполнении упражнений, отдавать себе отчет в том, что и как вы сделали, уметь обнаружить ошибки и устранить их. Сопоставляя спортивные результаты со своими ощущениями (чувством скорости, ритма, расслабления, усталости и т. п.), вы научитесь определять недочеты в своей подготовленности, находить пути для улучшения своих достижений.

Будьте внимательны к опыту других спортсменов. Наблюдайте за их техникой, следите за поведением на тренировке и соревнованиях, расспрашивайте о том, что вас интересует. Но ничего не перенимайте бездумно. Что хорошо одному атлету, особенно более высокого

класса, то не всегда подходит другому. Думайте, анализируйте, пробуйте, а потом берите на вооружение.

Ваш опыт и опыт других спортсменов — большая ценность. Но не надейтесь на свою память. Все интересное и нужное записывайте в дневник.

При сознательном, активном отношении к спортивной подготовке, при углубленном изучении теории и практики вы приобретете знания и опыт, позволяющие вам эффективно тренироваться и успешно соревноваться.



Современная система подготовки — ваша система

Если говорить кратко, то система спортивной подготовки (ССП) представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых вы овладеваете техникой и тактикой, развиваете силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитываете моральные и волевые качества, приобретаете опыт и специальные знания. Словом, повышаете свои спортивные возможности. И все это на протяжении многих лет. Добавьте к этому регулярный самоконтроль и медицинские обследования, а также соблюдение правильного режима и гигиенических требований. Наконец, учтите и условия, с которыми связано проведение занятий.

Основные части ССП показаны на рис. 7. Внимательно рассмотрите его. Вы видите, что к цели ведут шесть путей: физическая подготовка (общая и специальная), техническая и тактическая, морально-волевая и теоретическая. Эти виды подготовки взаимосвязаны. Например, овладевая техникой бега, вы одновременно развиваете выносливость и приобретаете волю к перенесению трудностей. Но в зависимости от задач тренировки один из этих путей обычно бывает главным, а другие — сопутствующими. Так, прыгун в длину, в многократных попытках овладевая техникой прыжка, попутно укрепляется физически, повышает скорость разбега, обретает смелость и уверенность.

Для продвижения по этим путям используются три стороны процесса спортивной подготовки: обучение, воспитание и физическое развитие. Для вас это в первую очередь — самообучение, самовоспитание, самоотработка. Если вы помогаете своими советами товарищам, а они вам, и, собравшись в группу, регулярно занимаетесь вместе, это, безусловно, принесет большую пользу.

Обучение, воспитание и тренировка осуществляются с помощью различных средств, но главную роль играют разнообразные упражнения. Их разделяют на пять групп.

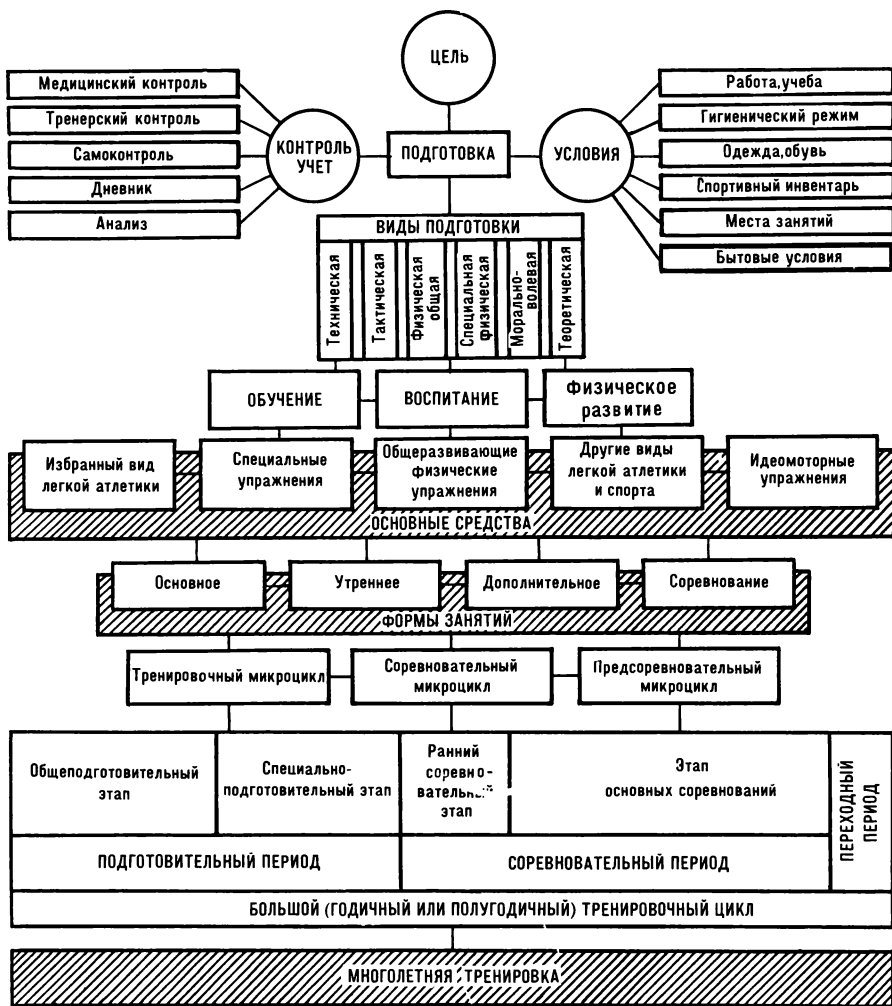


Рис. 7.

В первой группе — избранный вид легкой атлетики и его варианты. Например, для спринтеров — бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с гандикапом, бег с ходу и т. п.

Во второй группе — общеразвивающие физические упражнения, используемые для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Это наклоны, повороты, размахивания и т. п., выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами; в эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания и др.)

№ п/п	Название метода	Основное назначение	Упражнение	Содержание метода
I	Равномерный	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов 3. Построение специального фундамента у средневикиков и стайеров	а) бег, б) ходьба на лыжах Бег Бег Специальные упражнения	Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же по пересеченной местности (кросс) Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе Бег по дистанции на местности в равномерном темпе Непрерывное выполнение упражнения в равномерном темпе
II	«Фартлек»	1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Построение специального фундамента у средневикиков и стайеров	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
III	Интервальный	1. Воспитание специальной выносливости у средневикиков и стайеров 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневикиков и стайеров 3. То же, что III-1	Бег Бег Бег	Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности Чередование бега повышенной и малой интенсивности То же, что в разделе III-1

НИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
ЧСС, уд./мин	% от сорево- нова- тель- ной	% от макси- маль- ной	Продол- житель- ность не- прерыв- ной ра- боты	Число по- вторений в одном по- дходе, в серии	Число по- дходов, серий			
130— 150	—	—	а) 30— 60 мин. и более б) 2—3 часа	I I	I I	— —	Ежедневно 2—3	Подготовитель- ный период (1,5—2 месяца)
130— 140	—	—	30—60 мин.	I	I	—	1—2	Соревнователь- ный период
150— 170	70— 75	—	С 30 мин. до 2—3 час.	I	I	—	Ежедневно	Специально-под- готовительный этап (3—6 меся- цев)
150— 170	—	70—80	«До от- каза»	«До отка- за»	1—3	10—15	Ежедневно	Специально-под- готовительный этап (3—4 ме- сяца)
130— 150	—	50— 70	30—60 мин.	I	I	—	2—3 раза вместо упражнений, указанных в разделе I, пунк- те 1, подпунк- те «а»	Подготовитель- ный период
130— 170	—	50— 85	2—3 часа	I	I	—	1—2 раза вместо упр. 1,3	Специально-под- готовительный период
180— 190	100— 110	—	10—60 раз по 200— 400 м	—	—	—	—	—
120— 140	50— 60	—	Интер- валы 100— 200 м	—	—	30—90 сек. бега с ма- лой интен- сивностью	Ежедневно или сочетая по дням с упр. 1—3 и II—2	Специально-под- готовительный этап (3—6 меся- цев)
150— 170 120— 130	80— 90 50— 60	—	10—40 раз по 200— 400 м Интер- валы 100— 200 м	—	—	30—90 сек. бега с ма- лой интен- сивностью	1—2	Специально-под- готовительный этап и соревно- вательный пе- риод
180— 190	100— 110	—	5—10 раз по 200— 600 м	—	2—10	То же	1—2	Соревнователь- ный период

№ п/п	Название метода	Основное назначение	Упражнение	Содержание метода
IV	Переменный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневиков 2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров 	Бег	<p>Чередование бега с ускорениями средней (50–60 м) и максимальной интенсивности (50–60 м) с короткими замедлениями (50–60 м)</p> <p>Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега (50–60 м)</p>
V	Темповый	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров 	Бег	<p>Передвижение с заданной скоростью на дистанцию:</p> <p>а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую</p>
VI	Повторный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение специальной подготовленности у спринтеров, прыгунов, метателей, многоборцев 2. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров 3. То же и поддержание уровня специального фундамента 	<p>Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения</p> <p>Бег</p> <p>Бег</p>	<p>Повторное выполнение тренировочной работы</p> <p>В облегченных условиях</p> <p>В затрудненных условиях</p> <p>Бег на дистанции короче соревновательной</p> <p>Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее</p>
VII	«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений
VIII	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегунов на 400 м и более длинные дистанции	Бег	<p>Прохождение:</p> <p>а) неполной дистанции</p> <p>б) несколько превышающей основную</p>
IX	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлетов	Бег, прыжки, метания, ходьба, специальные упражнения	<p>Выполнение избранного вида легкой атлетики с возможным высоким результатом</p> <p>Выполнение специальных упражнений</p>

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
ЧСС, уд/мин	% от соревно- ватель- ной	% от макси- маль- ной	Продол- житель- ность не- прерыв- ной ра- боты	Число по- вторе- ний в одном подхо- де, в серии	Число подхо- дов, серий			
160— 190	80, 100, 50	—	3—6 раз по 150— 180 м	—	3—6	5—8 мин.	3—4	Специально-под- готовительный этап и соревнова- тельный период
160— 190	50— 90	—	15—50 мин.	—	I	—	1—2	Специально-под- готовительный этап, соревнова- тельный период
180— 190	а) 110 б) 100 в) 90— 95	—	От ос- новной дистан- ции а) $\frac{3}{4}$ — $\frac{2}{4}$ б) 1,0 в) 1,5— 2,0	—	I	—	1—2	Соревнователь- ный период
—	—	95— 100	5—15 сек.	—	6—12 и более	3—5 мин.	3—4	Специально-под- готовительный этап
—	—	90—	10—30 сек.	—	4—6	3—5 мин.	2—3	Соревнова- тельный период
—	—	100 100	5—10 сек.	—	3—5	5—8 мин.	2—3	
180— 190	103— 110	—	$\frac{2}{4}$ — $\frac{3}{4}$ от ос- новной	—	3—12	8—12 мин. и более	1—2	Соревнователь- ный период
170— 190	90— 100	—	1,0— 1,5	—	2—10	8—12 мин. и более	1—2	Соревнователь- ный период
Нарас- таю- щая до 180— 190	—	50— 80	—	«До отка- за»	2—3	3—12 мин.	4—6	Конец специ- ально- подгото- вительного этапа
180— 190	а) 103 — 110 б) 95 — 100	—	—	I	—	—	I	Соревнователь- ный период
—	100	—	Соот- ветст- венно виду	—	—	—	1—2 в 2 недели	Соревнователь- ный период
—	—	до 100	легкой атлети- ки и спе-	—	—	—	2—3	Специально-под- готовительный этап

№ п/п	Название метода	Основное назначение	Упражнение	Содержание метода
X	Поточный	ОФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие физические упражнения	Выполнение упражнений ОФП Поочередное выполнение упражнения группой занимающихся
XI	Одновременный	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные упражнения	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой
XII	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)
XIII	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлетов	а) общеразвивающие и специальные физические упражнения, б) виды легкой атлетики, в) спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры

на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях) или в дверном проеме, на толстой ветви дерева и т. п.

В третью группу входят специальные упражнения, предназначенные для воспитания и развития физических и волевых качеств строго применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Такие упражнения должны быть сходными по форме и характеру движений с элементами избранного вида. Например, для прыгуна в высоту — прыжки вверх, касание ветки дерева стопой маховой ноги, для метателя — выпрыгивание со штангой на плечах, для барьериста — выполнение «шпагата». Подобные упражнения позволяют избирательно развивать силу, быстроту, подвижность в суставах именно так, как это необходимо для данного вида легкой атлетики.

Интенсивность			Объем			Интервал отдыха	Кол-во занятий в неделю	Место в большом цикле тренировки
ЧСС, уд/мин	% от соревнова- тельной	% от макси- мальной	Продол- жительность не- прерыв- ной ра- боты	Число повто- рений в одном подхо- де, в серии	Число подхо- дов, серий			
—	—	—	Специаль- ным уп- ражнениям То же	—	—	—	1—2	Подготовитель- ный период
До 160	—	50— 100		6—12 в од- ном по- токе	—	—	2—3	Подготовитель- ный период
До 180	—	50— 100	20—60 сек. и более	3—15 и бо- лее	6—12 уп- раж- нений и бо- лее	15—30 сек. и более	5—6	Подготовитель- ный период
До 180	—	50— 100	20—60 сек. и более	3—15 и бо- лее	2—3 и бо- лее круг- гов	—	4—5	Подготовитель- ный период. Специально-под- готовительный этап
До 180	—	50— 100	а) 1—3 мин. и более	—	2—6	2—3 мин.	5—6	Подготовитель- ный период
			б) 3—5 мин.	—	2—6	3—5 мин.	2—3	Специально-под- готовительный этап
			в) 20 мин. и более	—	1—2	10—15 мин.	1—2	То же и пере- ходный период

К специальным упражнениям относятся также бег, прыжки и метания в облегченных условиях (бег с горки, прыжки вверх на подвешенном шнуре-амортизаторе, метание снарядов меньшего веса) и в более трудных (бег в гору, прыжки с отягощением 5—8 кг, метание утяжеленных снарядов). Тренировка в сложных условиях способствует также воспитанию волевых качеств, например бег на сильнопересеченной местности, с преодолением неожиданных и сложных препятствий (изгороди, поваленные деревья, буреломы и канавы, рыхлый грунт и др.); прыжки с места и с разбега через твердые препятствия.

Четвертую группу составляют другие виды спорта и те виды легкой атлетики, в которых вы не специализируетесь, например баскетбол, тяжелая атлетика, ходьба на лыжах, бег, прыжки. Эти виды

используются для повышения общей физической подготовленности.

В пятую группу входят идеомоторные упражнения. Так называют мысленное повторение движений в избранном виде легкой атлетики и специальных упражнений. Это помогает обучению, укрепляет навык и дает возможность тренироваться в любую свободную минуту.

В подготовке легкоатлетов применяются разные методы. Главный из них — повторение. В зависимости от интенсивности упражнений, длительности непрерывной работы и интервалов между ними используются различные методы. Например, непрерывный бег в среднем темпе называется равномерным; с изменением темпа — переменным; бег до возникновения сильного утомления — «до отказа» и др. Чаще всего применяется повторный метод, предусматривающий повторение упражнения с заданной интенсивностью и интервалами отдыха. Методов много, и выбор их определяется задачами тренировки. Наиболее часто применяемые методы указаны в табл. 1.

Важную роль играют внешние условия подготовки. Бег и прыжковые упражнения выполняются более эмоционально и эффективно на лесной поляне, нежели на стадионе. Можно проводить занятия на песчаном берегу реки, в лесу, на поляне. Тем самым вы разнообразите условия тренировки, делаете ее интереснее.

Форма учебно-тренировочных занятий бывает различной. Главную роль играет основное тренировочное занятие, состоящее из разминки, основной и заключительной частей.

Разминка предназначена для разогревания тела и настройки спортсмена на предстоящую работу. Подробнее о разминке и заключительной части занятия сказано в конце книги.

Содержание основной части определяется задачами подготовки и обычно распределяется так: сначала выполняются упражнения на развитие быстроты или освоение техники, затем на развитие силы и потом выносливости.

Кривая физиологической нагрузки в занятии, определяемая по частоте сердечных сокращений (ЧСС), обычно представляет собой волну с довольно быстрым подъемом вначале, с колебанием в середине (150—160 уд/мин), с высокой (170—180 уд/мин) точкой в основной части и постепенным снижением в заключительной. Эта часть с постепенным снижением нагрузки совершенно необходима в каждом тренировочном занятии. Обычно она состоит из бега в спокойном, равномерном темпе (3—6 мин.), переходящего на ходьбу (2—4 мин.). Рекомендуются во время ходьбы выполнять упражнения на расслабление (размахивание руками, потряхивание то одной ногой, то другой). Сразу после занятия ЧСС должна превышать вашу норму лишь на 10—15 уд/мин.

Может быть и другая динамика ЧСС. Например, в занятии с главной целью овладеть техникой при выполнении упражнений со средней интенсивностью кривая будет менее выражена. Если же чередовать работу максимальной мощности, например бег на 200 м с 5-минутными интервалами отдыха, то волнообразность кривой резко увеличится. Ученые записывали динамику ЧСС телеметрически непрерывно в процессе всего занятия и получали более сложные кривые, поскольку сердце чутко реагирует своей работой на малейшее изменение интен-

сивности упражнений, отдыха и утомления. Вот почему ЧСС по праву считается интегральным, т. е. обобщенным, показателем уровня работы и состояния организма в целом.

Обычно занятия продолжаются 90 мин., но в зависимости от избранного вида и периода подготовки их продолжительность может меняться. Например, спринтеру в соревновательном периоде может потребоваться всего 45—60 мин., стайеру в подготовительном периоде — 3 часа, а десятиборцу — 5—6 час.

Вторая форма занятий — утренняя тренировка. Это не только гигиеническая зарядка. Ежедневное выполнение комплекса необходимых упражнений поможет вам развить силу, выносливость, гибкость, овладеть элементами техники. Как капля воды долбит камень, так и ежедневные упражнения помогут вам значительно улучшить функциональные возможности организма (перед утренней тренировкой следует съесть кусочек хлеба или пару печений и запить половиной стакана молока или чая). В начале утренней тренировки выполняется комплекс упражнений, играющих роль разминки (рис. 8). После него спринтеры, прыгуны, метатели переходят к изучению и закреплению элементов техники избранного вида легкой атлетики. Могут выполняться и специальные упражнения для развития силы и гибкости. А вот бегуны на средние и длинные дистанции после комплекса различных упражнений обычно проводят бег в спокойном темпе в течение 30—60 мин.

Утренняя тренировка обычно продолжается 1—2 часа.

Третья форма — дополнительные тренировочные занятия в свободное время дня или вечером, но заканчивать их следует не позже чем за час до сна. Во время этих занятий рекомендуются кросс или ходьба на лыжах в воскресный день, игра в волейбол или бадминтон, прыжковые упражнения или упражнения с тяжестями. Такие занятия продолжаются от 5—10 мин. (идеомоторные упражнения, развитие гибкости, имитация отдельной детали техники) до 1—2 час. бега в спокойном темпе и 3—4 час. ходьбы на лыжах. Вечером хорошо провести самомассаж, принять восстановительный душ.

Соревнования тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях — лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 4—6 в году), со стартами менее ответственными (их в 5—6 раз больше).

В течение дня проводят, как правило, 2 занятия: утреннюю и основную тренировку. Когда возможно, занимаются и вечером. За 2—3 занятия в день в итоге выполняется больший объем тренировочной работы, чем это возможно сделать в одном занятии, и в целом повышается эффективность тренировки.

Утренняя тренировка, обычно с небольшой нагрузкой, подготавливает вас к более эффективному тренировочному занятию, в котором нагрузки в этот день наибольшие. Вечерняя тренировка менее специализирована относительно избранного вами вида легкой атлетики, но способствует приобретению общей физической подготовленности и помогает лучшему восстановлению сил после основной

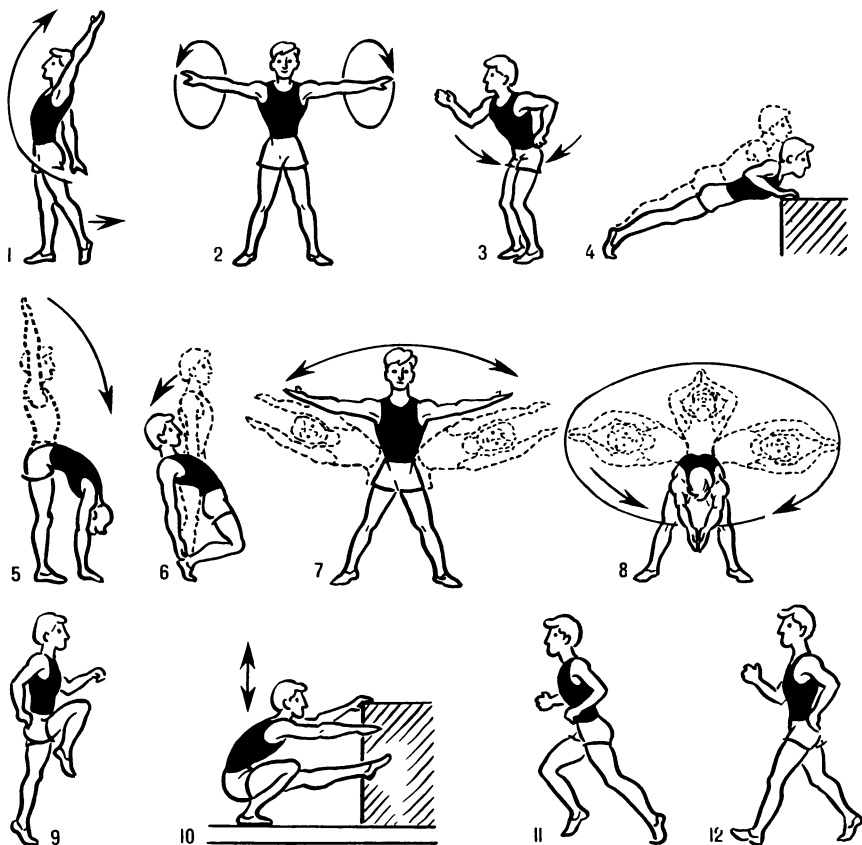


Рис. 8.

1. Поднимая руки вверх — вдохнуть, опуская — выдохнуть (8 раз). 2. Быстрые круговые движения руками (6 раз в одну сторону и 6 раз в другую). 3. Быстрые движения руками как в беге (2 раза по 10 сек.). 4. Отжимания на руках (сколько сможете). 5. Наклоны вперед (10 раз). 6. Касание руками локтей (5 раз). 7. Наклоны туловища вправо и влево (по 5 раз). 8. Круговые вращения туловища (по 3 раза в каждую сторону). 9. Бег на месте с высоким подниманием колен (сколько сможете). 10. Приседание на правой, затем на левой ноге (сколько сможете). 11. Легкий бег на месте (1—2 мин.). 12. Ходьба (до нормального дыхания)

тренировки. В этом смысле особенно эффективны спортивные игры, создающие положительные эмоции.

Занятия планируются в виде недельного микроцикла, в котором упражнения распределяются по дням недели с учетом требуемой повторности. Следует учитывать, что упражнения для развития гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы), овладения элементами техники и ее упрочения следует выполнять дважды в день и ежедневно. Упражнения для развития силы средних групп мышц (голень, предплечья, плеча и др.), овладения техникой избранного вида легкой атлетики при средних усилиях и повышении быстроты (3—4 дня подряд), общей выносливости (работой умеренной интенсивности) надо выполнять ежедневно. Упражнения для развития силы крупных групп мышц, воспитания скоростно-силовых качеств, увеличения мышечной массы, улучшения гибкости с использованием отягощений,

приобретения специальной выносливости (работой, увеличенной по интенсивности и укороченной по времени относительно соревновательной), овладения техникой (с высоким уровнем усилий) необходимо выполнять через день (3 раза в неделю). Упражнения для воспитания специальной выносливости с соревновательной интенсивностью или превышающей ее, овладения техникой с усилиями, близкими к максимальным, поддержания гибкости и силы на достигнутом уровне и занятия по обучению тактике следует проводить дважды в неделю с интервалами 2—3 дня. И, наконец, нужны занятия для овладения техникой с максимальными усилиями, поддержания специальной работоспособности, активный отдых и участие в соревнованиях — один раз в неделю.

Разумеется, эти примеры не исчерпывают всего многообразия повторности разных упражнений. Важно, чтобы эта повторность в каждом случае была оптимальной.

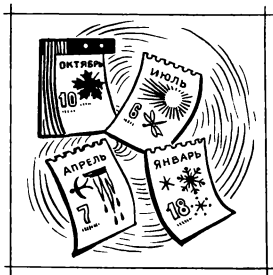
Общая нагрузка от тренировочных занятий в неделе обычно изменяется по дням в виде «двойной волны»: нагрузка нарастает в первые три дня, затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых, после чего в течение двух дней нагрузка снова нарастает и в 7-й день вновь снижается или вместо этого один день отводится для полного отдыха.

Один микроцикл обычно повторяется 3—6 раз, после чего переходите на новый микроцикл. Само построение тренировочной недели остается постоянным. Но тренировочная нагрузка ежедневно возрастает в течение двух-трех недель, а на 3—4-ю неделю снижается. Иногда эта волнообразность выражена очень слабо. Например, изо дня в день повторяется нагрузка, после которой полное восстановление наступает на следующий день. Так происходит у стайеров в подготовительном периоде, когда они ежедневно пробегают 20, 30, 40 км на протяжении 4—6 месяцев подготовительной тренировки.

Соревновательный микроцикл строится по дням и часам соответственно программе состязания и подготовки к нему. Такой недельный микроцикл повторяется непосредственно перед соревнованием 4—6 раз.

Из микроциклов составляются этапы и периоды. На рис. 7 вы видите их направленность. В свою очередь, из этапов складываются периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Они в сумме создают большой цикл тренировки. Он может быть годичным и полугодовым. В первом случае в году запланирован один большой соревновательный период, что больше подходит легкоатлетам, нуждающимся в длительной подготовительной тренировке, и тем, которые не имеют закрытых помещений для тренировок и соревнований в зимнее время. Повторение из года в год больших циклов с повышающейся нагрузкой и есть многолетняя тренировка — путь к спортивному мастерству.

В заключение скажу, что главное лицо в ССТ — вы сами и только от вас зависит ее полноценное выполнение.



Большой цикл тренировки

Восхождение к высотам спортивного мастерства можно сравнить с подъемом на гору с тяжелой ношей на спине. Долог этот путь, называемый многолетней тренировкой. И если вы хотите достичь заветной вершины не задерживаясь в пути, то следуйте заранее составленному плану. Основа его — большой цикл тренировки (рис. 9).

Большой цикл годичной тренировки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Хорошо подготовленные легкоатлеты, участвующие в зимних соревнованиях, используют полугодичный большой цикл, также состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Следовательно, в году два больших цикла и два соревновательных периода — зимой и летом.

Подготовительный период (осень и зима) можно назвать главным, основным периодом, поскольку именно в это время создается прочный фундамент для летней тренировки и соревнований. Нельзя бездействовать осенью и зимой, надеясь на лето. Перефразируя известную пословицу, можно сказать: «Что посеешь в подготовительном периоде, то и пожнешь в соревновательном».

В подготовительном периоде вы должны приобрести основательную физическую и техническую подготовленность, закалить свою волю. Для этого используется большой объем тренировочных упражнений, развивающих силу мышц, подвижность в суставах, быстроту, координацию движений и общую выносливость. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный (ноябрь — декабрь) и специально-подготовительный (январь — апрель). На первом этапе главное внимание уделяется общефизической подготовке (ОФП). В это время всем легкоатлетам нужно бегать кроссы (не реже 3 раз в неделю) продолжительностью до часа и больше, ходить на лыжах (по воскресеньям), ежедневно выполнять упражнения для развития гибкости, укреплять мышцы тела, упражняясь с тяжестями (гантели по 5 кг, мешки с песком 10—15 и 20—30 кг, гири 16 кг). Для силовых упражнений необходимо сделать перекладину (например, в дверном проеме), использовать ветви деревьев и т. д. Желательно иногда играть в баскетбол и волейбол. И, конечно, готовиться к сдаче норм ГТО — это тоже значительный вклад в вашу тренировку.

На общеподготовительном этапе нужна и специальная подготовка (СФП), различная у легкоатлетов разных специальностей. Бегунам на средние, длинные и сверхдлинные дистанции необходимы ежедневный бег на 10, 20, 30 км и более с небольшой скоростью (около 1 км за

4 мин.) в равномерном темпе. Лучше начать с 3—5 км и с каждым днем понемногу прибавлять. Важно, чтобы после каждой тренировки вы восстанавливались полностью и были способны изо дня в день тренироваться с такой же и с большей нагрузкой.

Всем остальным легкоатлетам нужно улучшать специальную физическую подготовленность с помощью упражнений, включаемых в занятия 2—3 раза в неделю. В первую очередь это прыжковые упражнения (прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением), выполняемые без перерыва в течение 5 мин., а затем 10, 20 и даже 30 мин. Они укрепляют мышцы ног. Необходимы также прыжковые упражнения с отягощением (мешок с песком 5—10 кг) на плечах (продолжительность — 2—3 раза по 1—3 мин.). В результате у спортсменов образуется прочная основа для специализированной подготовки на следующем этапе.

Метателям и прыгунам с шестом следует выполнять также специальные силовые упражнения. Например, в положении лежа толкатель ядра быстро отталкивается руками от пола, выполняя это упражнение «до отказа» 3—5 раз. Прыгун с шестом, лежа на спине с вытянутыми за голову руками, поднимает груз (20—25 кг) тоже «до отказа» 3—5 раз.

На общеподготовительном этапе следует уделять внимание и упражнениям для улучшения отдельных элементов техники (отведение копья, принятие исходного положения перед финальным усилием в метаниях, движение маховой ноги при отталкивании и др.).

Специально-подготовительный этап как бы продолжает предыдущий. Только теперь больше внимания уделяют специальной подготовке. Бегуны повышают скорость прохождения обычной дистанции не столько за счет интенсивности, сколько за счет улучшения подготовленности и экономизации движений. В дополнение к бегу выполняются упражнения ОФП — 2 раза в неделю с прежней нагрузкой, а в остальные дни наполвину меньшей, чем на первом этапе.

В последний месяц второго этапа бегунам следует усложнить трассу ежедневных кроссов (сыпучий, рыхлый грунт, подъемы, спуски, препятствия на пути и др.), уменьшив на одну треть или даже наполовину ее длину. Важно, чтобы общая нагрузка от кросса была несколько больше прежней.

Все остальные легкоатлеты оставляют программу ОФП на прежнем уровне, но значительно увеличивают объем специальной подготовки. Во всех упражнениях желательнее увеличить вес отягощений и быстроту проявления силы. Это можно сделать, перейдя на повторный метод выполнения упражнений.

Больше времени уделяют и работе над техникой. При этом, разучивая технику, по возможности сочетайте упражнение со стремлением проявить быстроту и силу. Для этого выбирайте специальные упражнения, близкие по технике к избранному виду легкой атлетики. Например, шестовик удерживает переднее «равновесие» в вися на перекладине, а толкатель ядра выталкивает возможно выше 16-килограммовую гиру или камень. Вообще, совершенствовать технику надо каждый день, как с помощью упражнений, так и посредством имитаций и мысленных повторений.

Весной надо в большей мере использовать возможность выполнять

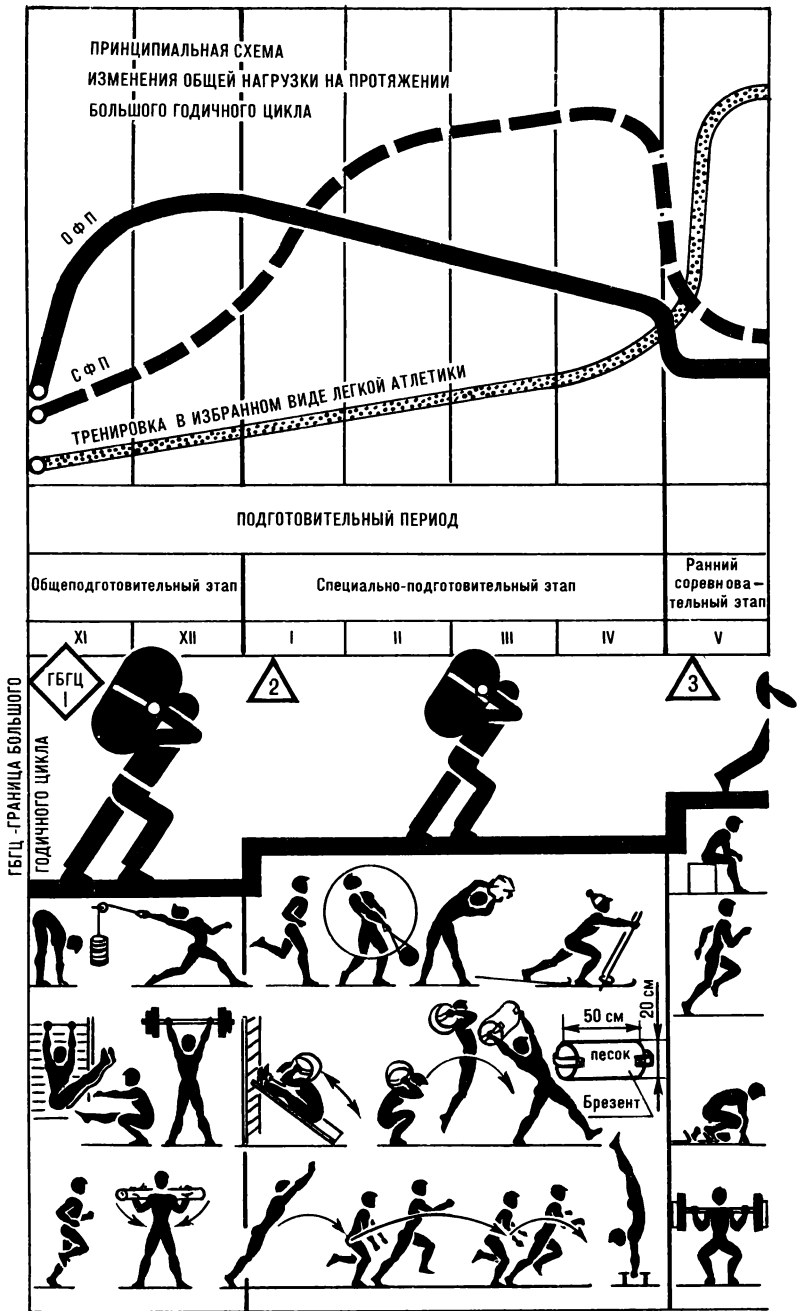
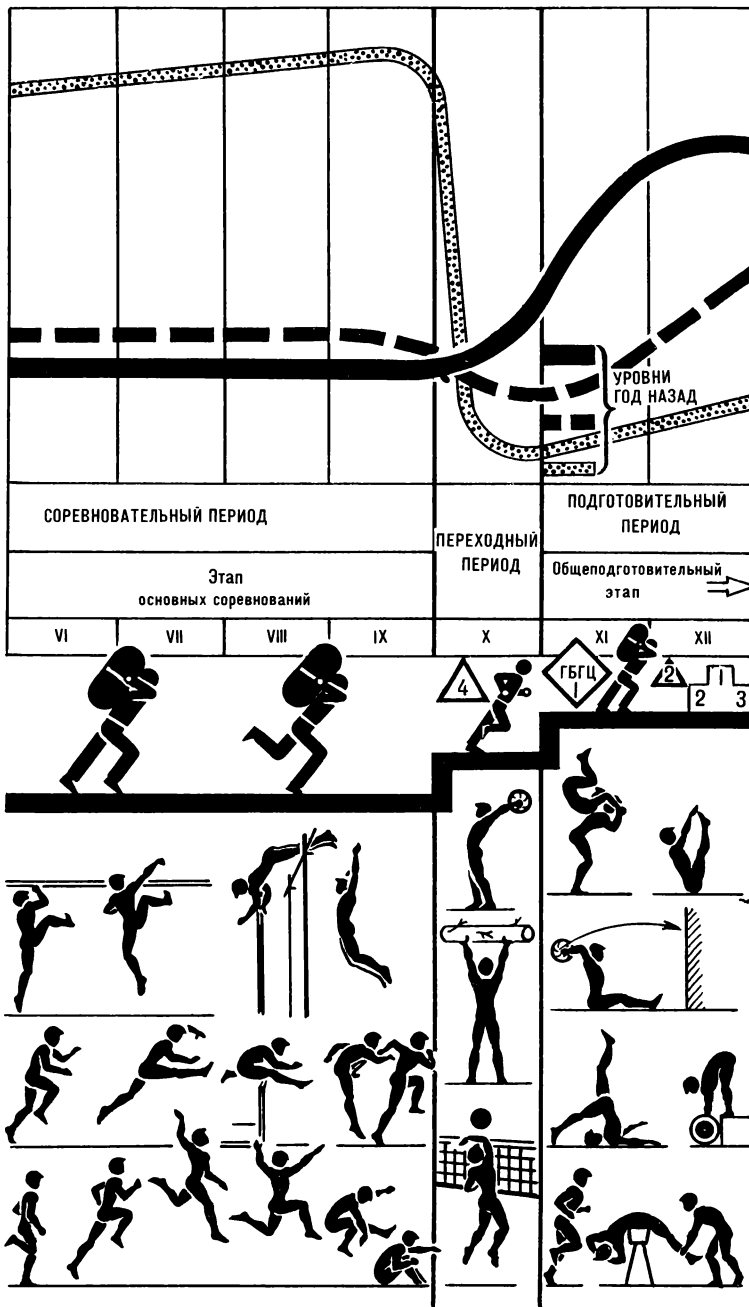


Рис. 9.



специальные упражнения на местности: многократные скачки с ноги на ногу, прыжки через естественные препятствия, вращения с молотом или песочным мешком, толкание и метание снарядов и камней, бег с ускорением.

На специально-подготовительном этапе надо использовать любую возможность потренироваться в своем виде легкой атлетики: в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях, стараясь выполнять эти упражнения легко, свободно, без излишних напряжений, примерно на уровне 75—85% усилий от вашего максимума. Но при этом амплитуда движений должна быть полной, обеспечивая требуемую их широту. Например, толкая ядро с уменьшенным усилием, обязательно выполнить выталкивание снаряда с полным выпрямлением руки. Выполняя бег, прыжок, метание на уровне 75—85% усилий, сохранить правильность техники, не затрачивая при этом много нервной энергии.

Может случиться, что вам предоставится возможность участвовать в соревновании зимой. Обязательно воспользуйтесь ею, проверьте, на что вы способны. В последнюю неделю перед соревнованием тренируйтесь с меньшей нагрузкой, дайте себе отдых за день до старта, а накануне проделайте свою обычную разминку.

И вот наступает соревновательный период (май — октябрь) — самое хорошее время для занятий легкой атлетикой. Этот период тоже имеет два этапа: ранний соревновательный (один месяц) и этап основных соревнований.

На первом этапе ведется специальная тренировка, подготавливающая вас к состязаниям. Его главная цель — все то, что приобретено в подготовительном периоде, «увязать» с целостным выполнением упражнения: прыжка, метания, бега. Свой вид легкой атлетики становится главным средством тренировки. Бегуны на средние и длинные дистанции продолжают включать в свои тренировки ежедневный бег с большой скоростью на меньшей дистанции. Наибольшая нагрузка — 2 раза в неделю, когда пробегаются повторно или попеременно отрезки короче основной дистанции со скоростью близкой к соревновательной и даже выше. Накануне обычно проводится тренировка на еще более коротких отрезках со скоростью близкой к спринтерской. А на другой день после наибольшей нагрузки проводится длительный бег с умеренной скоростью. В последующие 3 дня тренировка строится так же, как в предыдущие. Седьмой день — активный отдых (продолжительный кросс в лесу). Участие в соревновании расценивается как день с наибольшей нагрузкой.

Кроме того, бегуны на средние дистанции и стайеры должны ежедневно бегать по утрам 30—60 мин. с умеренной скоростью и выполнять в небольшом объеме упражнения для поддержания гибкости и мышечной силы.

Остальные легкоатлеты строят тренировку соответственно своей специализации, положив в основу большое число повторений своих беговых отрезков, прыжков или метаний с интенсивностью 80—90% от максимальной. В таких упражнениях осваивается и совершенствуется техника, закрепляется навык. При этом используют и облегченные условия (укороченные дистанции и разбеги, уменьшенную высоту планки, облегченные снаряды). Но 2—3 раза в неделю следует

тренироваться с максимальной интенсивностью, резко ограничив число повторений, используя также затрудненные условия.

Наряду с этим вы должны выполнять специальные упражнения, чтобы и дальше повышать силу, быстроту, подвижность в суставах. Раз в неделю следует бегать кроссы — 20—30 мин. в спокойном темпе.

Участие в соревнованиях на первом этапе не должно изменять план тренировки. Допустимо лишь небольшое снижение нагрузки перед ними. Но если после первых стартов потребуется внести в план тренировки поправки, то это надо сделать.

На этапе основных соревнований (июнь — сентябрь) главная цель — высокие спортивные достижения. Путь к ним лежит через специальную тренировку и чередование состязаний небольшого масштаба с состязаниями более ответственными. Тренировка строится так же, как и на первом этапе, но объем тренировочной нагрузки снижается, а их интенсивность увеличивается. Обычно уменьшается и количество специальных упражнений. Но если все еще не хватает силы, не достигнута необходимая амплитуда движений или недостаточен уровень прыгучести, то специальные упражнения надо выполнять в прежнем объеме.

Если недочеты в технике движений сдерживают рост ваших спортивных достижений, то наибольшее внимание вы должны уделить технике, даже на этапе ОФП. Лучше на год-два позднее достигнуть спортивных успехов, чем много лет показывать незначительные результаты.

Большой цикл тренировки заканчивается переходным периодом (октябрь), предназначенным для активного отдыха. Надо дать «мышцам работу, а нервам отдых». Если же вы не чувствуете усталости от тренировки, мало упражнялись и редко участвовали в состязаниях, то вам и в октябре надо продолжать занятия, как на этапе ОФП.

Постепенное повышение нагрузки на протяжении годичного цикла тренировки происходит волнообразно. Я уже говорил о волнообразности нагрузки в тренировочном занятии. Также изменяется она в неделю, на этапах и в периодах, когда более высокие нагрузки сменяются меньшими. Это необходимо для успешного усвоения всего того, что дается в занятиях с большой нагрузкой, лучшего восстановления организма и закрепления приобретенных качеств и умений в занятиях с уменьшенной нагрузкой. Обычно проводят в неделю (в разные дни) 2—3 занятия с большой и значительной нагрузкой, на этапе — 2—3 недели подряд с возрастающей нагрузкой, а 4-ю неделю с пониженной. На протяжении года также осуществляется волнообразность в изменении объема и интенсивности нагрузки.

Вы не должны робеть перед большим циклом тренировки. Помните, что все зависит от вас самих. Не жалуйтесь, что у вас нет условий для занятий: даже в школьном физкультурном зале можно успешно тренироваться, брать старт, преодолевать один барьер, прыгать в высоту и в длину с малого разбега. В зале обычно есть гимнастические снаряды, на которых вы можете упражняться для развития силы, гибкости и ловкости, набивные мячи и гантели, палки и скакалки, с помощью которых вы улучшите свою общую физическую подготовленность.



Планирование тренировки

Ваше желание добиться большого успеха в легкой атлетике осуществится, если вы уделите спортивной подготовке необходимое время. Иногда говорят, что очень трудно увязать серьезные занятия спортом с учебой, работой, со всей полноценной социально-общественной деятельностью советского молодого человека. В какой-то мере это так. Действительно, сильнейшие легкоатлеты мира затрачивают на свою спортивную подготовку 1000 и более часов в год. Но опыт показывает, что если очень захотеть, то время всегда найдется. Все дело в правильном режиме, расчете времени и самодисциплине.

К сожалению, существует мнение, что начинающие легкоатлеты должны тренироваться в 3—4 раза меньше, чем сильнейшие спортсмены. Из-за этого многие способные легкоатлеты даже после нескольких лет тренировки показывают все еще слабые результаты. Конечно, тренировочная нагрузка у подготовленных атлетов намного больше, чем у новичков. И не удивительно. Ведь они бегают быстрее, прыгают выше, метают дальше, с большими усилиями делают специальные упражнения. Иными словами, в большинстве упражнений сильнейшие спортсмены проявляют свои функциональные возможности более энергично, чем это пока делаете вы. Но если вы бегите медленнее или толкаете ядро ближе, то продолжительность бега и число толчков легко можете довести до их уровня.

Но, может быть, вам следует обойтись малым числом повторений? Нет, нельзя! Вспомните, что я говорил вам об адаптации. «Чтобы работа строила орган», чтобы от упражнений крепло ваше тело, наливались силой мышцы, развивалась выносливость, необходимо очень большое число повторений. Здесь не может быть никаких снисхождений ни для новичка, ни для мастера спорта.

Вот и выходит, что по длине дистанций, по количеству бросков и толчков снарядов, по числу прыжков и повторений упражнений вы должны лишь несколько уступать сильнейшим. К этому еще надо добавить, что у вас восстановительные процессы, возобновляющие ваши силы и возможности, пока протекают медленнее, чем у тренированных спортсменов, и поэтому вам надо больше времени на отдых между упражнениями. Наконец, у вас и забот больше: нужно овладеть техникой, приобрести общую физическую подготовленность, добиться отличной гибкости. А для сильнейших спортсменов это пройденный этап. Им нужна главным образом поддерживающая тренировка, на что необходимо меньше времени.

Значит, на вашу годовичную спортивную подготовку тоже требуется 1000 час., а может быть, и немного более. Это общее время складывается из часов и минут, затрачиваемых на основные занятия, на дополнительную тренировку утром и вечером, на упражнения ОФП и активный отдых, идеомоторные упражнения, на прикидки и соревнования, душ после занятий, самомассаж и изучение теории.

Общий расчет времени вашей системы спортивной подготовки показан на рис. 10.

Это примерный расчет, но постарайтесь придерживаться его, изменяя разве что в сторону увеличения времени.

Тренироваться, повышать свою подготовленность вы должны каждый день, используя для этого любую возможность: пробежать 5-минутный кросс в парке, присесть 100 раз за 90 сек., подтянуться на перекладине возможное число раз, сделать 10-минутный самомассаж и т. д. Однажды я услышал историю о японском легкоатлете Ч. Намбу, над которым часто подтрунивали друзья, видя, как он постоянно подпрыгивает по дороге в институт и домой и даже в кругу друзей, используя каждую свободную минуту. Много лет спустя я встретился с ним и спросил, правда ли это? «Да, правда, — сказал он. — Систематические упражнения сделали мои ноги стальными пружинами и помогли установить рекорд мира в прыжках в длину».

Когда-то ученые проверяли эффективность тренировки при разном количестве занятий в неделю. Даже самая напряженная тренировка, проводимая лишь раз в неделю, не давала никакого эффекта. 2—3 занятия уже создавали небольшой прирост результатов. Но сегодня наукой и практикой доказано, что лучший путь для достижения высокого спортивного мастерства — ежедневная тренировка, нередко 2 раза в день, а иногда и три. Люди, бегающие трусцой в пожилом возрасте, использующие физическую культуру для здоровья, тоже должны заниматься ежедневно. Другое дело, что содержание этих занятий и нагрузки в них неодинаковы.

Остановимся теперь на плане тренировки, который вы должны составить. Очень важно поставить перед собой правильные задачи. Без этого нельзя выбрать наиболее эффективные упражнения и тренировочные нагрузки. Разумеется, без знания уровня развития силы, быстроты, гибкости и других показателей подготовленности нельзя поставить конкретные задачи. Как определить эти уровни, рассказано в разделе «Методы самоконтроля». За основу возьмите приведенный в табл. 2 примерный план круглогодичной тренировки, составленный для спринтеров (С), бегунов на средние и длинные дистанции (Б),

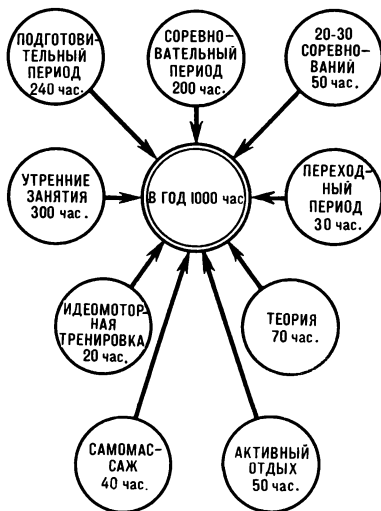


Рис. 10.

Прыжковые упражнения с максимальной интенсивностью, с отягощениями, с предельной начленностью, в гору и с горы и др. Повторное выполнение избранного вида легкой атлетики с максимальной интенсивностью и 80—90% от нее, а также с отягощениями и в более трудных условиях	М	12	12	12	12	18	20	20	20	20	18	18	2												
	С	6	4	4	4	10	10	15	20	20	18	18	—												
	Б	—	—	—	—	2	8	8	8	8	6	6	—												
	П	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	—												
	М	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	—												
	С	—	—	—	—	—	6	6	6	10	10	10	—												
	Б	—	—	—	—	—	20	20	20	20	20	20	—												
	П	—	—	—	—	—	6	10	10	10	10	10	—												
	М	—	—	—	—	—	—	2	2	2	2	—	—												
	С.Б.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4												
	П.М.																								
	Повышение скорости движений	С	8	6	6	6	6	6	4	2	2	2	2	—											
Б		6	6	3	3	2	2	2	2	2	2	2	—												
П		8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	—												
М		8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	—												
С.Б.		4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	—												
П.М.																									
Ознакомление с техникой	С.Б.	—	—	—	—	4	—	6	8	10	10	—	—												
	П.М.																								
	С.Б.	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—												
То же	П.М.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6												
	С.Б.																								
Разминка и заключительная часть занятия	С.Б.																								
	П.М.																								
Всего часов в каждом месяце													72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	36

прыгунов (П), метателей (М). В плане указаны основные задачи и основные средства тренировки и их распределение по периодам, этапам и месяцам.

По возможности в плане нужно указывать основные задачи в конкретных цифрах. Например, повысить скоростно-силовые качества: увеличить прыгучесть толчком двух ног до 75 см, преодолеть 40 м за 15 прыжковых шагов, бросить ядро двумя руками через голову назад на 14 м и т. д.

Учтите, что почти все задачи решаются на протяжении всего года, но в соответствии с целями этапов и уровнем компонентов вашей подготовленности одним задачам уделяется больше внимания и времени, другим меньше. Помните, что сроки периодов и этапов не являются догмой. Здесь они даны для средней полосы РСФСР и могут быть изменены соответственно местным условиям и вашим индивидуальным особенностям. Но во всех случаях вы должны быть готовы к календарным соревнованиям.

Прежде чем составить план тренировки, еще раз прочитайте то, что сказано в разделах «Современная система подготовки — ваша система» и «Большой цикл тренировки». Это поможет вам в составлении плана.

Названия этапов в плане не указаны, даны только порядковые номера. Поэтому напоминаю вам названия этапов: 1-й — осенне-зимний подготовительный; 2-й — зимний соревновательный; 3-й — весенний подготовительный; 4-й — ранний соревновательный; 5-й — основной соревновательный.

Когда вы приобретете опыт тренировки, то сможете в плане указывать не часы занятий по месяцам, а конкретные величины нагрузки в километрах, число повторений серий специальных и других упражнений, количество прыжков, стартов, бросков в метаниях и др.



Программа ОФП

Было время, когда считали, что метателю нужны только сильные руки, а бегуну крепкие ноги. Теперь всем известно, что успех в любом виде легкой атлетики достигается за счет координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. Следовательно, необходимо всестороннее развитие организма, обладающего высокой работоспособностью. Спортивной наукой и практикой доказано, что ОФП делает спортсмена более крепким, здоровым, физически подготовленным к перенесению больших тренировочных нагрузок и эффективной специальной тренировке. Недаром говорят, что ОФП создает

фундамент для специальной тренировки. И чем он основательнее, тем выше может стать специальная подготовленность.

Вы уже познакомились с примерным содержанием ОФП (см. табл. 2). Эта программа включает в себя все основные группы упражнений, которые можно использовать. Руководствуясь ею, вы должны составить свою программу ОФП, включающую лишь те упражнения, которые для вас необходимы. В этом вам помогут упражнения без снарядов, с партнером, с предметами и на снарядах, которые изображены на рис. 11—14. Естественно, что метатель, заинтересованный в значительном увеличении мышечной массы тела и уровня развития «взрывной» силы, использует в наибольшей мере скоростно-силовые упражнения. А вот общей выносливости он может уделить меньше времени. В то же время бегуны (средневики и стайеры), а также скороходы больше времени отведут развитию общей выносливости и меньше — силовым упражнениям. Спринтерам, барьеристам, прыгунам нужно выполнять все упражнения, но без увеличения мышечной массы, за исключением мышц-разгибателей бедра, задней стороны бедра, ягодичных и сгибателей стопы. Каждый легкоатлет, зная свои сильные и слабые стороны в физической подготовленности и ориентируясь на задачи, указанные в программе, без труда выберет те упражнения, которые ему нужны. Группы упражнений в программе ОФП пронумерованы, что позволило показать их включение в рекомендуемый недельный цикл (рис. 15) в требуемом сочетании и последовательности.

Там же показана кривая изменения суммарной нагрузки (СН), выраженной в баллах. Ее волнообразность предусматривает наибольшую нагрузку во втором и шестом днях цикла, а в седьмом — наименьшую, чтобы обеспечить полное восстановление к началу следующего недельного цикла. Это не единственный вариант кривой, но волнообразность по дням желательна.

А теперь познакомьтесь с примерной программой ОФП.

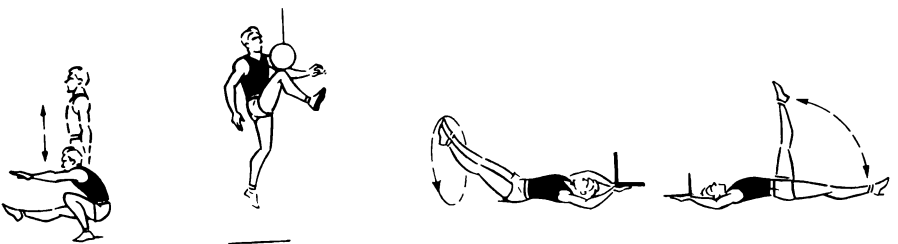
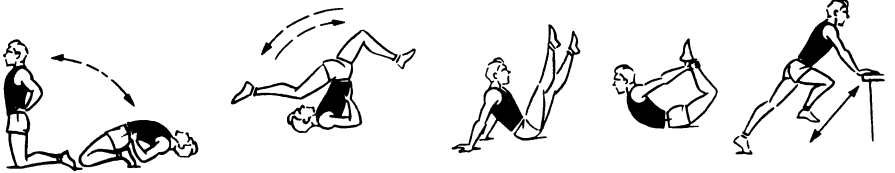
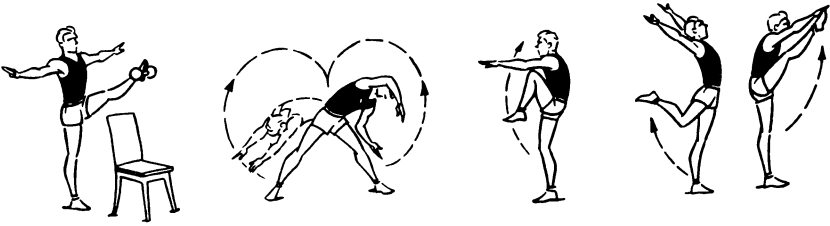
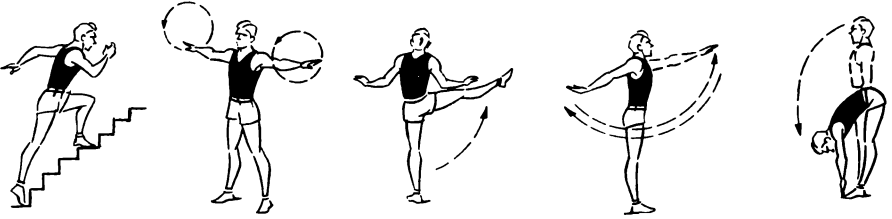
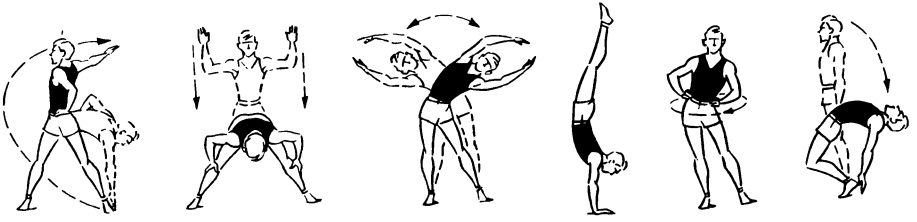
1. Главная задача — увеличение мышечной массы.

С о п у т с т в у ю щ и е з а д а ч и: а) повышение способности проявлять силу; б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

С р е д с т в а:

1. Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т. п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1—3 подходах с интервалом отдыха 2—5 мин. Интенсивность упражнения 50—70% от максимальной. Эти упражнения включаются в основные занятия 3 раза в неделю.

2. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания, приседания «пистолетом» и т. п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева. Упражнения выполняются «до отказа» в 1—3 подхода с интервалом отдыха 1—3 мин. Применяются в утренней тренировочной зарядке 3—4 раза в неделю.



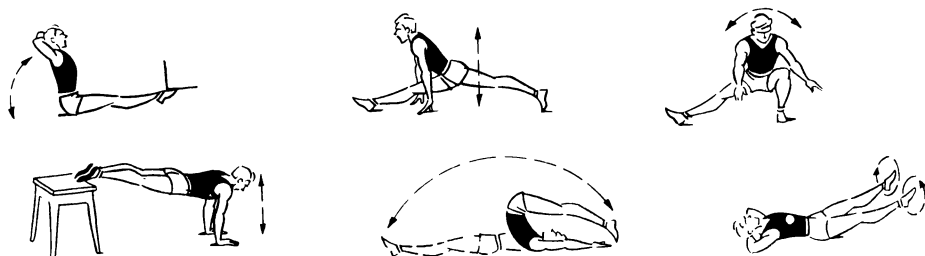


Рис. 11. Упражнения без снарядов

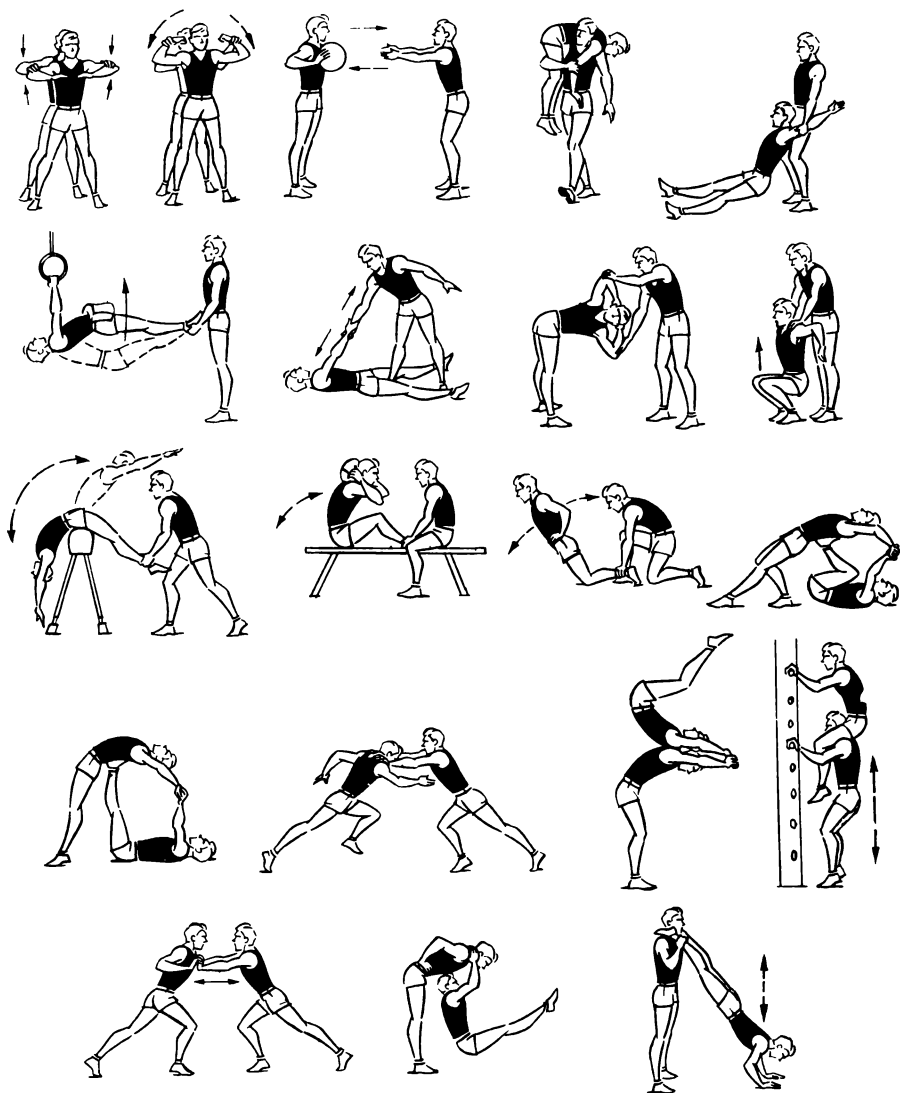
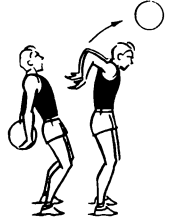
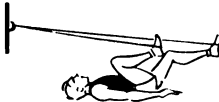
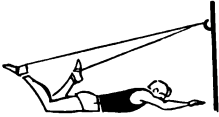
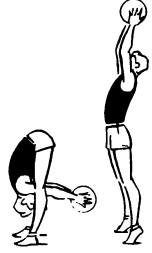
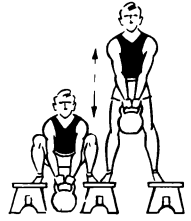
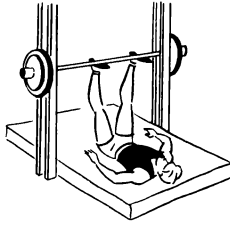
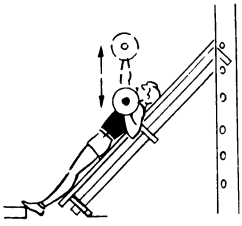
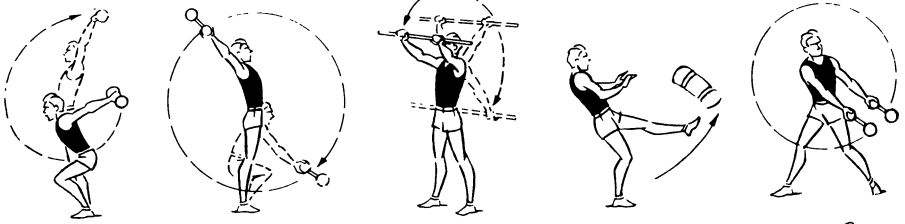


Рис. 12. Упражнения с партнером



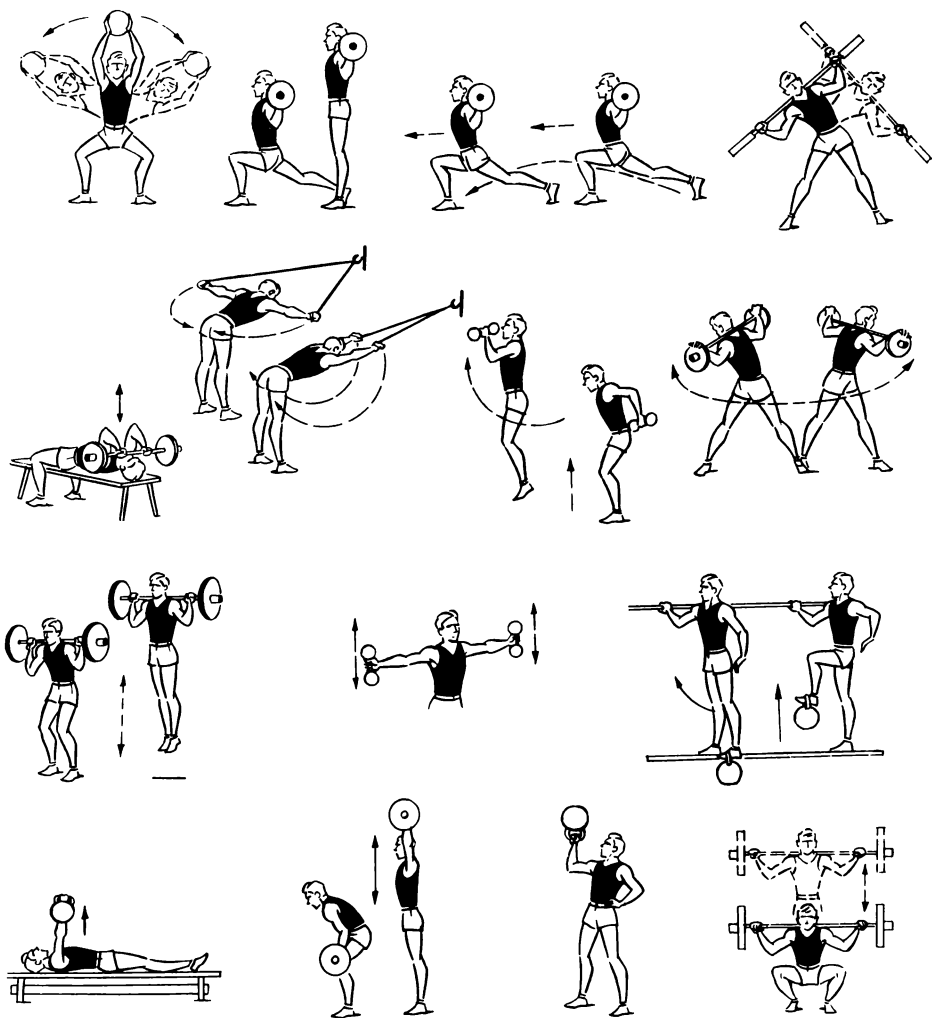


Рис. 13. Упражнения с предметами

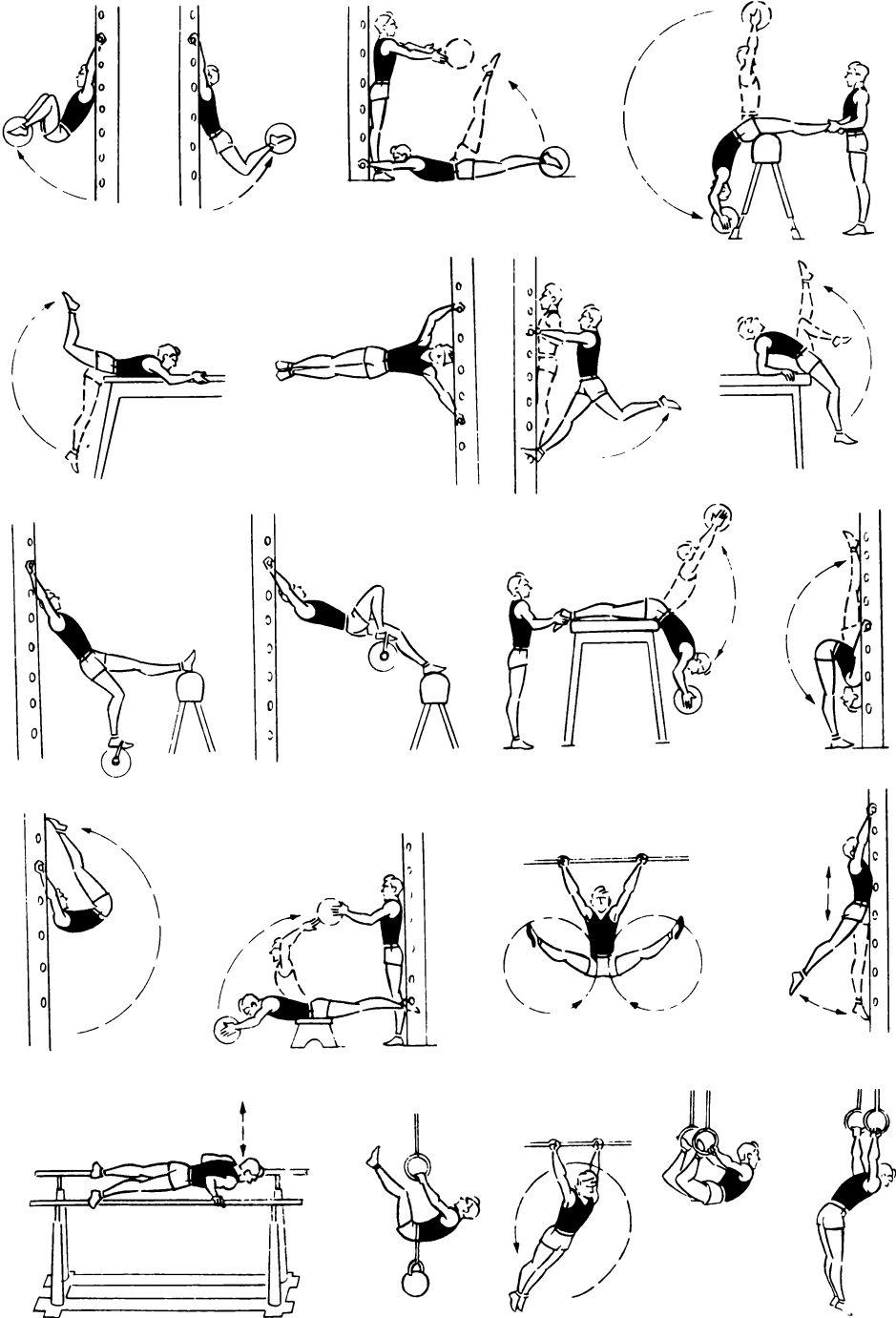
3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются «до отказа». Повторяются 1—2 раза с интервалом отдыха 3—5 мин. Прыжковые упражнения включаются в основные занятия 2—3 раза в неделю.

II. Главная задача — развитие способности проявлять силу.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности концентрировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

Средства:

4. Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания с весом и т. п.). Выполняются однократно в



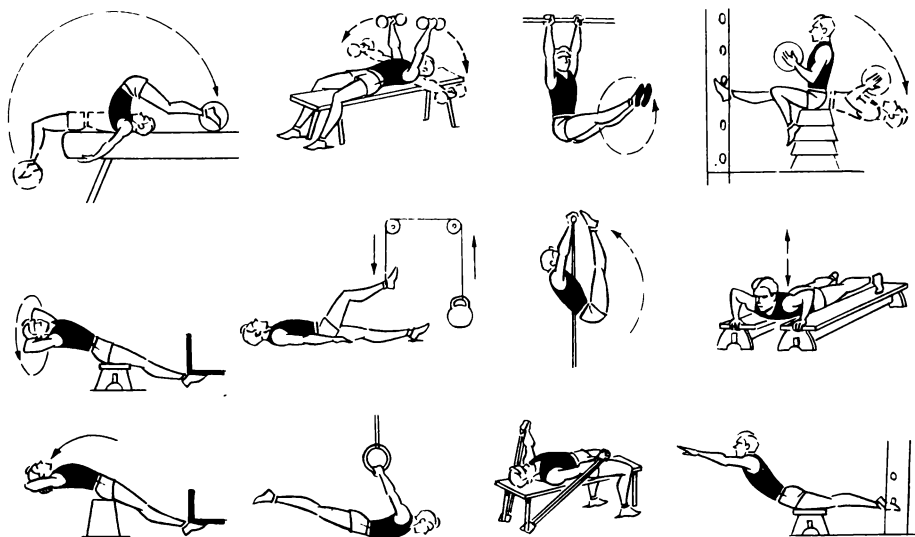


Рис. 14. Упражнения на гимнастических снарядах

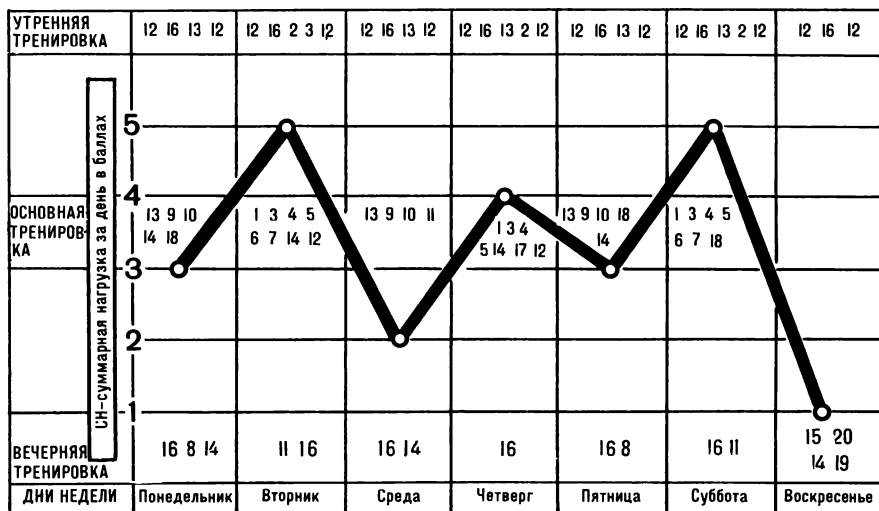


Рис. 15

2—3 подхода. Интервал отдыха 2—5 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

5. Те же упражнения со штангой, выполняемые 2—4 раза подряд в 1—3 подхода с интервалами отдыха 2—5 мин. Интенсивность выполнения 75—80% от максимальной. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

6. Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т. п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6—8 сек., в 2—4 подхода с интервалами 1—2 мин. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

7. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический стол, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками 30 м в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т. д.). Интенсивность максимальная. Сделать в сумме 30—60 отталкиваний. Включаются в основные занятия 2 раза в неделю.

8. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т. п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается. Интенсивность максимальная. В сумме 10—20 бросков 2 раза в неделю.

III. Главная задача — повышение быстроты движений.

С о п у т с т в у ю щ и е з а д а ч и: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

С р е д с т в а:

9. Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4—5 упражнений 2—3 подхода, серия движений в течение 10 сек. Включаются в 3—4 основных занятия.

10. Бег на 20—50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2—3 мин. В сумме пробегать 100—300 м в каждом из трех основных занятий в неделю.

11. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т. п.). Играть по правилам. Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие и в основном занятии (вместо разминки или в конце тренировки, а также вечером).

IV. Главная задача — развитие общей выносливости.

С о п у т с т в у ю щ и е з а д а ч и: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться.

С р е д с т в а:

12. Бег в равномерном темпе при ЧСС 120—140 уд/мин в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10—15 мин. в первом занятии до 2—3 час. после двух месяцев тренировки. Иногда бег можно заменять ходьбой на лыжах (3—4 часа) или бегом на коньках (20—30 мин. непрерывно). В утренней ежедневной тренировке используется бег в равномерном темпе или «фартлек» продолжительностью 5—10 мин. ежедневно.

13. Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5—15 мин. 5 раз в неделю в утренней тренировочной зарядке. Включаются также в основные занятия 3 раза в неделю после разминки.

14. Свой вид легкой атлетики, или его варианты, или только бег, выполняемые по возможности непрерывно с малой и средней интенсивностью в течение 10—30 мин. Включаются в разминку в основных занятиях. Кроме того, могут выполняться в течение 45—60 мин. непрерывно на вечерней прогулке 3 раза в неделю.

15. Плавание 30—60 мин. эпизодически в свободное время. Используется для активного отдыха.

V. Главная задача — развитие гибкости.

С о п у т с т в у ю щ и е з а д а ч и: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений.

С р е д с т в а:

16. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т. п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4—6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2—3 серии с интервалами отдыха 10—20 сек. На все упражнения отводится 8—10 мин. Выполняются ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вторично вечером.

VI. Главная задача — улучшение координации движений и развитие ловкости.

С о п у т с т в у ю щ и е з а д а ч и: а) развитие способностей к проявлению «взрывной» силы; б) воспитание смелости и решительности; в) развитие гибкости; г) повышение эластичности мышц; д) укрепление мускулатуры.

С р е д с т в а:

17. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.). Упражнения на подкидной доске и батуте. Выполнять повторно, затрачивая 15—25 мин. на все упражнения, включая интервалы отдыха. Включать в основные занятия раз в неделю.

18. Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъемы и т. д. на брусьях и перекладине). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1—2 мин., затрачивая 15—30 мин. на все упражнения. Включать в основные занятия 3 раза в неделю.

19. Горнолыжный спорт. Заниматься в свободное время 1—2 часа.

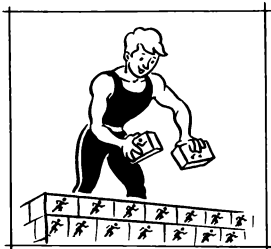
20. Прыжки в воду (8—12 прыжков, а при овладении элементарной техникой больше). Заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

Многие из упражнений ОФП способствуют не только повышению физической подготовленности, но и улучшают силу, быстроту, гибкость и способность координировать движения применительно к вашей легкоатлетической специальности. Поэтому можно сказать, что в упражнениях ОФП предусмотрена связь со специализацией. Но этого мало. Как говорилось ранее, в каждом основном занятии, а также в утренних занятиях наряду с ОФП проводится и специальная тренировка.

Старайтесь эффективнее использовать время занятий. В частности, в интервалах отдыха вы можете выполнять упражнения, требующие меньших усилий (например, сжимание теннисного мяча кистью), или

иной направленности (например, отработка техники какого-либо движения или разучивание нового).

ОФП уделяется значительное время в первые четыре месяца подготовительного периода. В последующие месяцы увеличивается время на специальную подготовку, на «строительство» специального фундамента. Однако упражнения ОФП выполняются и после, но в меньшей мере.



Специальный фундамент

Вы познакомились с ролью ОФП и поняли, что она необходима для общего физического развития и укрепления вашего здоровья. Это общий фундамент для продвижения к высотам спортивного мастерства. ОФП особенно нужна смолоду, необходима взрослым легкоатлетам и не теряет своего значения для людей старшего возраста. ОФП нужна и в соревновательном периоде для поддержания работоспособности.

Однако больше всего спортсмену необходима специальная тренировка, повышающая функциональные возможности организма, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Обычно в январе в тренировке легкоатлетов начинается второй этап подготовительного периода. Главная цель этого этапа — создать прочный фундамент специальной подготовленности. Это необходимо для того, чтобы на более высоком уровне начать тренировку к стартам в соревновательном периоде.

В зависимости от интенсивности выполняемых упражнений специальная тренировка имеет два главных направления. Первое — построить специальный фундамент и второе — на его основе достичь наивысших возможностей в силе, скорости, выносливости, волевых качествах и спортивном мастерстве в целом.

О втором направлении пойдет разговор дальше, а сейчас речь о специальном фундаменте.

Построение такого фундамента — это укрепление организма соответственно особенностям избранного вида легкой атлетики, развитие в этом направлении органов и систем, в том числе «подтягивание отстающих» функций, налаживание совершенной координации в физической деятельности спортсмена. Достичь этого можно за счет ежедневного продолжительного выполнения упражнений и, если нужно, повторения такой нагрузки несколько раз в одном занятии. Но интенсивность таких упражнений не должна быть максимальной, иначе продолжительность работы резко уменьшится и снизятся возможности для построения специального фундамента.

Глубокие и прочные изменения в организме, повышение функцио-

нальных возможностей его органов и систем осуществляются достаточно эффективно под воздействием тренировочной работы средней и субмаксимальной интенсивности. С уменьшением интенсивности продолжительность работы значительно возрастает.

Специальный фундамент приобретается ежедневной тренировкой на протяжении 3—6 месяцев. Для этого лучше всего подходит подготовительный период тренировки.

Очень важно, чтобы после ежедневной тренировочной нагрузки организм полностью восстанавливался к следующему дню. В противном случае накапливающееся с каждым днем утомление уже через 2—3 недели (а то и раньше) заставит вас отказаться от ежедневной тренировки и резко снизить нагрузку. Лучше вначале заведомо снизить нагрузку, чтобы на собственном опыте убедиться в возможности ежедневной тренировки и поверить в свои силы, а затем с учетом своего состояния постепенно увеличивать нагрузку, пока не будет достигнут требуемый уровень.

Какой же должна быть ежедневная тренировочная работа для построения специального фундамента? Она состоит из повторного выполнения своего вида легкой атлетики, отдельных его частей и сходных с ними специальных упражнений. Они выполняются при ЧСС 120—130 уд/мин у начинающих легкоатлетов и 150—170 уд/мин у более подготовленных. Следовательно, с ростом подготовленности интенсивность постепенно повышается.

Такие упражнения нужно выполнять не менее часа, не считая интервалов отдыха. Не обязательно, чтобы весь объем работы был выполнен в один прием. Это время можно разделить на две и даже на три части в течение дня. Особенно рекомендуется использовать утренние и вечерние часы.

Если вы достаточно подготовлены физически, то постарайтесь довести объем до 2 час. и больше. Единственное условие — полное восстановление к следующему дню.

Успешнее других легкоатлетов строят специальный фундамент бегуны на средние и длинные дистанции. На протяжении всего подготовительного периода они ежедневно пробегают по 20—30 км, а иногда и 40 км. Скорость такого бега у мужчин 1 км за 4.10—4.30. Для новичков — 1 км за 5 мин. У женщин скорость несколько меньше, а дистанция короче. Сильнейшие бегуны пробегают за месяц 600—800 км. Несколько месяцев такого бега с умеренной интенсивностью буквально преобразуют бегуна: у него укрепляются мышцы и связки, увеличивается их упругость, активизируются процессы обмена веществ, повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливается деятельность других органов и систем и в целом значительно возрастает жизнедеятельность организма и его работоспособность. Наряду с этим экономизируются функции организма, становится рациональнее техника бега и, следовательно, затрачивается меньше энергии. В процессе длительного бега совершенствуются и волевые качества. В частности, бегун приучается продолжать работу в состоянии утомления, что очень важно в соревнованиях и для повышения интенсивности тренировок.

После нескольких месяцев построения специального фундамента

можно переходить к основной тренировке, ведущей к более высокому уровню подготовленности, при которой скорость бега близка к соревновательной, равна ей и несколько превышает ее. Очень важно, что при этом организм эффективнее адаптируется к высоким нагрузкам и быстрее восстанавливается после них.

Специальный фундамент, приобретаемый, как я сказал, продолжительным и повторным выполнением избранного вами вида легкой атлетики, необходим всем легкоатлетам, а не только бегунам.

К сожалению, барьеристы, прыгуны и метатели часто ошибаются, думая, что они приобретают достаточную подготовленность за счет выполнения специальных упражнений (силовых, скоростно-силовых, на быстроту и т. п.), а также тренировок в полную силу в своем виде легкой атлетики.

Нет сомнения, это все нужно, но в большей мере с целью достижения наивысших возможностей. Для возведения же специального фундамента этим легкоатлетам нужна тренировочная работа средней интенсивности и близкой к высокой, выполняемая в очень большом объеме. Подходят им и тренировки в облегченных условиях (меньшей высоты барьеры, укороченные разбеги в прыжках, установленные на средней высоте планки, облегченный вес снарядов). В таких условиях в одном тренировочном дне может быть 100—200 повторений прыжка, метания, преодоления барьера. В дальнейшем это число можно увеличить. Интервалы между повторениями надо сводить к минимуму.

Помимо тренировки в своем виде легкой атлетики для укрепления фундамента нужны и специальные упражнения, особенно спринтерам, барьеристам и в еще большей мере прыгунам и метателям. Упражнения должны быть сходными по форме и характеру со своим видом легкой атлетики и направлены в первую очередь на развитие скоростно-силовых качеств. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 75—80% от максимальных. Например, прыжки на одной ноге 400 м, а затем после 5-минутного отдыха то же на другой ноге, после небольшого отдыха снова 400 м, но уже прыжковыми шагами. Подобные упражнения (вначале с меньшей нагрузкой, а спустя две недели — с большей) на первых порах включаются в занятия 3 раза в неделю. В последний месяц подготовительного периода их можно выполнять ежедневно. Мышцы ног станут упругими и сильными, а связки крепкими и эластичными. Вы будете приятно удивлены, увидев, как возросла ваша прыгучесть.

Кроме построения специального фундамента в подготовительном периоде одновременно улучшается техника, повышается гибкость и ловкость и т. д. Следовательно, построение специального фундамента только часть, хотя и самая важная, процесса тренировки в подготовительном периоде.

Большие тренировочные нагрузки в это время требуют особенно внимательного отношения к состоянию организма. Опасайтесь недовосстановления! Чтобы избежать этого, воспользуйтесь советами.

1. Снизьте нагрузку, как только появится чувство утомления, боль в мышцах и печени. Снижать нагрузку следует в первую очередь за счет уменьшения интенсивности.

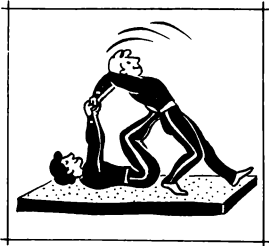
2. Прервите тренировку на 2—3 дня, как только исчезнет желание упражняться, но предварительно сделайте разминку до появления пота. Если и после этого не появится желания тренироваться, немедленно уходите с места тренировки.

3. В целях предупреждения перегрузки выделите 1 день в 2 недели для полного отдыха.

4. Меняйте места занятий и не тренируйтесь слишком однообразно.

5. Хотя бы раз в 2 месяца проходите врачебный осмотр. Но, как только почувствуете, что ваше самочувствие ухудшается, идите к врачу немедленно.

6. Всегда помните, что правильный гигиенический режим, регулярное питание и крепкий сон — важнейшие факторы вашей спортивной подготовки.



Специальные упражнения

За последнее время роль специальных упражнений в подготовке легкоатлетов чрезвычайно возросла, их используют в течение всего года. Но наибольшее значение они имеют в подготовительном периоде, хотя и в соревновательном периоде их надо выполнять в достаточном объеме (см. табл. 2).

Специальные упражнения особенно нужны спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям. Дело в том, что в этих видах легкой атлетики нельзя в полной мере развить силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах, смелость и другие качества, иначе как повторным выполнением специальных упражнений. К тому же они помогают овладеть совершенной спортивной техникой. К специальным относятся также имитационные упражнения. Специальные упражнения для разных видов легкой атлетики даны на рис. 16—22.

Как видно из приведенных рисунков, специальные упражнения большей частью представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений основного легкоатлетического упражнения. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений, а также по психологической направленности специальные упражнения имели возможно большее сходство с соответствующей частью вашего вида легкой атлетики. Это главное требование. Например, прыгун делает с трех шагов разбега подготовку к отталкиванию как в прыжке в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до подвешенного предмета. Или барьерист, сидя на полу в положении «над барьером», делает наклоны в сторону толчковой ноги, повышая подвижность в тазобедренном суставе.

Сложность специальных упражнений различна. Чем элементарнее они по координации, числу движений и количеству проявляемых

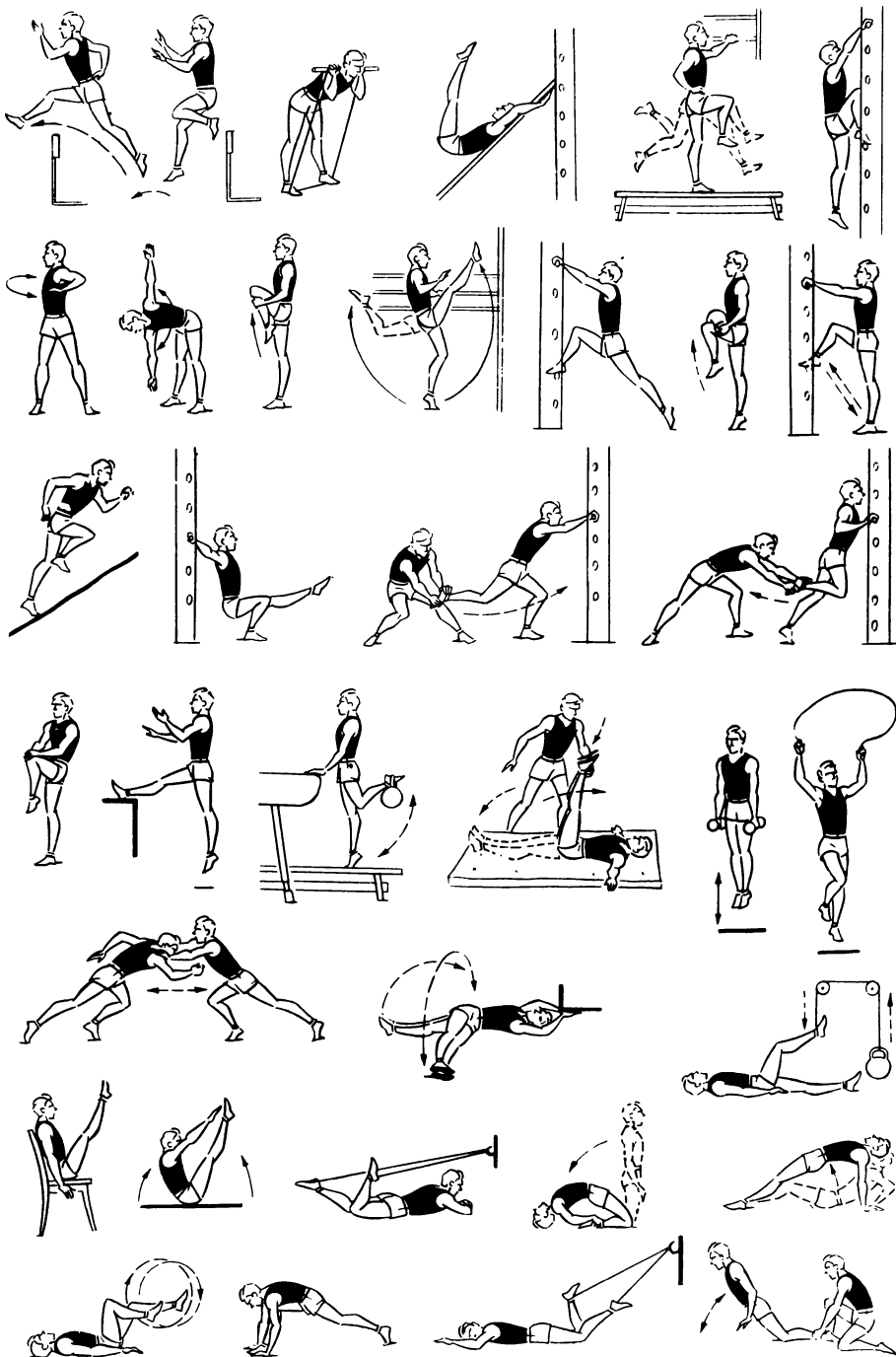
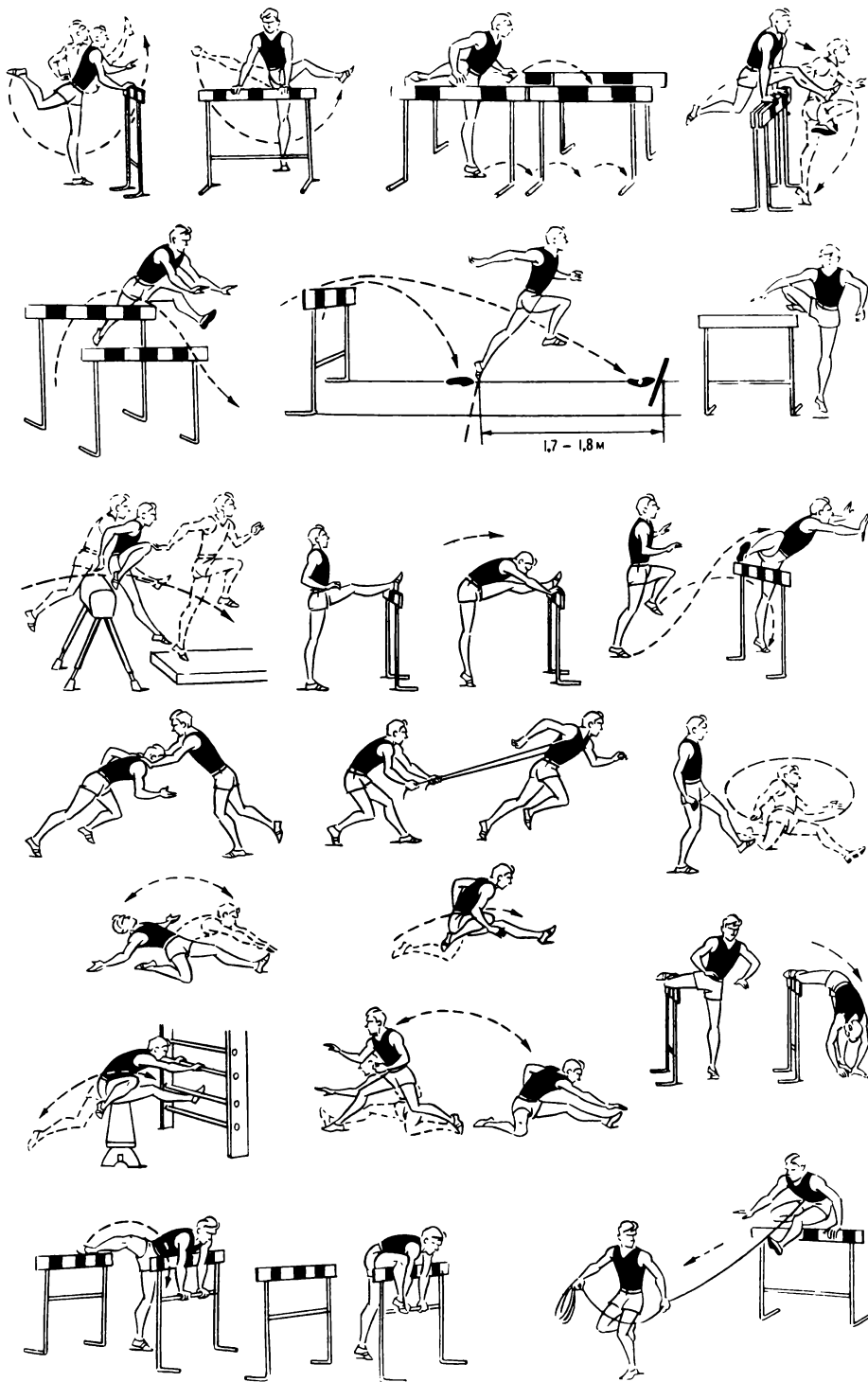


Рис. 16. Специальные упражнения бегуна



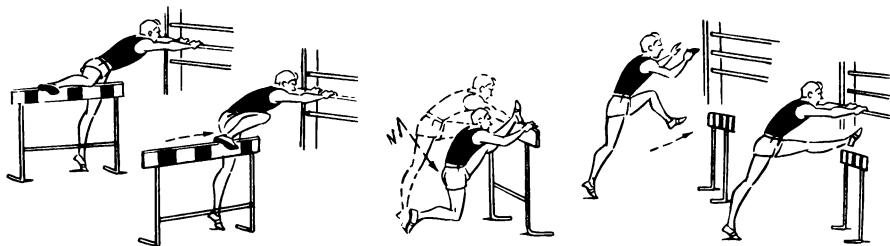


Рис. 17. Специальные упражнения барьериста

качеств, тем локальнее их воздействие (например, многократное сжимание резинового мяча для укрепления кисти рук шестовика, передвижение с отталкиванием стопой для повышения ее упругости у прыгунов тройным, поднимание бедра с грузом для развития силы мышц у спринтеров). Подобные специальные упражнения хорошо развивают силу, гибкость, быстроту отдельных движений.

Однако надо знать, что почти каждое, а тем более сложное специальное упражнение оказывает на вас многообразное влияние, вызывая улучшение функций разных органов и систем организма, требуя проявления различных физических и психических качеств. Вместе с тем уровень проявления этих качеств неодинаков. Так, приседая со штангой на плечах, вы должны координировать движения, соблюдать равновесие, концентрировать внимание, но больше всего вам надо проявить силу мышц. Вот по такому признаку преимущественного влияния и выбираются упражнения с учетом всего полезного, что дают упражнения помимо основного воздействия. К примеру, в упражнениях, направленных преимущественно на развитие прыгучести, попутно вырабатываются сила и быстрота, упругость мышц и умение сохранить равновесие, внимание и правильность движений. Иными словами, все те качества, которые нужны прыгуну.

Большинство специальных упражнений, как я уже сказал, очень схоже с частью избранного вида легкой атлетики. Значит, эти упражнения можно выполнять также для овладения правильной техникой движений и совершенствования в ней. В случае, если они используются именно для этого, их называют упражнениями «на технику». Таким образом, с помощью упражнений, направленных преимущественно на развитие физических качеств, можно попутно совершенствовать отдельные элементы техники. В то же время при многократном повторении упражнений на технику попутно могут развиваться физические качества.

Вот почему так важно учитывать все то полезное, что может дать каждое специальное упражнение по всему комплексу своих воздействий. Однако психическая установка на выполнение упражнения должна быть одна: или на овладение техникой, или на проявление силы или быстроты и т. д.

Если специальное упражнение в техническом отношении отработано и упрочено, то все внимание спортсмена может быть полностью сконцентрировано на максимальном проявлении физических качеств.

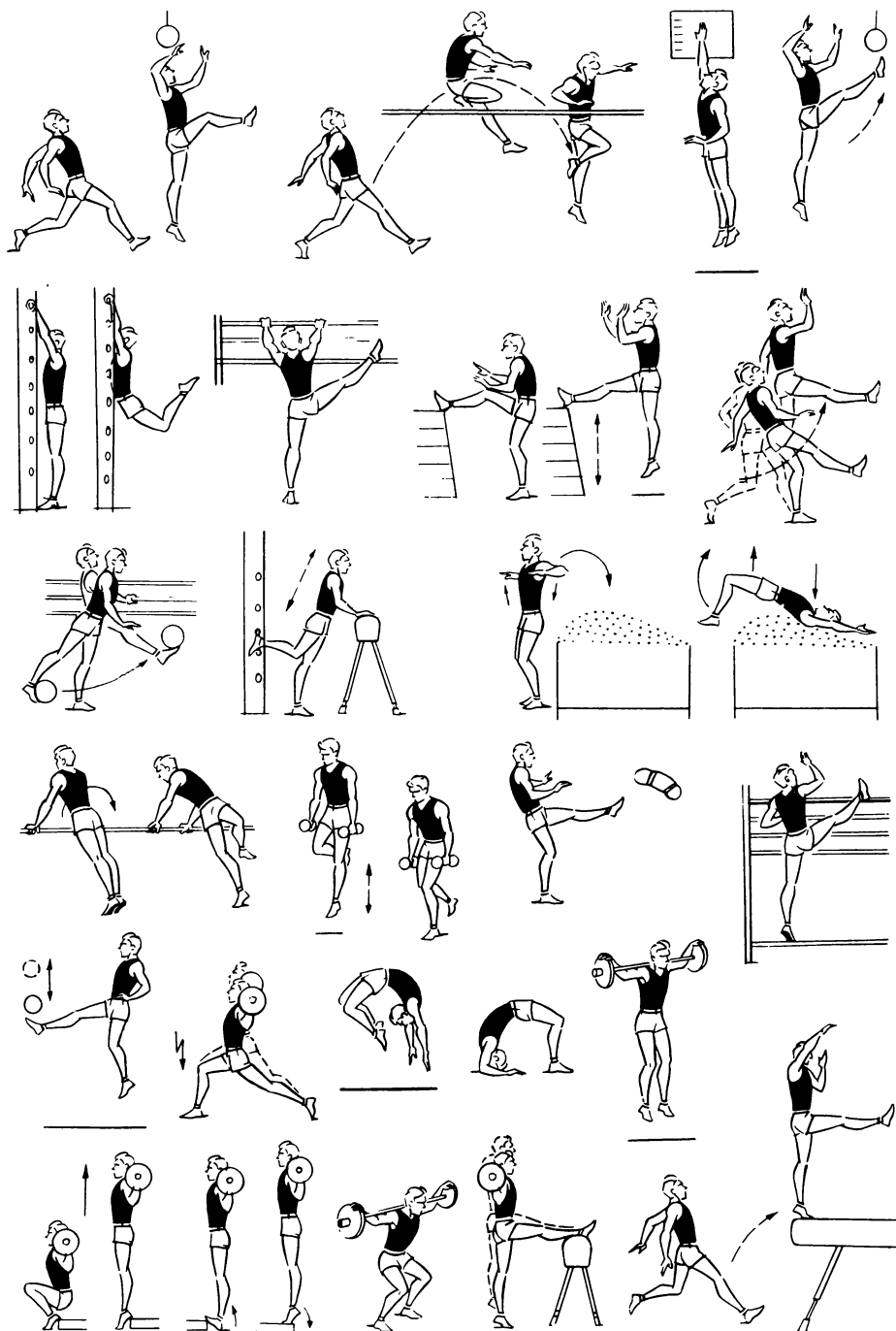
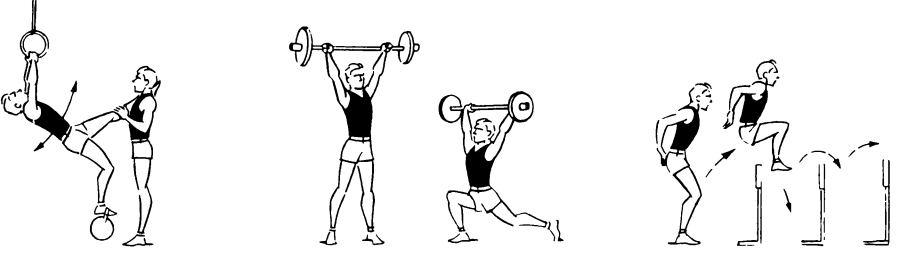
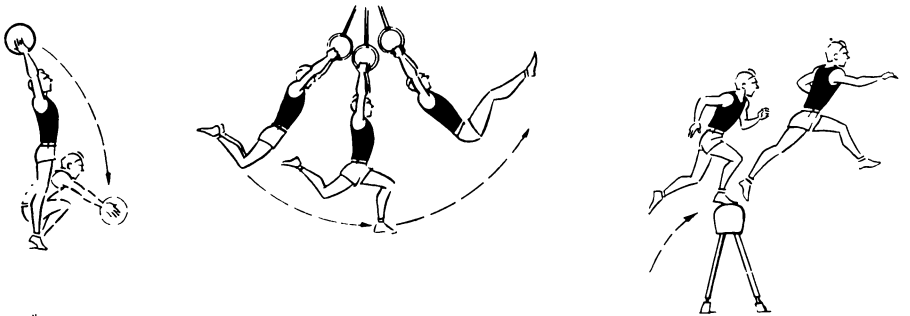
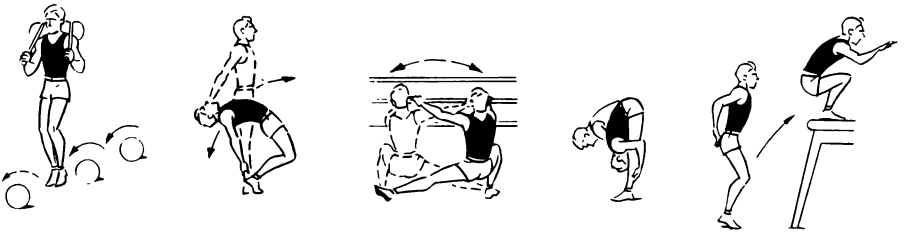
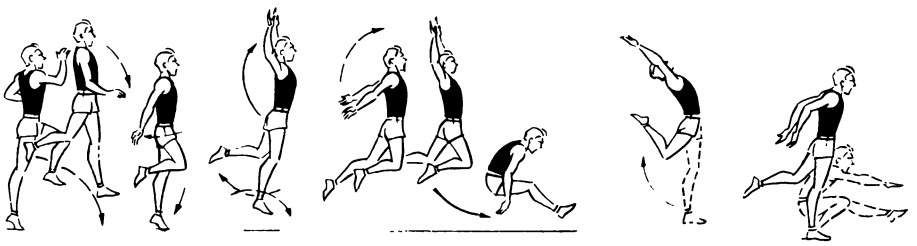
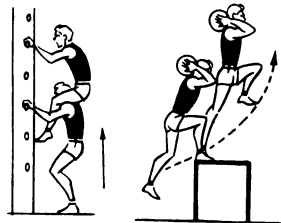
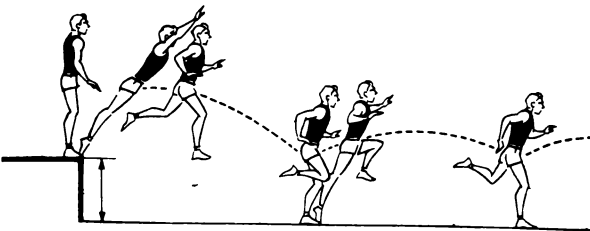
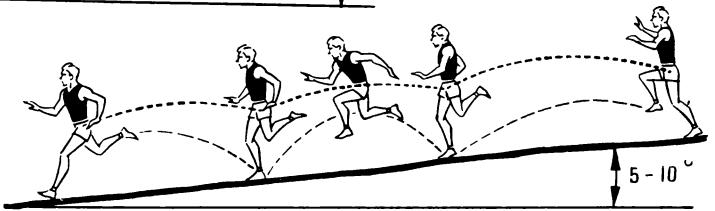
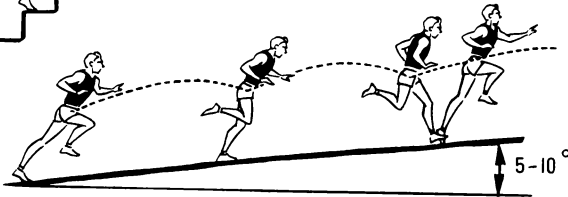
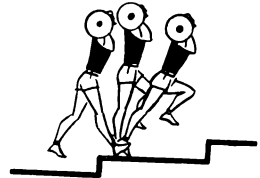
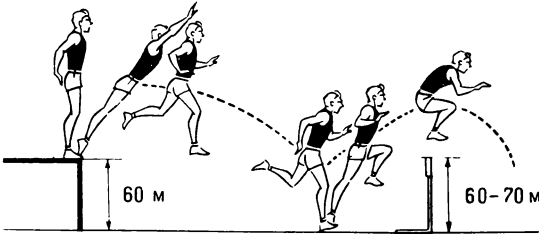
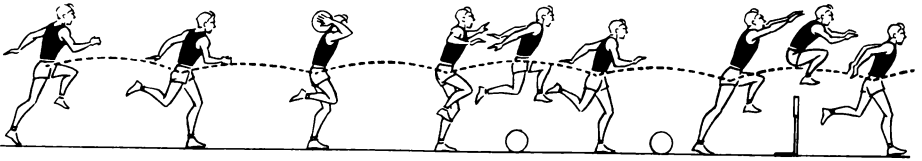


Рис. 18. Специальные упражнения прыгуна в высоту



Продолжение рис. 18.



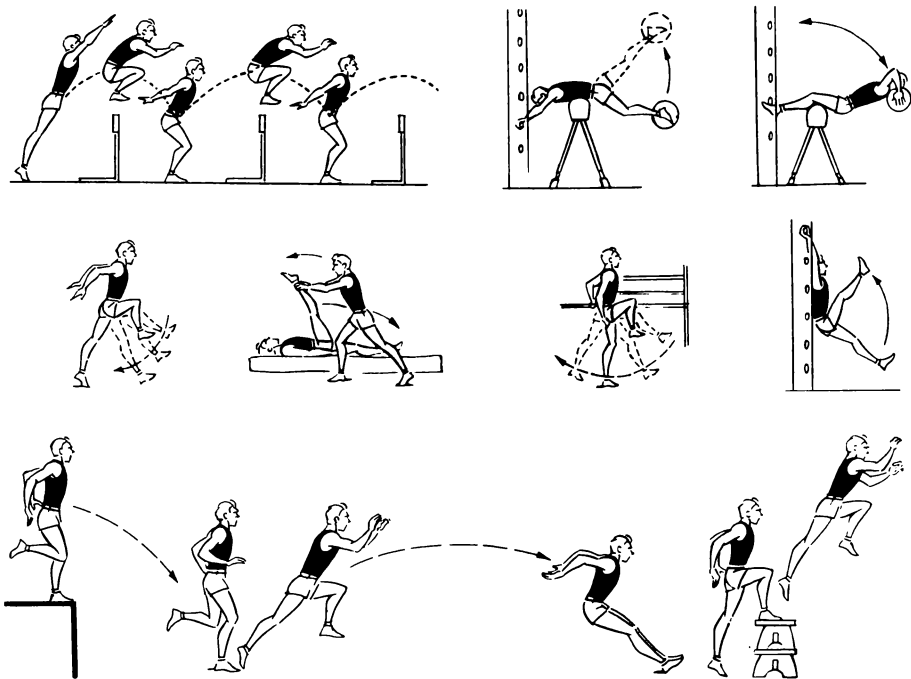


Рис. 19. Специальные упражнения прыгунов в длину и тройным

К специальным упражнениям на технику относятся также имитационные упражнения. Их особенность заключается в подражании тому, что требуется в целостном виде легкой атлетики. Особенно важно при этом, выполняя упражнение, воображать, будто вы делаете его целиком. Например, выполняя только «вход» на шест, надо мысленно продолжать движения дальше. Здесь имитационные упражнения в определенной мере сочетаются с идеомоторными (т. е. выполняемыми мысленно).

Специальные упражнения выполняются со снарядом (набивные мячи, мешки с песком, гантели, штанга, груз на блоке и др.), на снарядах (барьеры, канат, висящий шест и амортизатор, гимнастическая стенка и др.), с использованием различных естественных «снарядов» на местности (жердь, бревно, камень, сук дерева, изгородь, ров и др.) и без снарядов.

Специальные упражнения могут выполняться также на тренажерах и специальных устройствах. Они расширяют круг средств специальной подготовки легкоатлетов, позволяя имитировать спортивное упражнение полностью или его отдельные элементы, задавая необходимую специфическую нагрузку при различных режимах мышечной работы, программируя выполнение изучаемых движений. Тренажеры могут помочь в обучении и совершенствовании техники, в развитии двигательных качеств, в одновременном решении задач повышения технического мастерства и уровня физических возможностей. С ком-

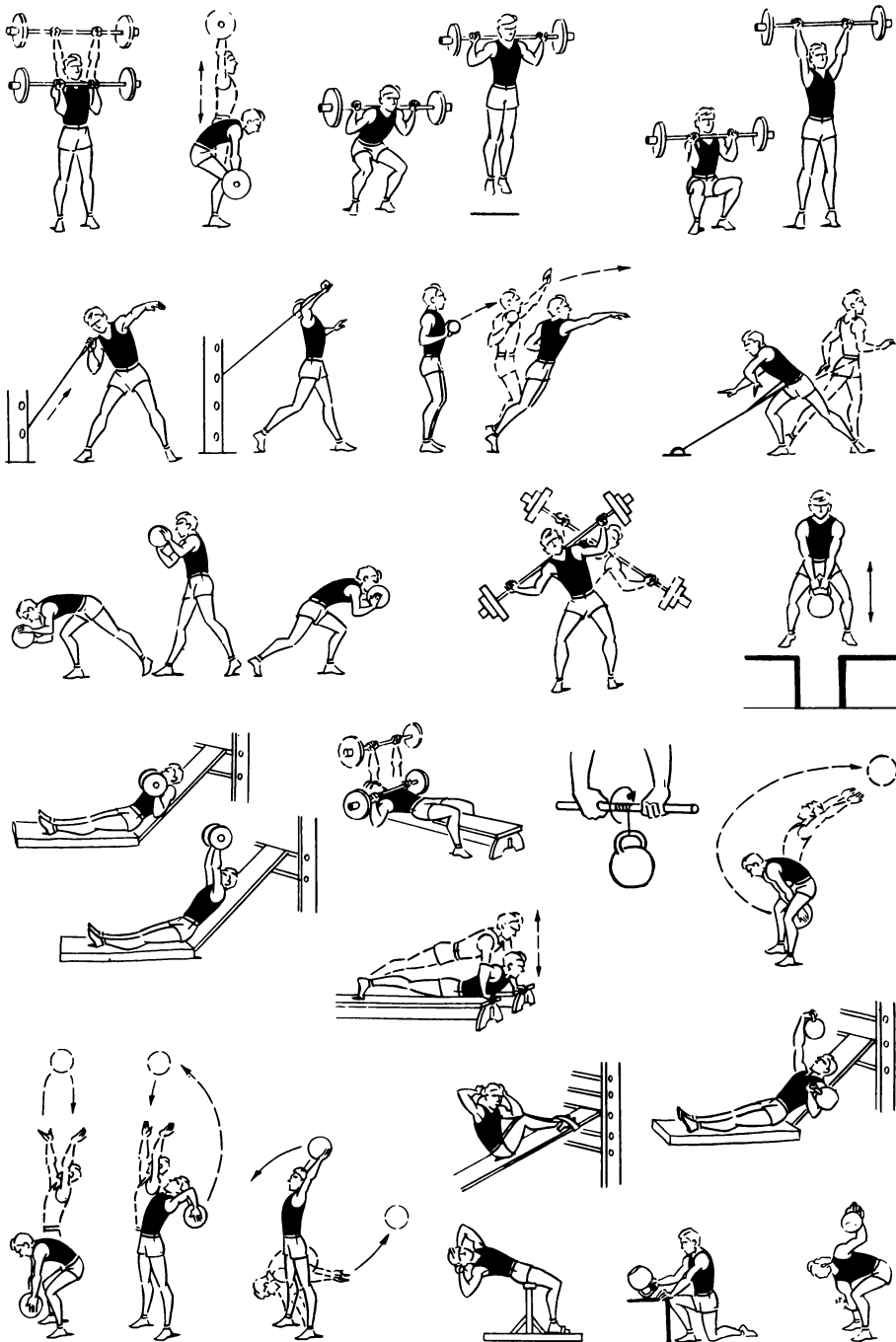


Рис. 20. Специальные упражнения толкателя ядра

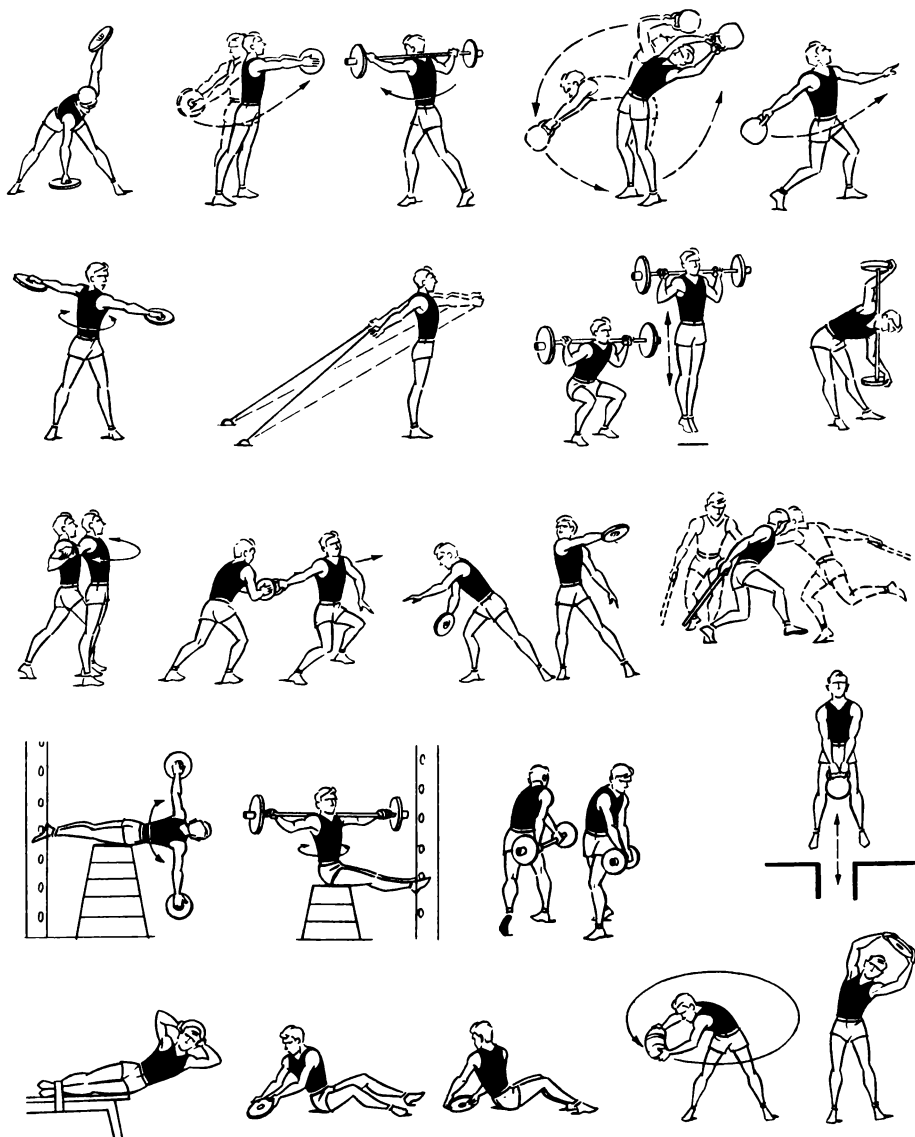


Рис. 21. Специальные упражнения метателя диска

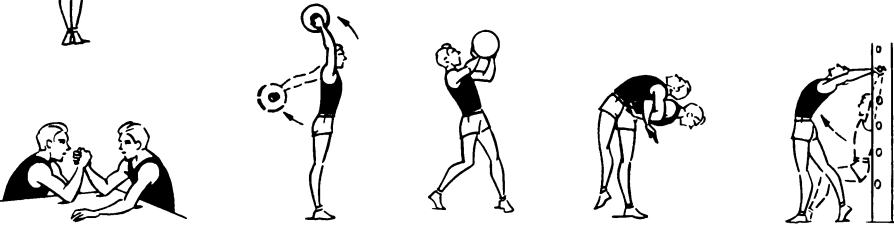
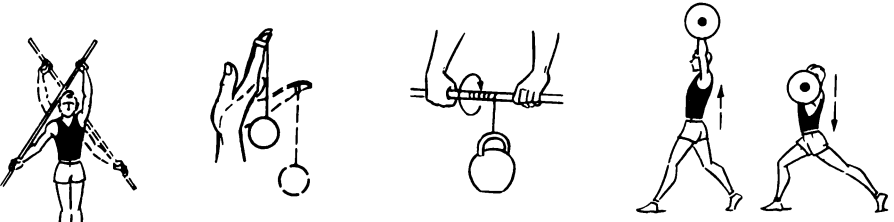
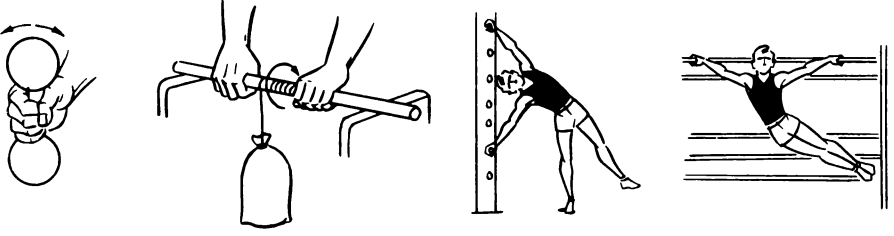
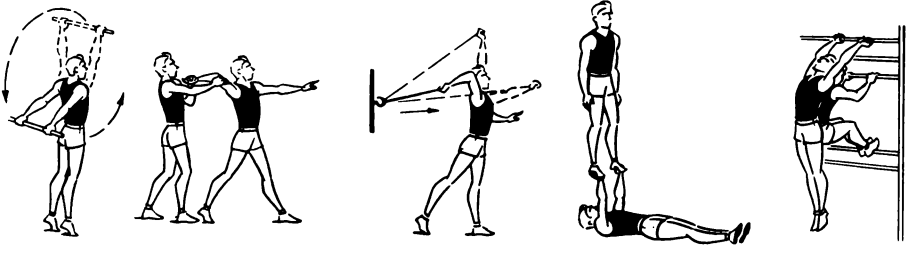
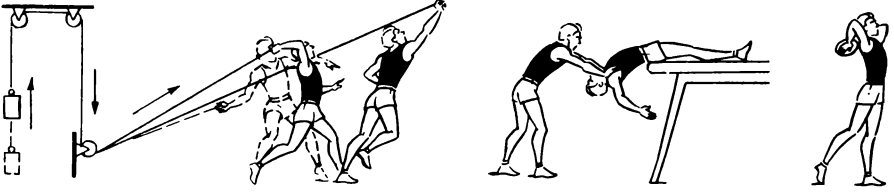
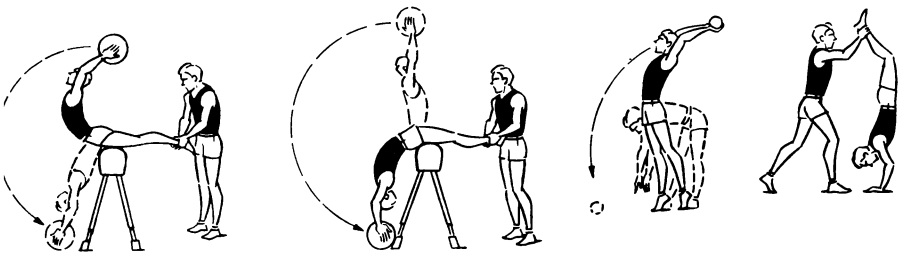
плексами таких специальных упражнений и устройством тренажеров, которые нетрудно изготовить самим, вы можете познакомиться по книге «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике» (под редакцией В. Г. Алабина и М. П. Кривonosова), выпущенной издательством «Физкультура и спорт» в 1982 г.

Высокая эффективность специальных упражнений определяется прежде всего возможностью более избирательно, а следовательно, и в большей мере развивать те или иные мышечные группы, учиться проявлять силу и быстроту в отдельных движениях, достигать большей подвижности в суставах и многое другое, о чем уже говорилось. При этом надо подчеркнуть, что выполнение этих упражнений требует относительно меньших энергетических и нервных затрат, что позволяет значительно увеличить число их повторений. Например, прыгун в высоту на протяжении года в лучшем случае может выполнить с полного разбега 1500—1800 прыжков. К тому же преодоление планки на большой высоте требует значительного психического напряжения, и, следовательно, нервные затраты возрастают. Поэтому некоторые сильнее прыгуны мира довольствуются всего в году 500—800 прыжками с полного разбега. Зато доля специальных упражнений (прыжковых, со штангой, для совершенствования в технике и др.) чрезвычайно возрастает. Чтобы «работа строила орган» (вспомните, что я говорил вам об адаптации), чтобы вызвать серьезные изменения в организме применительно к прыжку в высоту, резко повысить прыгучесть и достичь технического мастерства, нужно 15—20 специальных упражнений, взятых из комплекса, показанных на рисунках, повторить (в сумме за год) 40—60 тысяч раз, а то и более.

Даже если число упражнений будет большим, всегда надо учитывать, что по целенаправленности они объединяются лишь в несколько групп. Например, барьеристу нужна отличная подвижность в суставах всего лишь в двух направлениях: в разведении ног в переднезаднем направлении — шпагат и отведении толчковой ноги в сторону (минимально 90° по отношению к туловищу) при переходе через препятствие. Для первого направления барьерист выполняет наклоны к прямой ноге (пятка на гимнастическом коне), махи прямой ногой возможно выше, покачивание сверху вниз в полущапгате и ряд других упражнений. Так же подбираются упражнения и для второго направления с целью увеличения амплитуды движения при отведении ноги в сторону.

Подобным образом выбирают специальные упражнения и для других целей (скажем, для повышения прыгучести). В этом случае надо прыгать с места и с разбега вверх, стараясь достать (рукой, головой, ногой) подвешенный предмет или ветку дерева, спрыгивать с возвышения и сразу же отталкиваться, выпрыгивать с грузом на плечах, перепрыгивать на одной ноге через поставленные в ряд барьеры. Эти упражнения помогут вам воспитать способность мгновенно оттолкнуться со значительной силой и быстротой. Следовательно, важны тысячи и тысячи повторений вроде бы разных по форме, но однонаправленных по задачам специальных упражнений.

Эффективность специальных упражнений зависит от условий, в которых они выполняются. Облегченные условия (меньший вес отягощений или снарядов, пониженная высота препятствий, бег под уклон и др.) необходимы на первых порах при овладении техникой выполнения специальных упражнений, а также для выработки быстроты движений. Затрудненные условия (большой вес отягощений или снарядов, бег и прыжки в гору, вверх по лестнице, через твердые



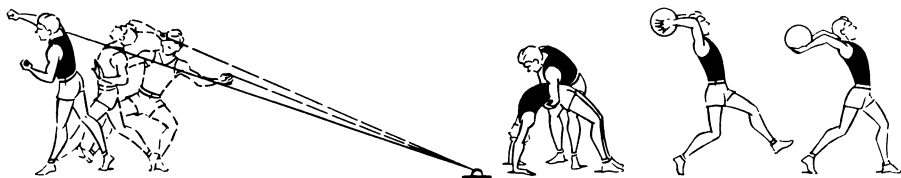


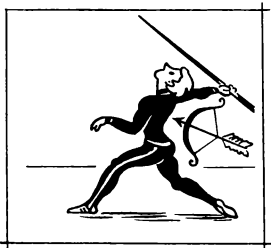
Рис. 22. Специальные упражнения метателя копья

препятствия, по сыпучему грунту и др.) используются для развития силы и повышения мощности отталкивания, воспитания выносливости и волевых качеств.

Выбранный вами комплекс специальных упражнений распределите по дням недели. Постарайтесь каждый день утром — а если сможете, то и вечером — выполнять упражнения для развития гибкости применительно к вашему виду легкой атлетики, в день выполняйте 60—100 повторений. Упражнения на гибкость выполняются утром труднее, амплитуда движения меньше. Но пусть это вас не смущает: после многократных повторений таких упражнений утром гибкость значительно улучшается днем и вечером. Для укрепления мышц стоп и повышения их упругости старайтесь медленно бежать в течение 5 мин. и более, отталкиваясь лишь стопой. Это полезно всем легкоатлетам. Кроме того, выполняйте ежедневно 1—2 упражнения, избранные вами для развития силы небольших групп мышц. Специальные упражнения для отработки деталей техники движения, развития силы и особенно улучшения гибкости вы можете выполнять в утренней зарядке. Утренний комплекс включает 6—8 таких упражнений с повторением каждого 7—12 раз подряд, с отдыхом между сериями 1—2 мин. в виде ходьбы или упражнений на расслабление.

При достаточном времени вы можете увеличить число выполняемых специальных упражнений и вместо утренней зарядки проводить тренировку продолжительностью 40—60 мин.

В основных тренировочных занятиях в разминку могут входить в небольшой дозе упражнения на гибкость и на технику выполнения отдельных элементов, выполнение которых не требует больших усилий. После разминки проводят специальные упражнения на быстроту, а перед тренировкой в своем виде легкой атлетики — упражнения на технику. Более «нагрузочные» специальные упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, особенно когда они связаны с развитием выносливости, выполняйте в конце занятия. Заключительный медленный бег и ходьба после этого обязательны.



Овладевайте техникой!

Спортивная техника — это способ выполнения легкоатлетических упражнений: спортивной ходьбы, бега, прыжков и метаний. Но техника может быть плохая и хорошая. Постарайтесь овладеть совершенной техникой. Чем лучше техника спортсмена, тем рациональнее и эффективнее его движения, тем выше спортивный результат. Хорошо, если вам будет помогать тренер или товарищ, овладевший техникой. Но научиться можно и самостоятельно.

Журнал «Легкая атлетика» регулярно помещает кинограммы сильнейших легкоатлетов и пояснения к их технике. Знакомясь с ними, вам надо научиться выполнять упражнения подобным образом. Но не старайтесь сразу овладеть такой техникой по принципу «а вдруг получится». Так можно наделать много ошибок.

Прежде всего вы должны создать у себя отчетливое представление о тех движениях, которые вам предстоит освоить. От этого, как справедливо утверждают тренеры, психологи и физиологи, прежде всего зависит правильность выполнения требуемых движений. Естественно, что простые движения легче понять и запомнить. Например, я скажу вам: «Поставьте ноги на ширине плеч, а руки вытяните в стороны» — или покажу вам это упражнение. У вас в сознании сразу возникнет представление о требуемых движениях, и вы без труда займете такое положение. «Это так просто», — скажете вы. А если вы увидите на экране телевизора, как метает копье олимпийский чемпион Д. Кула или прыгает тройным победитель Олимпиады-80 Я. Уудмяэ, то сможете ли, закрыв глаза, мысленно представить их движения достаточно точно? Наверное, нет. С первого раза запомнить их не удастся. Или вот еще пример. Закройте глаза и представьте себе умозрительно картину изучаемой вами техники барьерного бега: «Вы стремительно начинаете бег с низкого старта и, набирая скорость, атакуете первый барьер, словно распластавшись в шпагате. Мгновенным движением вы шагаете ногой за барьер, а другую ногу, сгибая в колене и отводя в сторону, переносите через препятствие и сразу же продолжаете бег между барьерами». А бег этот происходит в особом ритме, и надо еще не забыть сильно наклонить туловище в момент «атаки» барьера, сделать правильные движения руками и, что очень трудно, преодолеть препятствие по возможно низкой траектории полета.

Вы уже почувствовали, что все эти движения сразу и не представь себе и тем более не запомнишь, а значит, и не исполнишь. Вот почему для быстрого и правильного освоения техники бега, прыжка или метания недостаточно лишь поглядеть раз-другой на кинограмму. Ее надо внимательно изучать, анализируя движения отдельных частей

тела, стараясь понять назначение каждого действия: сгибания опорной ноги, широкой амплитуды маха, быстрого изменения положения рук и многих других. При анализе кинограммы вам поможет построение (с помощью линейки, транспортира и карандаша) углов отталкивания, направления движений отдельных частей тела, траектории полета и т. п. Чем глубже вы вникаете в суть изучаемой техники, тем ярче и правильнее создастся у вас представление о ней. И всякий раз, глядя на кинограмму, воображайте, что вы бежите, прыгаете, метаете вместе со спортсменом. Полезно потом самому нарисовать схему движений.

Все сказанное очень и очень важно, потому что с мысленного выполнения начинается образование сложной системы нервных процессов, обеспечивающих на практике умение координировать движения, а затем в результате повторений прочно закрепить их. Очень помогут самообучению и ваши наблюдения за техникой движений опытных спортсменов на соревнованиях, тренировке и экране телевизора.

При наблюдении на стадионе за легкоатлетами, хорошо владеющими изучаемой вами техникой, не стойте слишком близко. Лучше всего — на расстоянии 15—20 м от них. Тогда движения как бы замедляются и вам будет легче понять, что и как делает спортсмен. Смотреть тоже надо уметь. Сначала сконцентрируйте внимание на целостной картине выполнения упражнения, а потом присматривайтесь к отдельным движениям. Например, вы наблюдаете за прыжками в длину. Достаточно внимательно посмотреть на 2—3 прыжка, чтобы получить общее представление о всей картине разбега и прыжка. А потом обратите внимание на то, что раньше не попало в сферу вашего внимания, что было не ясно, не удалось запомнить. Допустим, вы захотели отчетливо увидеть, как прыгун ставит стопу на место толчка. Сосредоточьте внимание на этом мимолетном движении и запомните его. Интересно, что таким образом часто удается понять и запомнить наблюдаемое движение с первого раза (тем более если вы к этому подготовлены предварительной работой с кинограммой).

Помогут вам и кинокольцовки, запечатлевшие образцовое выполнение техники вашего вида легкой атлетики. Просматривая их, останавливайте ленту в интересующем вас месте, замедляйте ее движение. Иногда элемент техники лучше воспринимается при обратном прокручивании ленты. Обязательно используйте еще один метод самообучения. Наблюдая, мысленно выполняйте вместе со спортсменом все его движения. Например, если вы учитесь прыгать с шестом и вам посчастливится присутствовать на соревновании с участием отлично подготовленного спортсмена, то непременно воспользуйтесь этим методом. Встаньте (мысленно, конечно) вместе с ним в исходное положение в начале разбега, «держите» шест, как он, и так же, как он, сконцентрируйте свое внимание на выполнении прыжка. Забудьте все на свете—впереди только дорожка, в конце ее—стойка и планка. Постарайтесь «воплотиться» в этого спортсмена, почувствовать себя готовящимся к прыжку. Вот прыгун поднял шест. Сейчас он начнет разбег. Не медлите. Это не он, а вы все быстрее и быстрее мчитесь по дорожке, попадаете левой ногой на контрольную отметку и, переведя

шест в упор, сильно отталкиваетесь, бросаясь грудью вперед, и переходите в вис. Шест упруго изгибается, и вы, откидываясь назад, выносите ноги вверх. Еще мгновение — и вы стремительно взлетаете вверх, переходите через планку и благополучно приземляетесь. Сразу же измерьте у себя пульс. Вы удивлены: частота сердечных сокращений выше нормальной! Так и должно быть. Давно известно, что при мысленном выполнении движений в организме протекают те же физиологические процессы (правда, в очень слабой форме), что и при фактическом выполнении.

Чем чаще вы будете мысленно повторять новое для вас упражнение, тем эффективнее будут «запоминать» данную координацию движений соответствующие центры головного мозга. Известно, что только мысленным повторением можно научиться выполнять даже такое сложное упражнение, как сальто.

Наблюдение за изучаемой вами техникой на тренировке, соревновании и на экране, мысленное повторение движений создадут у вас яркое, отчетливое и правильное двигательное представление. Возможно, на это уйдет несколько дней, иногда и больше, но вы приобретете основу для овладения совершенной техникой.

В этот промежуток времени проверьте свою подвижность в суставах (гибкость) в тех движениях, которые вам придется выполнять. Амплитуда движений должна быть несколько большей, чем потребуются. Если гибкости не хватает, то вы не сможете правильно выполнить упражнение. В таком случае надо срочно заняться ее развитием. Если же гибкость развита достаточно хорошо, можно приступить к воплощению двигательного представления в реальные движения. Только практическими упражнениями можно достичь наибольшей слаженности всех процессов и функций организма.

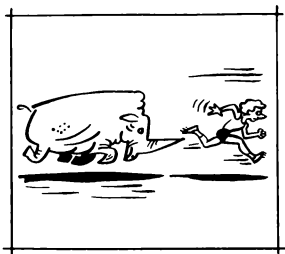
На первых порах вы будете многократно упражняться в полюбившемся виде легкой атлетики, стремясь овладеть правильной техникой. В этом помогут вам последовательно усложняющиеся упражнения, предназначенные для обучения. С ними познакомитесь в одном из учебников «Легкая атлетика» для институтов и техникумов физической культуры, там же дано описание и техники бега, прыжков и метаний.

Для облегчения начального обучения снижают высоту препятствий, укорачивают длину разбега, уменьшают вес снарядов, упрощают координацию движений. 2—3 занятий вполне достаточно, чтобы приобрести умение выполнять упражнения в более или менее упрощенном виде. Потом в 6—12 занятиях постарайтесь научиться выполнять все движения приблизительно так, как это показано на кинограммах сильнейших. По трудности техника движений не одинакова в разных видах легкой атлетики. Поэтому естественно, что и время освоения техники не одинаково. Пока вы еще будете совершать ошибки в движениях, но самое главное для вас — овладеть правильной основой техники данного вида. В беге — это свободный размашистый шаг, в барьерном беге — быстрое преодоление препятствий, в прыжках в высоту и длину — стремительное отталкивание с неполного разбега и правильные движения в полетной фазе, в тройном прыжке — ритмичное выполнение трех удлиненных полетных фаз, в прыжке с шестом — использование разбега для преодоления малой

высоты, в метаниях (с места и с шага) — эффективное приложение на длинном пути усилий к снаряду. Попросите помочь вам ваших товарищей. Сопоставляя движения на кинограмме и ваши движения, друзья очень помогут вам своими замечаниями.

Приобретенное умение правильно выполнять изучаемые движения не стойко. Оно исчезает после нескольких недель перерыва. Чтобы его закрепить, есть только один путь: многократное повторение в сочетании с построением специального фундамента. Сотни и тысячи повторений избранного вами вида легкой атлетики (со средней интенсивностью) и специальные упражнения позволят вам не только повысить функциональные возможности вашего организма, но и совершенствоваться в технике. Учитесь выполнять бег, прыжки, метания легко, свободно, без излишних психических и мышечных напряжений, даже при проявлении максимальной силы и быстроты. Иначе возникают напряжения мышц-антагонистов, т. е. мышц противоположного действия, и тогда своим значительным сопротивлением они уменьшают амплитуду движений и замедляют их.

В овладении свободой и лёгкостью движений вам поможет выполнение упражнений с улыбкой на лице, произнесение вслух слов, насвистывание мелодии и другие приемы, отвлекающие вас от перенапряжения. И еще совет: играйте в легкую атлетику, а не превращайте ее в чрезвычайно серьезную работу с сосредоточенным лицом. Вместе с тем 1—2 раза в неделю пробуйте свои силы и возможности в избранном виде легкой атлетики, выполняйте технические упражнения с большими и максимальными усилиями. Но и тогда не забывайте о свободе в своих движениях.



Быстрее и мощнее

Вот и лето. Теперь наступило время научиться возможно быстрее проявлять накопленную зимой и весной мышечную силу. От этого зависят спортивные достижения почти во всех видах легкой атлетики. Разумеется, при этом очень важны отличная техника движений, умная тактика, моральные и волевые качества. Но сейчас мы поговорим о том, как увеличить вашу максимальную быстроту в движениях, определяющих результат в беге, прыжках, метаниях.

Ранее я говорил, что вы обладаете значительными скрытыми резервами двигательных возможностей, в том числе и в быстроте и в силе. Например, вы намного дальше бросите снаряд облегченного веса, что свидетельствует о возможности нервной системы обеспечить нужную для этого быстроту. Но сделать такой же быстрый бросок с более тяжелым снарядом большей частью мешает неумение спортсмена. Теперь пришло время научиться выполнять движения значитель-

но быстрее и мощнее, чем вы это делали раньше. Как это сделать?

Прежде всего обратитесь к важнейшей роли вашего сознания во всех выполняемых вами упражнениях и действиях. Учитесь концентрировать мысли и волю на выполнении поставленной задачи: оттолкнуться быстрее, преодолеть большую высоту, метнуть снаряд дальше, пробежать быстрее. Не давите мыслям «разбегаться». Не смотрите по сторонам, отключитесь от окружающей обстановки. Думайте: «Сейчас я выполню скачок и толкну ядро с еще большим ускорением». Сосредоточьтесь на этой мысли, и вы почувствуете, как в вас нарастает ощущение возможности сделать это. Теперь действуйте. Вполне вероятно, что с первого раза вам не удастся увеличить скорость движения. Не огорчайтесь. Повторяйте свои попытки, и если не сегодня, то через несколько дней получится. По такому пути лучше идти при хорошей технике движений, и вам не надо думать, как их выполнять. Если же техника еще не стабильна, то сосредоточьтесь внимание на возможно более быстром выполнении того движения, которое помогает активизировать все упражнение. Например, ведущим движением в тройном прыжке является энергичная «загребаящая» постановка ноги на месте приземления после скачка и шага; в прыжке в высоту — мах ногой в момент отталкивания; в низком старте — взмах руками. Вы можете научиться сознательно концентрировать внимание и волю на мгновенном «взрыве» усилий в тренировочных прыжках в длину с места. Встаньте на доску для отталкивания, ноги на всей стопе. Расстояние между ними — ширина стопы или чуть больше, проекция о.ц.т. тела переносится ближе к носкам. Стойте прямо. Теперь, слегка покачивая руками вперед-назад, внушайте себе: «Прыгнуть возможно дальше», а потом, все более сосредоточиваясь на мысли «мгновенно оттолкнуться», направьте всю волю на энергичный и молниеносный взмах руками и «взрывайтесь» в мгновенном отталкивании.

Ваше стремление проявить силу возможно быстрее, создать более мощное движение зависит также от вашего эмоционального состояния. Отличное настроение, подъем духа всегда прибавляют силы.

Пожалуй, наиболее интересны упражнения, выполняемые в виде соревнования. Соревнование как метод тренировки может проводиться не только в традиционных видах легкой атлетики, но и в любом упражнении. Например, проскакать на одной ноге 30 м на время или на наименьшее количество скачков. Когда силы соревнующихся не равны, то лучше проводить гандикапы. В этом случае в любом упражнении более слабым дается «фора», т. е. преимущество. С такой же целью можно выполнять тренировочные упражнения в виде интересной игры. Например, русская лапта отлично стимулирует тренировку спринтера, приучая его бежать с предельной скоростью, но свободно, раскрепощенно.

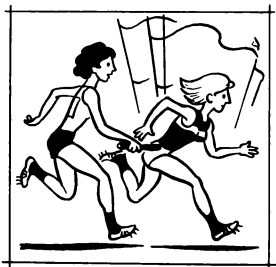
Хорошим стимулом к выполнению упражнений является их предметная нацеленность. Одно дело, когда вы хотите прыгнуть выше, пробежать быстрее, и другое — когда эта цель выражена конкретно. Вот, к примеру, один юноша получил задание толчком двух ног подпрыгнуть возможно выше, вложив в этот прыжок всю свою волю и всю мышечную силу. Высота взлета в лучшей из трех попыток — 61 см — определялась по длине шнура, прикрепленного сзади к поясу

прыгуна и вытягиваемого в момент прыжка из закрепленного на земле кольца. После этого юноша получил задание дотянуться рукой до мяча, подвешенного на предельной для него высоте. Такая предметная цель заставила спортсмена лучше сконцентрировать свои мысли и волю на прыжке, эффективнее проявить мышечные усилия, и он повысил результат до 68 см. Так же эффективно вы проявите свои возможности в прыжке в длину с разбега, если положите на песок белую ленту на рекордном для себя расстоянии. Делая последние шаги разбега и выполняя отталкивание, вы будете ориентироваться не на неопределенное «прыгнуть как можно дальше», а на конкретную рекордную длину.

Большую пользу приносят прыжки и барьерный бег с поясом весом 4—6 кг (можно с охотничьим патронташем — со свинцовыми стержнями вместо патронов), если будете стремиться достичь своих результатов, показанных без отягощений. Если вы прыгаете в длину с разбега на 6 м, то с поясом весом 5 кг результат будет на 40—50 см хуже. Вот и попробуйте «догнать самого себя». Но при этом надо стараться быть предельно быстрым в разбеге и в отталкивании. Упор на быстроту научит вас проявлять большую мощность, и вы будете приятно удивлены улучшением ваших результатов в беге и прыжках, выполняемых без отягощения. В метаниях таким же образом используют утяжеленные снаряды (копье — на 200—400 г больше нормального веса, диск — на 300—600 г, молот и ядро — на 1000—2000 г). Однако не забудьте, что в занятиях надо постоянно сочетать выполнение своего вида легкой атлетики в обычных условиях (не менее 50% от всего количества повторений), в утяжеленных (не более 25%) и в облегченных (до 25%), иначе могут закрепиться ошибки в движениях. Во время упражнений с отягощением у вас постепенно будет создаваться умение проявлять очень мощные усилия. Формированию этого умения можно помочь контрастным переходом от трудных условий к обычным. Так, после нескольких прыжков с отягощением сразу же прыгайте без пояса; вслед за спринтерским бегом по песку пробегите по твердой дорожке; за 2—3 бросками утяжеленного снаряда метайте снаряд нормального веса.

Чтобы научиться проявлять скрытые резервы, вы иногда можете использовать упражнения, выполнение которых связано с некоторым риском. Допустим, ваш лучший результат в прыжках в высоту 170 см. Ну а если вместо планки на стойках будет толстый брусок или придется прыгать через деревянный щит высотой 160—165 см? Не правда ли, вам понадобится необычайно сосредоточиться на прыжке и вложить в него всю свою волю и все силы? Я советовал вам при прыжках в длину положить на своей рекордной отметке белую ленту. А если вместо нее положить палку потолще? Поневоле придется перелететь через нее.

Наконец, последнее. Какая бы ни была легкоатлетическая специализация, вам полезно иногда бросать разными способами гири или тяжелые камни. Делайте упражнение с яростью, с криком, стараясь взорваться. Это научит вас настраиваться на мощный «взрыв» усилий и проявлять свои резервные возможности.



Соревнования — путь к мастерству

В спортивной подготовке, в повышении спортивного мастерства очень важную роль играет участие в соревнованиях. Даже если вы новичок и не чувствуете себя достаточно подготовленным, все равно участвуйте в соревнованиях. Это поможет вам воспитать уверенность в себе, волю к победе и другие бойцовские качества, развить силу, быстроту и выносливость, даст вам опыт и знания.

К тому же стремление превзойти свои личные рекорды в соревнованиях — могучий стимул для напряженной тренировки.

В течение соревновательного периода вы должны выступить в 20—30 соревнованиях. Если можете, то стартуйте дважды в неделю (особенно во второй половине лета), обычно в субботу и воскресенье. Считайте не только официальные соревнования (городские, районные, школьные), но и те, что организованы вами вместе со своими товарищами. В любых соревнованиях необходимо бороться до конца, стремиться к победе. Для воспитания волевых качеств это важнее, чем показанный спортивный результат. Не случайно говорят, что спортсмен в соревновании мужает и крепнет.

Если нет стадиона, проводите соревнования во дворе, на лужайке, в парке. Используйте самодельные снаряды, стойки для прыжков и т. д. Даже без рулетки и секундомера можно определить победителей: кто первым, а кто вторым и третьим прибежит к финишу, кто дальше бросит снаряд, кто выше прыгнет. Разумеется, лучше, если будет известен точный результат. Тогда борьба за победу сочетается со стремлением достичь определенного результата, превзойти тот, что был показан вами или товарищем.

Легкоатлеты первого и высших разрядов участвуют в соревнованиях главным образом по своей специальности. Недостаточно подготовленным легкоатлетам и особенно начинающим полезно соревноваться в разных видах. Например, прыгун в длину соревнуется также в спринтерском беге, метаниях, в прыжке в высоту и в тройном. Естественно, что всем легкоатлетам надо обязательно сдать нормы комплекса ГТО.

Чтобы польза от участия в соревнованиях была максимальной, придерживайтесь определенных правил планирования и построения тренировки. В соревновательном периоде недельный микроцикл (МЦ) тренировки строится таким образом, чтобы в нем были лишь два наибольших подъема нагрузки. Они должны совпадать с предполагаемыми днями соревнований (обычно суббота и воскресенье) и серединой

недели. Накануне дня соревнований (в пятницу) проводится обычная разминка или облегченная тренировка. Перед этим (четверг) день отдыха. Вторник и среда — тренировка, понедельник — день отдыха.

Ежедневно утром проводится легкая тренировка: для средневиков и стайеров — бег в равномерном темпе в парке, в лесу; для остальных легкоатлетов — бег трусцой, прогулка, упражнения на гибкость и др.

Построение соревновательного микроцикла (недельного) дано на рис. 23, где стрелками и линией показано изменение величины общей тренировочной нагрузки.

Если соревнования проводятся только в воскресенье, то соответственно перенесите разминку на субботу, дни отдыха — на пятницу и вторник, а тренировку — на среду и четверг. Подобным образом следует изменять микроцикл, если соревнования назначаются на какой-либо другой день недели.

Выбрав виды легкой атлетики, в которых вы будете стартовать в субботу и воскресенье, соответственно определите и характер тренировки во вторник и среду. Бегу на средние и длинные дистанции надо во 2-й день микроцикла (вторник) пробежать повторно или перемножно отрезки короче соревновательной дистанции, но несколько быстрее. В следующий день (3-й день МЦ) следует пробежать длинный кросс в спокойном темпе, в 5-й день МЦ — снова кросс, но теперь вдвое короче. В 6-й и 7-й дни МЦ — соревнования. Если вам предстоит стартовать на нескольких дистанциях, то лучше в субботу выступить на короткой дистанции, а в воскресенье — на более длинной.

Спринтерам и барьеристам надо помнить, что с предельной скоростью они должны бежать лишь на соревнованиях. В остальные дни следует бегать свободно, с интенсивностью 85—95% от максимальной. Состязаться в других видах легкой атлетики спринтерам лучше после стартов на 100 и 200 м.

Прыгуны и метатели после основных соревнований в субботу могут стартовать в воскресенье в спринте и других видах легкой атлетики. Если же им предстоит выступать в своем виде в 7-й день МЦ, то накануне вместо участия в соревнованиях лучше провести облегченную тренировку, используя специальные упражнения, не проявляя максимальной силы и быстроты.

Во 2-й день МЦ прыгуны и метатели включают в тренировку больше прыжковых и специальных упражнений для поддержания и развития силы мышц. Можно проявлять максимальные усилия. Жела-

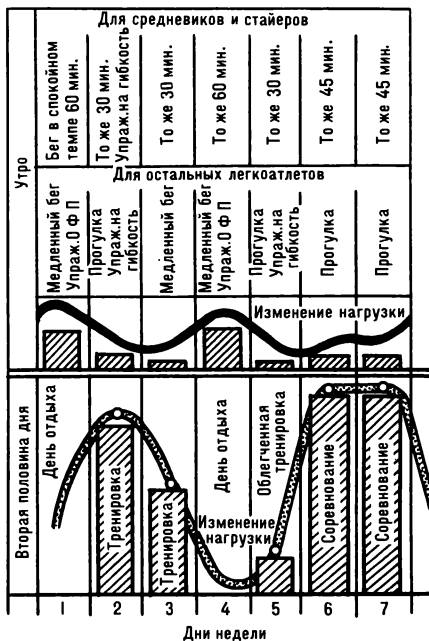


Рис. 23

тельно после соревнования в 7-й день МЦ выполнить прыжковые и силовые упражнения. В противном случае может произойти снижение уровня силы, приобретенной в подготовительном периоде, что приведет к ухудшению результатов.

В 3-й день МЦ прыгунам и метателям следует обратить особое внимание на технику движений, а в заключение занятия провести легкий кросс в парке или в лесу.

Недельный МЦ может повторяться в течение всего соревновательного периода. Но при этом должна быть обеспечена волнообразность нагрузок. Для этого после 1—2 недельных МЦ надо один МЦ делать облегченным, с малой нагрузкой в тренировке и выступлением в соревнованиях без предельных усилий (для накопления опыта). Возможно также включение в конце месяца 2—3 дней активного отдыха. Все это необходимо для лучшего восстановления ваших сил и возможностей. Еще раз напоминаю, что спортивная тренировка — это сочетание нагрузки и восстановления. Поэтому чаще используйте самомассаж, вибромассаж, баню с сухим паром, купание в бассейне. Такие средства особенно полезны после соревнований в 7-й день МЦ и после тренировки в 3-й день МЦ.

Если вы хотите в одном из соревнований выступить с наибольшим успехом, то постройте тренировку так, как сказано в следующей главе.

Легкоатлет, находящийся в начале пути к спортивному мастерству, даже в соревновательном периоде должен уделять много времени, в том числе и в утренних занятиях, совершенствованию в технике и развитию требуемых двигательных качеств. Не беда, если на первых порах это замедлит ваш спортивный рост, зато в последующие годы произойдет резкое повышение результатов.



Предсоревновательная подготовка

Сотни тысяч легкоатлетов готовятся к летней спартакиаде народов СССР, к первенствам республик, областей, городов, районов. Уверен, что и вы будете стремиться достичь наилучших спортивных результатов. Разумеется, успех зависит в первую очередь от тренировки. Однако не раз бывало, что спортсмены даже после длительных и упорных тренировок не добивались успеха в главном соревновании. И виной тому неумелая подготовка к состязанию. Надо так планировать и строить подготовку, чтобы достичь наилучшего результата в день старта.

На пути к самому главному соревнованию вы будете участвовать в ряде других, менее ответственных. Как подготовиться к соревнованию меньшего масштаба, вы уже знаете из предыдущей главы. Но во

вторую половину соревновательного периода в построение МЦ нужно внести некоторые изменения. Возьмите лист бумаги и разделите его на восемь граф. Последняя (крайняя справа) графа — день соревнования. Допустим, что вы стартуете в воскресенье. Так и запишите в последней графе. Теперь заполняйте недельный план, двигаясь в обратном направлении. В субботу, накануне старта, в то же время, на которое назначено соревнование, запланируйте легкую тренировку (медленный бег, подготовительные упражнения, снова бег) или обычную разминку. Пятница — день отдыха, который может быть и активным — прогулка или бег с малой скоростью в лесу, в парке. В четверг занятие со средней тренировочной нагрузкой. Бегуны на средние и длинные дистанции выполняют упражнения на гибкость и пробегают кросс в умеренном темпе (30—60 мин.). Если бегун привык к более длительному кроссу, он может бегать дольше, но с таким расчетом, чтобы полностью восстановиться к следующему дню. Спринтеры и барьеристы после обычной разминки должны сделать ускорения и пробежать несколько отрезков, но очень легко, вполсилы. Нагрузка от занятия должна быть небольшой — чтобы через 3—4 часа полностью восстановиться.

Метатели и прыгуны могут упражняться в своем виде легкой атлетики, но тоже вполсилы. Если техника движений у них достаточно прочная, можно ограничиться только специальными упражнениями без максимальных усилий. В заключение тренировочного занятия проводится легкий бег (600—800 м).

В среду тренировочная нагрузка у бегунов на средние и длинные дистанции высокая по интенсивности, но малая по объему. Бегуны повторно пробегают укороченные отрезки со скоростью равной, превышающей или приближающейся к соревновательной. Как считал прославленный олимпийский чемпион В. Куц, бегуну нужно за 3—4 дня до старта проделать «острую работу» — повышенную по интенсивности, но уменьшенную вдвое и даже втрое по длине и количеству отрезков. Спринтерам, барьеристам, метателям и прыгунам надо провести тренировку так же, как в четверг, но с несколько большей нагрузкой за счет увеличения продолжительности занятия.

Во вторник все легкоатлеты проводят облегченную тренировку, примерно такую же, как в четверг. Понедельник — активный отдых для спринтеров, барьеристов, метателей, прыгунов. А для бегунов на средние и длинные дистанции полезен продолжительный бег в лесу с умеренной скоростью.

В воскресенье, за неделю до старта, в час будущего главного для вас соревнования всем легкоатлетам надо провести контрольные состязания и непродолжительную тренировку, особенно легкоатлетам скоростно-силового профиля. Бегуны на средние и длинные дистанции проверяют, на что они способны. Обычно делается это на уменьшенной дистанции. Спринтеры и барьеристы 2—3 раза пробегают свою дистанцию (или несколько уменьшенную) со скоростью близкой к соревновательной, обращая внимание на свободу и раскрепощенность движений. Прыгуны и метатели делают 4—6 попыток на максимальный результат. Однако не следует задаваться целью превзойти свой личный рекорд. Прыгуны в высоту и с шестом должны «попридер-

жать» себя и не устанавливать планку на высоте близкой к предельной. Разумеется, можно после такого контрольного соревнования потренироваться в своем виде легкой атлетики, но не слишком интенсивно. Занятие, как и в другие дни недели, должно начинаться с разминки и заканчиваться легким бегом.

Знакомясь с недельным циклом подготовки, не трудно заметить в нем лишь два дня с высокими по интенсивности нагрузками. В остальные дни тренировка направлена на поддержание хорошего физического состояния и подведение спортсмена к полной готовности к воскресному старту.

Если же соревнование проводится в другой день, надо внести соответствующие изменения в графах, а содержание плана оставить без изменения.

Возможно, вы привыкли выполнять легкую тренировку по утрам. Особенно это любят бегуны. Тогда обязательно включите утренние упражнения в свой недельный план предсоревновательной подготовки. В дни с облегченной тренировочной нагрузкой ее следует снизить и в утренних занятиях или заменить прогулкой и бегом «трусцой».

Не делайте в предсоревновательные дни непривычных для вас упражнений. Могут надолго (до 8—10 дней) заболеть мышцы, и вы не сможете соревноваться в полную силу. Вообще, придерживайтесь привычного режима во всем: в питании, распорядке дня, гигиенических процедурах. Не следует пользоваться баней и массажем, если вы не применяли их ранее.

Самое главное состязание, в котором вы хотите достичь наилучших спортивных результатов, требует и более длительной предсоревновательной подготовки. Обычно такой этап занимает 4—6 недель.

Предсоревновательный этап строится на основе повторения соревновательного микроцикла (4—6 раз), составленного соответственно дням и часам вашего участия в соревнованиях. Поэтому надо заранее изучить программу соревнований, выяснить, сколько раз вам придется стартовать и в какие дни. Нередко утром проводят квалификационные соревнования, а днем или на следующий день — основные. К этому надо привыкать заранее. Режим дня (подъем, время приема пищи и др.) нужно приспособить к срокам стартов.

В четырехнедельном предсоревновательном этапе каждое воскресенье вы будете проводить контрольную прикидку (соревнования) или выполнять тренировочную работу, близкую к соревновательной (или превышающую ее). Каждую субботу у вас будет легкая тренировка или разминка, а перед этим, в пятницу, — отдых, в четверг тренировка и т. д. по модели соревновательного МЦ. Однако в этом повторении одинакова только направленность тренировочных занятий. Нагрузки же по неделям различны: они выше по средам, четвергам и воскресеньям первой и третьей недель и значительно ниже в эти же дни во второй и четвертой неделях.

Таким образом, в течение одной недели вы предъявляете к организму повышенные требования, чтобы «работа строила орган», а в следующую неделю обеспечивайте полное восстановление функциональных возможностей, не прерывая тренировку.

Восстановление сил и правильный режим тренировки, подводящий

к старту, позволяют вам наиболее полно проявить свои физические и психические качества в воскресенье второй и четвертой недель. Как видим, четырехнедельный этап предсоревновательной подготовки представляет собой двойную «волну» — увеличение и уменьшение функций нагрузки в первые две недели с максимальным проявлением функциональных возможностей в самом конце — это одна «волна». В двух последующих неделях создается вторая «волна». У спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей первая и вторая «волны» примерно одинаковы. А вот у бегунов на средние и длинные дистанции очень часто вторая «волна» выше, чем первая. Это значит, что третья неделя проводится с еще большими нагрузками, нежели первая.

На основе двойной «волны» строится и шестинедельная предсоревновательная подготовка. В этом случае все недельные циклы тоже одинаковы и моделируют соревновательный микроцикл. Но тренировочная нагрузка, достаточно высокая в первую неделю, еще больше возрастает во вторую и значительно уменьшается в третью неделю. Прикидки или участие в соревнованиях проводятся только в третью неделю. Подобным образом строится и вторая «волна», которая у бегунов на средние дистанции и длинные дистанции может быть выше первой. В этом случае значительно увеличиваются требования к организму за счет работы при недостаточном восстановлении во вторую и пятую недели, что позволит создать более высокий уровень работоспособности в третью и шестую недели.

Подобный подход не пригоден для спринтеров, барьеристов, прыгунов и метателей. Они должны вести тренировку с обычной нагрузкой, полностью восстанавливаясь в дни с уменьшенной нагрузкой. В третью и шестую недели облегченный режим тренировки поможет им полностью восстановиться, накопить нервную энергию и успешно подготовиться к старту.

Если вы стартуете в соревновательной неделе несколько раз, то соответственно эти старты по дням и часам надо смоделировать в недельном микроцикле и повторять его на основе четырех- или шестинедельного варианта. Например, если вы в четверг стартуете в забеге на 800 м, в пятницу бежите в полуфинале, а в воскресенье в финале, то в эти дни и надо тренироваться с большими и предельными нагрузками. Учтите, что свободный день между двумя днями стартов (как в приведенном примере) не следует отводить пассивному отдыху. Опыт показывает, что в этом случае спортсмены выступают в соревнованиях менее удачно. В такой день следует проводить облегченную тренировку или активный отдых. Так же надо поступать накануне дня (или дней) с наибольшей тренировочной нагрузкой и на другой день после него.



В день старта

Сегодня день вашего старта. Конечно, теперь все зависит от вас, от вашей подготовленности и опыта. К успеху на состязании ведут два пути: методический и психологический. О первом вы уже знаете. А вот о психологической подготовке надо сказать особо. Самое главное, чтобы вы ощутили огромные резервы сил, скрытые в вас, поверили в возможность достижения рекордных для вас результатов.

Из физиологии, психологии и жизненной практики известно, что каждый человек обладает огромным запасом потенциальных сил. Однако эта скрытая энергия не проявляется в обычных условиях. Простого желания еще недостаточно. Необходим не только возникающий в условиях состязания эмоциональный подъем, намного усиливающий работоспособность прежде всего центральной нервной системы, но и концентрированная деятельность психики. Сильные эмоции, вызванные острыми ситуациями (опасность, гнев, ярость), могут заставить человека творить чудеса, придают ему дополнительные силы, делают более ловким, быстрым, выносливым. Задумайтесь над этим явлением. Оно означает, что, выходя на старт, вы располагаете значительно большими возможностями для победы, нежели привыкли думать.

Много примеров этому дала Великая Отечественная война, когда патриотические побуждения, ненависть к врагу вызывали у наших бойцов огромный прилив духовных и физических сил, поднимали их на героические подвиги. Высокие моральные качества, долг перед Родиной делали их непобедимыми. И в олимпийских баталиях советские спортсмены руководствуются стремлением прославить Родину новыми победами.

«Надежность на себя — основание храбрости», — справедливо говорил русский полководец А. В. Суворов. Уверенность в своих силах позволит овладеть новыми тренировочными нагрузками, преодолеть рекордные рубежи.

Вера в свои силы поможет вам быть психологически устойчивым в предстартовые часы и в соревнованиях. Это очень важно, так как высокое чувство ответственности перед коллективом, от которого вы участвуете в соревнованиях, не должно вызывать у вас задолго до старта сильного нервного возбуждения, расходования психической энергии. Только трезвый расчет и хладнокровие помогут вам провести последние дни и часы перед стартом без лишних волнений, что даст возможность через несколько часов проявить себя с наибольшим успехом в соревновании.

Но никогда не позволяйте своей уверенности перерасти в самоуверенность, в пренебрежительное отношение к своим соперникам-спортсменам. Это приводит к тому, что спортсмены высокого класса неожиданно проигрывают слабым соперникам.

Участье в стартах спартакиады народов СССР для вас очень ответственно. И это уже делает вас смелее, сильнее, выносливее. Однако нельзя рассчитывать только на «механическое» воздействие соревновательных эмоций. Чтобы проявить скрытые резервы, надо сознательно концентрировать свои мысли на стремлении к победе. Вы выдержите темп бега, показавшийся вам поначалу непосильным, если будете себе внушать: «Выдержу», «Чувствую себя хорошо», «Сумею ускорить бег на финише». Но стоит засомневаться, подумать: «Быстро устаю», «Тяжело», «Не выдержу», как результат таких отрицательно направленных мыслей не заставит себя ждать — вы потерпите поражение.

Высокая личная ответственность за спортивный результат поможет вам раскрыть потенциальные возможности лишь при условии направленности ваших мыслей на победу. Только победа, только высокий результат! И ни тени сомнения на пути к ним. Помните, все ваши соперники, даже самые грозные, тоже люди и мало чем отличаются от вас по своим физическим возможностям.

Но не хвастайтесь преждевременно, что победите, покажете отличный результат. Делитесь своими надеждами лишь с тренером, с близким другом. Уверенность в победе, в превышении личного рекорда рождается в значительной мере в результате самовнушения: «Смогу», «Выиграю», «Добьюсь победы». Но не настраивайтесь на победу только для себя, для личной славы. Это значительно уменьшит ваши возможности. Для великих усилий нужна великая цель. Как я уже говорил вам, свое желание показать высокий результат свяжите с высокой моральной целью — победить для команды, клуба, республики, во имя советского спорта.

Я очень хотел вселить в вас веру в ваши силы, в возможность достижения рекордных результатов, но... на себя надейся, а правила подготовки к соревнованию и участия в них соблюдай! Эти правила известны, но здесь уместно напомнить о них.

1. Перед соревнованиями заранее и подробно ознакомьтесь со стадионом, дорожкой, сектором, инвентарем, снарядами. Заранее отрепетируйте разминку на предназначенном месте, пройдите отсюда до места старта тем же путем, что и в день соревнований. Тем самым вы застрахуете себя от опоздания на регистрацию перед стартом и от излишнего волнения.

2. В последние дни перед соревнованием не нарушайте привычного образа жизни, особенно режима дня. Не изменяйте привычного питания, при этом лучше кушать меньше, чем наоборот. Не отдыхайте больше, чем обычно: может появиться вялость, исчезнуть аппетит. Если вы ранее не массировались, не делайте этого и теперь. Накануне дня соревнования не ложитесь спать раньше обычного времени. Это приведет к тому, что вы несколько часов пролежите в постели без сна с мыслями о предстоящем состязании, что неблагоприятно скажется на вашем физическом и психическом состоянии.

3. Не допускайте состояния сильного возбуждения перед стартом, иначе вы можете «перегореть»* и не покажете хороший результат. Почувствовав большое волнение, умерьте его легкой тренировочной работой. Сделайте разминку за 24 часа до старта.

4. Не посещайте соревнований до своего старта: у спортсмен-зрителя состязания могут вызвать повышенное возбуждение и нервное утомление.

5. До выезда на соревнование проверьте свою форму и инвентарь (особенно прочность шнурков, резинок и т. д.).

6. Выезжая на соревнование, прочтите в своем дневнике то, что вы еще раньше написали о предстартовом состоянии, об особенностях поведения в состязании, о деталях техники, которым надо уделить особое внимание, и т. д.

7. Уточните содержание карточки-памятки, в которой кратко записаны план действий, важнейшие напоминания перед стартом и во время соревнования. Это очень нужно, так как по правилам соревнований тренер не должен быть рядом со спортсменом и подсказывать ему.

8. Не опаздывайте на состязания, но и не приезжайте преждевременно. Рекомендуется приехать за 60—80 мин. до старта. Без спешки переоденьтесь и спокойно сделайте разминку, закончив ее незадолго до вызова к месту старта. Содержание разминки то же, что и на тренировке. Никогда не включайте в разминку новые упражнения и новые нагрузки. Не копируйте разминку спортсменов более высокой квалификации.

9. В последние дни можно думать о чем угодно, кроме соревнования, отвлекая внимание работой, чтением и т.п. Но уже во время предстартовой разминки необходимо забыть обо всем на свете и сосредоточить мысли на предстоящем выступлении. Избегайте всякого рода разговоров, особенно о возможных победителях, результатах и пр. Это может отрицательно повлиять на спортивный результат.

10. После разминки разметьте длину разбега, опробуйте снаряд, сделайте пробные попытки и окончательно подготовьтесь к старту. Узнайте заранее, сколько времени будет на это выделено.

11. Разминку делайте в тренировочном костюме. До старта оставайтесь в нем все время. Еще никто из легкоатлетов не ухудшил своих результатов от того, что хорошо разогрелся и сохранил тепло. Но многие получали травмы потому, что пренебрегали разминкой и не сохраняли тело в тепле.

12. Не делайте пробные попытки с максимальными усилиями. Из-за большого эмоционального подъема вы можете не заметить, как «вложите» в пробные попытки весь запас нервной энергии, и в соревновании показанные вами результаты будут хуже. Не раз метатели и прыгуны жаловались, что показывали блестящий результат в пробных попытках, а в основных терпели неудачу.

13. Не надейтесь на слабость противника. Наоборот, будьте готовы к ожесточенной борьбе и очень высоким результатам. Пока соревнования не окончились, не считайте, что вам обеспечена победа; успех

* Так образно называют возникновение перевозбуждения, характеризующееся охранительным торможением в деятельности центральной нервной системы. Такое явление резко снижает работоспособность спортсмена.

в начале еще не победа. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению. Во время соревнования никогда не падайте духом. Берите пример с наших олимпийцев, отличающихся волей к победе, стремлением достигнуть намеченной цели, несмотря ни на какие трудности.

14. В случае неудачи не расстраивайтесь, не поддавайтесь мрачному настроению: еще будет время показать более высокие результаты. А пока идет соревнование, не делитесь своими переживаниями с товарищами по команде, не жалуйтесь им на обстоятельства: вы можете подействовать на них отрицательно. Оптимизм и воодушевление очень важны для общекомандной победы.

15. Если между стартами будет свободный день, то не ограничивайтесь пассивным отдыхом: это снизит вашу работоспособность на следующий день. В свободный день необходимо проводить облегченную тренировку.

Желаю вам в соревновании больше хладнокровия и спортивной злости, без чего трудно иметь высокие достижения.

По окончании соревнования проведите медленный бег (трусцой) — 3—6 мин. (100 м за 30—40 сек.) с последующей ходьбой в прогулочном темпе — 2—4 мин. с упражнениями на расслабление при глубоком дыхании.

Не увлекайтесь тренировкой в последующие два дня: это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Обычно такое случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен сразу же пытается форсировать тренировку.



Управление и самоуправление

Управлять — значит сознательно и обоснованно вести весь процесс спортивной тренировки. Во-первых, ставить задачи и выбирать средства, методы и величины нагрузок соответственно возрасту и уровню вашей подготовленности. Во-вторых, по возможности выполнять упражнения так, как предписано планом: бежать с требуемой скоростью определенную дистанцию, повторять метания с максимальными усилиями указанное число раз, сделать рекомендуемое количество прыжков и т. д. В-третьих, контролировать выполнение упражнений и учитывать свое состояние и работоспособность, корректируя программу тренировки и, главное, величину нагрузки.

Вы уже знаете, что биологической основой спортивной тренировки является адаптация. Но приспособление вашего организма к многообразным средствам системы тренировки дает наибольший эффект лишь тогда, когда нагрузка на ваш организм соответствует его силам и возможностям. Обеспечить это — главная задача управления процессом тренировки.

Тренеры и опытные спортсмены знают меру тренировочных нагрузок. Вы же еще не приобрели этих знаний и не почувствовали на собственном опыте допустимую меру нагрузок. Поэтому для вас особенно важно научиться управлять своей тренировкой.

Изменения могут быть внесены сразу же, как только в этом появится необходимость. Например, в плане тренировки в упражнении «выпрыгивание из полуприседа 3 раза подряд со штангой на плечах» ее вес был определен в 100 кг. Но спортсмен не осилил его, и поэтому вес штанги уменьшают до 90 кг. Если упражнение выполнено сравнительно легко, вес штанги или число повторений увеличивают.

Но при этом надо учитывать, что в одном занятии вы можете даже перевыполнить запланированную нагрузку, однако делать это ежедневно вам не под силу. Тренируясь сегодня, нужно думать и о последующих занятиях и нагрузках. Известно, что ваши возможности успешно провести занятие завтра зависят от того, как ваш организм восстановится после сегодняшней нагрузки. Только полное восстановление функциональных возможностей стайеров в интервалах между тренировочными занятиями позволяет им пробегать ежедневно по 20, 30, 40 км в течение 4—6 месяцев. Если же новичок попытается с первых же дней тренироваться по плану мастера спорта, то его хватит лишь на несколько дней. Накапливающееся недовосстановление быстро вызовет у него серьезное переутомление.

Об уровне нагрузки лучше всего судить на следующий день по своему самочувствию, а следовательно, и степени восстановления. Делать такую оценку надо утром, а также во время очередного тренировочного занятия днем или вечером. Если все показатели у вас на уровне нормы, то продолжайте тренироваться по вашему плану. Если же показатели свидетельствуют о неполном восстановлении, а это планом не предусмотрено, значит, вчерашняя нагрузка была завышена и ее необходимо снизить. Регулировать нагрузку надо не время от времени, а ежедневно. Это очень и очень важно. В процессе тренировки нагрузка по дням и неделям, как вы знаете, неодинакова. Соответственно и восстановление происходит по-разному. После небольшой нагрузки вы восстановите свои силы за несколько часов. Например, так бывает между тренировкой утренней и дневной. После максимальной нагрузки для восстановления требуется от одного до трех дней, а иногда и больше.

Напомню, что иногда с целью еще большего повышения тренировочных требований к организму спортсмена проводится несколько занятий (до недели) подряд при все увеличивающемся недовосстановлении. В этом случае вам необходимо видеть, что в последующие дни посредством облегченных нагрузок и отдыха вы достигли полного восстановления перед новой серией занятий с повышенной нагрузкой.

Ежедневно оценивая свое состояние, вы сможете на основании этих данных постоянно корректировать свою программу тренировки. Такая корректировка тем более нужна, поскольку растет уровень вашей подготовленности.

Итак, постоянное сбалансирование программы тренировки с вашим состоянием и функциональными возможностями и есть самое главное в управлении.

Из сказанного ясно, что надо ежедневно контролировать себя по ряду показателей. Такой самоконтроль на протяжении многих месяцев и даже лет с графическим изображением динамики показателей даст вам возможность наиболее полно анализировать процесс тренировки и соразмерять ее соответственно своим силам и возможностям.

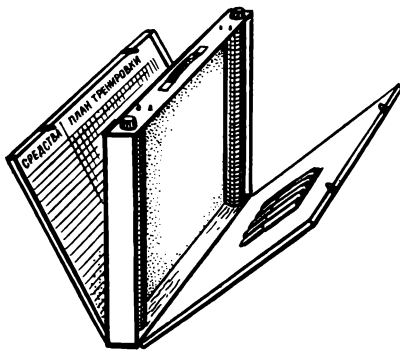


Рис. 24

Очень важно, чтобы динамика всех показателей была изображена линиями на одном листе и давала бы наглядное представление о ходе вашей тренировки. Лучше всего для этой цели изготовить предложенный мною планшет (рис. 24). В нем на одном ролике намотана лента из миллиметровой бумаги длиной 380 см и шириной 20 см. Свободный конец ленты прикрепляется к другому ролику. Вращая его, будете передвигать ленту на 10 мм в день. Следовательно, такой ширины будет вертикальная графа каждого дня. В этой графе сегодняшнего дня будете отмечать карандашом разного цвета точки — уровни показателей, о которых говорится дальше.

По горизонтали указываются дни микроцикла и числа месяца (рис. 25). Размеры планшета позволяют держать в поле зрения динамику показателей на протяжении месяца. Этого вполне достаточно, чтобы, наблюдая за процессом развития спортивной подготовленности, в дальнейшем учитывать и исправлять недочеты. Вложенный в прозрачный карман на внутренней части крышки планшета план тренировки на микроцикл и на месяц поможет сопоставить намеченное с выполненным и даст общую картину состояния вашего организма.

К внутренней стенке планшета крепятся 4—6 цветных шариковых ручек (сначала отмечайте простым карандашом), кистевой динамометр и устройство для измерения прыгучести.

Какие же показатели вы должны отмечать в графике? Ежедневный обязательный минимум следующий:

1. Определение ЧСС в положении лежа. Измеряется в течение 15 сек. по частоте пульса после пробуждения. Измерение желательно производить в одно и то же время. ЧСС записывается в пересчете на 1 мин.

2. Оценка самочувствия (САМ). Определяется субъективно тотчас после сна по пятибалльной системе: 5 — отличное, 4 — хорошее, 3 — удовлетворительное, 2 — плохое, 1 — очень плохое.

3. Измерение кистевой динамометрии (КД) по величине однократного максимального сжатия медицинского динамометра (после оценки самочувствия), всегда в одной и той же позе и только одной, правой или левой рукой.

Вместо кистевой динамометрии или в дополнение к ней можно измерять прыгучесть (ПР) методом, указанным ранее. Выполняется один прыжок.

4. Взвешивание (ВЕС) утром до зарядки и завтрака (после стула).

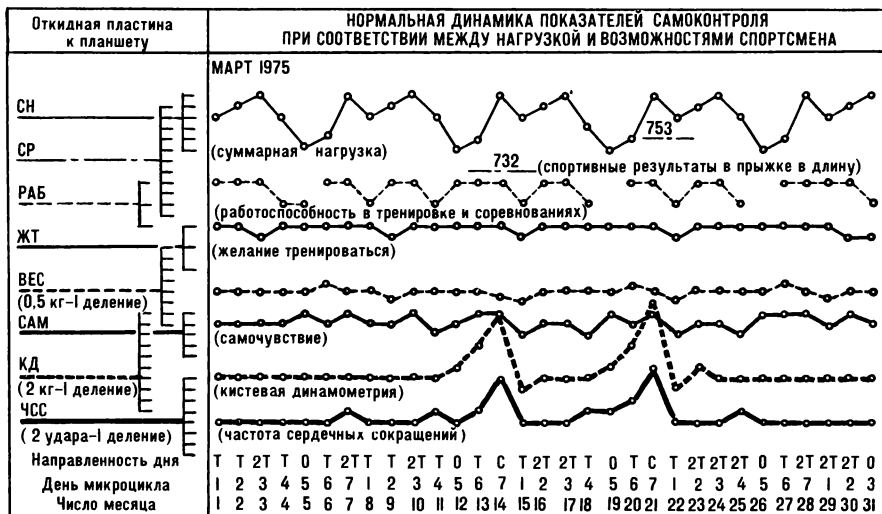


Рис. 25

5. Определение желания тренироваться (ЖТ) в избранном виде легкой атлетики. Определяется субъективно перед началом занятия, до разминки, по трехбалльной системе: 3 — большое желание, 2 — среднее, 1 — нет желания.

6. Определение работоспособности (РАБ) в избранном виде легкой атлетики на основе собственной оценки проведенной тренировки в течение дня. Определяется по трехбалльной системе: 3 — хорошая, 2 — средняя, 1 — плохая.

Все показатели самоконтроля записывайте в дневник и сразу же переносите на планшет.

В ежедневный график надо заносить также показатели изменения спортивного результата (СР) в вашем виде легкой атлетики и в тех 2—3 контрольных упражнениях (КУ), которые вы применяете чаще всего. Например, у спринтера СР — в беге на 100 м, КУ1 — в беге на 30 м с ходу, КУ2—КУ3—на 30 и 60 м с низкого старта.

Кроме того, указываются дни тренировки (ТР), отдыха (О), активного отдыха (АО), соревнований (СОР) и прикидок (ПРИ). Если в течение дня проводилось 2—3 тренировочных занятия, то в графике отмечают: ТР₁, ТР₂, ТР₃.

Вверху графика фиксируется уровень суммарной нагрузки (СН) тренировочного или соревновательного дня по пятибалльной системе: 5 — максимальная, 4 — большая, 3 — средняя, 2 — малая, 1 — очень малая. Нагрузка оценивается по степени усталости. Такая, хотя и приближительная, оценка позволит вам получить кривую нагрузки на протяжении многих дней и сопоставить ее с другими показателями.

Величину суммарной нагрузки за день можно выражать в конкретных показателях объема и интенсивности тренировочных упражнений. Например, бегуны на средние и длинные дистанции могут одной линией

показывать изменение количества километров (ОБ), а другой — средней скорости (ИНТ) по всем дистанциям данного дня.

Соединив линиями точки каждого показателя по дням, вы получите динамику, наглядно отображающую изменения вашего состояния и работоспособности, а следовательно, и степени восстановления. В следующей главе будет дано значение изменений указанных показателей контроля и раскрыта возможность управления на этой основе тренировочными нагрузками. Здесь же подчеркнем главное: анализ показателей вчерашнего и сегодняшнего тренировочных дней позволяет довольно точно судить о величине суммарной нагрузки. Исходя из данных ежедневного контроля и их анализа, нетрудно определить уровень нагрузки, необходимость ее снижения или увеличения, найти возможности для повышения эффективности тренировочного процесса.



Методы самоконтроля

О чем же свидетельствует информация, полученная в результате самоконтроля?

ЧСС — достаточно обобщенный показатель состояния организма. При усталости, неполном восстановлении, предсоревновательном возбуждении, начальной фазе перетренировки, заболевании частота пульса будет выше нормы. При соответствии тренировочного режима вашим возможностям, правильном сочетании занятий с нагрузкой и отдыхом, нормальном течении тренировочного процесса и соблюдении гигиенических правил частота пульса будет нормальной. По мере нарастания тренированности в продолжительной работе, требующей выносливости (кроссы, бег на средние и длинные дистанции), ЧСС постепенно уменьшается до оптимальной.

САМ определяется сразу после утреннего измерения ЧСС. В первые недели по неопытности вы можете и ошибаться в оценке самочувствия. Поэтому постоянно сопоставляйте субъективную оценку с другими показателями самоконтроля и спортивными результатами: это научит вас достаточно точно оценивать самочувствие. Оно должно постоянно держаться на уровне оценок 4 и 5. Только после большой, но допустимой нагрузки на другой день утром САМ может быть равен 3. Снижение показателя до 2 и 1 балла свидетельствует о чрезмерной тренировочной нагрузке накануне, нарушении гигиенического режима или начале заболевания. Разумеется, надо учитывать, что плохое самочувствие может возникнуть и под влиянием отрицательных эмоций.

КД или ПР показывают уровень способности проявить кратковременное максимальное мышечное усилие. Этот уровень (при прочих

равных условиях) больше всего зависит от степени возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Чем выше возбудимость, тем сильнее сжатие динамометра и эффективнее прыжок. Эта зависимость и позволяет судить об изменении возбудимости ЦНС, что поможет вам правильное вести тренировку и успешнее готовиться к соревнованиям.

Когда процесс тренировки развивается соразмерно вашим возможностям, показатели КД или ПР остаются на уровне обычной нормы (допустимо колебание 1—2 кг и 3—5 см). Снижение этих показателей должно насторожить, поскольку оно наступает при перегрузке в тренировке, недостаточном восстановлении, нервной усталости, начальной фазе перетренировки и нарушении гигиенического режима. Только естественный спад на 1—3 дня после напряженного соревнования не должен вас беспокоить.

В предсоревновательные дни возбудимость обычно нарастает, достигая наибольшей величины в день старта. Чем ответственнее состязание, тем раньше начинает повышаться возбудимость и тем большей величины достигает. Это положительно сказывается в скоростно-силовых видах легкой атлетики. А вот в видах, требующих выносливости, особенно в беге на длинные дистанции, высокая возбудимость мешает достижению отличных спортивных результатов.

Стайеры и бегуны на средние дистанции должны помнить об этом. Видя, что в предсоревновательные дни возбудимость значительно повышается, надо снизить ее умеренной по интенсивности тренировкой. Лучше всего помогают кроссы в лесу накануне соревнования и утром в день старта. Кроме того, возбудимость снижается после продолжительного бега в разминке.

Если спринтер, прыгун или метатель в день соревнования чувствует себя вяло, то он может повысить возбудимость путем выполнения спринтерских ускорений и прыжковых упражнений с очень малым числом повторений.

ВЕС очень хороший показатель для контроля за ходом тренировки и вашим состоянием. В процессе тренировочного дня в зависимости от нагрузки вес тела уменьшается на 1 кг и более (сороходы и марафонцы за 3—4 часа непрерывной тренировки могут потерять в весе 4—5 кг). Восстановление же веса в значительной мере свидетельствует о восстановлении понесенных организмом затрат. Если после большой тренировочной нагрузки вес на следующий день не восстановился, значит, надо уменьшить нагрузку. Разумеется, при тренировке в течение нескольких дней подряд в состоянии все большего недовосстановления вес тоже будет снижаться. Но в последующие дни при облегченной тренировке и отдыхе вес должен снова стать прежним.

Вес взрослого спортсмена может увеличиться на 1—2 кг в переходном периоде, но должен снова вернуться к норме в начале подготовительного периода.

Некоторая потеря веса (за счет сгонки жировых отложений) может произойти у новичка после начала систематических занятий спортом.

Продолжающееся снижение веса в соревновательном периоде должно беспокоить вас. Изучите, с чем это связано: с перегрузкой в тренировке, наличием излишних жировых отложений, уменьшением

калорийности или состава пищи, влиянием отрицательных эмоций или заболеванием. В таких случаях рекомендую посоветоваться с врачом.

Повышение веса происходит при специальном увеличении мышечной массы для развития силы, особенно у метателей. У юных легкоатлетов, у которых продолжается процесс развития и формирования организма, вес должен постоянно возрастать. Стабилизация у них веса на протяжении нескольких месяцев, а тем более его снижение говорят о чрезмерной нагрузке в тренировке или о каких-либо других серьезных нарушениях в организме. В этих случаях также следует обратиться к врачу.

ЖТ хотя и субъективно, но достаточно точно оценивает ваше состояние. Большое желание тренироваться (оценка 3) — верное свидетельство полного восстановления функциональных возможностей вашего организма после предшествующих нагрузок и правильного построения программы тренировок.

Возможно, что в какой-то день желание тренироваться может исчезнуть (плохой сон, испорченное настроение и пр.). В этом случае обязательно сделайте разминку до появления пота. Обычно после этого появляется желание тренироваться. Но если его по-прежнему нет, то это верный признак длительной перегрузки при постоянном недовосстановлении — первый симптом перетренировки. Разумеется, если вы не заболели.

Желание тренироваться снижается и на другой день после очень тяжелой тренировки или напряженного соревнования. Но обычно в такой день проводится или облегченная тренировка, или активный отдых. Во всех случаях снижения желания тренироваться надо обращаться к врачу.

Учтите, что в случае психической усталости, наступающей иногда к концу соревновательного периода, у вас не будет желания тренироваться в своем виде, но вы с удовольствием станете заниматься (и правильно сделаете) другими упражнениями, особенно из средств ОФП.

РАБ в избранном виде легкой атлетики оценивается тоже субъективно. Ведь вы всегда можете ответить, как бежали, как прыгали, как переносили нагрузку, как прошла тренировка. Конечно, оценка была бы более точной, если суммировать все конкретные показатели тренировочной работы за день, но это очень сложно.

Ваша работоспособность должна находиться на уровне, определенном задачами тренировок и построением недельных циклов. После нагрузочной тренировки накануне она может уменьшиться, после отдыха и снижения нагрузки — увеличиться. Работоспособность может еще более возрасти в результате специальной подготовки к соревнованиям. Перепады работоспособности должны оставаться в пределах оценок 3 и 2. Оценка 1 свидетельствует о неполном восстановлении в течение ряда дней, перетренировке, недомогании, серьезных нарушениях режима.

На рис. 25 приведены графики всех показателей за месяц тренировки в ходе зимнего соревновательного периода с участием в двух состязаниях. Разумеется, это лишь пример, размышляя над которым вы должны представить себе предстоящую задачу: ежедневно вести самоконтроль и сразу же, перенося на график полученные данные,

анализировать их, чтобы затем, если нужно, вносить поправки в программу тренировки, в ход подготовки к соревнованиям.

Приступайте к контролю немедленно, даже если у вас нет динамометра и весов. Измеряйте высоту прыжка с места и пока обходитесь без ежедневного взвешивания.

Начните записывать показатели за неделю до начала большого цикла тренировки, пока ваш организм не подвергнется влиянию нагрузки. В этом случае эти показатели будут создавать на графике почти прямые горизонтальные линии. Примите эти показатели за исходную норму. Со временем ряд показателей у вас изменится. Например, реже станет ЧСС, увеличится сила кисти, улучшится самочувствие, стабилизируется вес. Поэтому раз в 2—3 месяца после облегченной недельной тренировки или 3—4-дневного отдыха следует пересмотреть нормы.

Если программа тренировки правильна и соответствует вашим возможностям, то можно заранее предугадать, как будут изменяться показатели самоконтроля. Придет время, и вы по мере роста мастерства научитесь точно планировать свою тренировку. Пока же больше рассчитывайте на корректировку программы тренировки с помощью методов самоконтроля.

Особенно важно предупреждать накопление недовосстановления и нервного утомления. Если вы тренируетесь долго с большой нагрузкой и отдыха между занятиями не хватает для восстановления, если часто предъявляются высокие требования к ЦНС, к вашей психике, то начинает все больше сказываться общее утомление, которое нередко называют переутомлением. Если это замечено вовремя, то ликвидировать такое переутомление можно полным отдыхом в течение 4—6 дней и последующими 1—2 неделями облегченной тренировки с использованием средств ОФП. Если же этого не сделать и вести тренировку по-прежнему, то переутомление особенно отрицательно скажется на функциях ЦНС и превратится в перетренировку.

Динамика ухудшения показателей на графике (ЧСС выше нормы, а КД, САМ, ЖТ, РАБ, ВЕС ниже нормы) подскажет о возникающем переутомлении.

В этом случае надо посоветоваться с врачом и пройти через медицинский контроль. Помните, если перетренированность зайдет далеко, то ликвидация ее последствий займет несколько месяцев, а возможно, потребует и специального лечения. К регулярной специальной тренировке можно будет приступать лишь после того, как появится желание заниматься своим видом легкой атлетики, а динамика показателей на графике вернется к прежней норме, и обязательно перед возвращением к тренировке обратитесь к врачу. Это очень важно, и поэтому я еще раз напоминаю вам об этом.

Не допускайте перетренировки! Оптимально чередуйте работу с отдыхом, обеспечивайте полное восстановление к намеченному дню и не нарушайте установленный режим.



Переходный период

Заканчивается один год вашей тренировки и начинается другой. Иначе нельзя. Только регулярная тренировка в течение нескольких лет подряд приведет вас к спортивным успехам. Однако многолетняя тренировка тоже строится по принципу волнообразности: возрастает по нагрузке с каждым годом и снижается до самого малого уровня в месяце между большими годовичными циклами. Такое снижение необходимо для отдыха, чтобы с новыми силами приступить к следующему большому циклу тренировки. Этот месяц (обычно ноябрь) для средней полосы РСФСР называют переходным периодом.

Но отдых отдыху рознь. Ученые изучили три варианта проведения переходного периода: активный отдых, тренировка по программе подготовительного периода и пассивный отдых. Самым эффективным оказался первый вариант, а наименее полезным — третий. У пассивно отдыхавших спортсменов к концу переходного периода значительно снизились показатели физической подготовленности, ухудшились общее состояние организма, самочувствие и работоспособность. Такой неожиданный на первый взгляд эффект объясняется тем, что организм, привыкший к постоянным воздействиям упражнений, вдруг оказался без физической нагрузки. Это нарушило сложившуюся координацию деятельности органов и систем и снизило функциональные возможности спортсмена.

В современном спорте чаще всего используется первый вариант. Для тех спортсменов, которые напряженно тренировались и, главное, участвовали во многих состязаниях, особенно важно «дать нервам отдых, а мышцам работу».

Как же построить переходный период? Прежде всего по возможности сохраните ставший привычным режим жизни: подъем и отход ко сну, время приема пищи и тренировочных занятий, гигиенические процедуры. А тренировочная нагрузка в это время несколько сокращается. Объем и интенсивность физических упражнений немного уменьшаются в первую неделю переходного периода и особенно в последующие недели. При необходимости можно уменьшить и число основных занятий — до 3—4 в неделю.

Ежедневно утреннюю тренировку превратите в зарядку, состоящую из прогулки, упражнений на гибкость и кросса. Продолжительность основных занятий сократите примерно вдвое. Самое главное условие для обеспечения активного отдыха — снижение интенсивности выполнения тренировочных упражнений и проведение занятий в лесу, парке, на берегу реки. Очень важно также использовать упражнения из

других видов спорта. Давно замечено, что спортсмены, психически уставшие от многомесячной тренировки и соревнований в своем виде легкой атлетики, с удовольствием занимаются другими упражнениями. Но их подбор должен быть связан с вашей легкоатлетической специализацией, чтобы эффективнее поддержать на высоком уровне общую и специальную подготовленность.

Чтобы не снизилась работоспособность органов и систем организма, всем легкоатлетам не менее 3 раз в неделю надо бегать кроссы по 5—10 км в равномерном темпе с умеренной скоростью (ЧСС 130—140 уд/мин). Только бегуны на средние и длинные дистанции ежедневно должны бегать более продолжительные кроссы с повышенной скоростью (ЧСС 140—150 уд/мин). Кроме кроссов иногда полезно пойти в туристский поход, кататься на велосипеде, грести на лодке, плавать. Вечером поиграйте в баскетбол или волейбол. Все это поможет поддержать общую и специальную физическую подготовленность.

Спринтерам, прыгунам, барьеристам и метателям необходимо позаботиться о поддержании уровня мышечной силы. Для этого дважды в неделю надо выполнять общеразвивающие и специальные силовые упражнения (в том числе со штангой). Следует поддерживать гибкость применительно к специализации. Для этого достаточно выполнять упражнения на гибкость 3 раза в неделю или ежедневно с уменьшенной нагрузкой, в том числе в утренней зарядке.

Очень важно сохранить хорошую прыгучесть. Но лучше, если вы будете использовать не те упражнения, что выполнялись вами в течение года, а другие. Метатели могут упражняться в прыжках в высоту и длину с разбега (в том числе через естественные препятствия), а также со скакалкой. Для поддержания прыгучести полезно играть в волейбол.

Очень возможно, что вы не чувствуете себя уставшим после года тренировки. Особенно если нагрузки в занятиях были недостаточными. Возможно, были и причины, препятствовавшие тренироваться постоянно и в полную силу (болезнь, занятость по работе и т. п.). В этом случае переходный период не нужен и тренироваться надо как в первом месяце подготовительного периода.

У многих начинающих легкоатлетов, особенно барьеристов, прыгунов, метателей и многоборцев, тренирующихся только год-два, имеются недостатки в технике движений. Их исправление нельзя откладывать. Окончание последнего соревнования служит началом для усиленной работы над техникой и исправления в ней недостатков. Тысячи раз повторяйте упражнения по частям и в целом, чтобы закрепить навыки. Единственное требование — не проявляйте максимальных усилий. Надо ясно представить себе, как выполнять движения, и хорошо их ощущать. А желание показать рекордный результат требует концентрации на этом внимания и волевого напряжения, что мешает правильной координации движений. Поэтому проявление максимальных усилий, пока техника не закреплена, мешает овладению ею.

Исправить недочеты в технике в течение месяца переходного периода вполне возможно. Надо лишь целиком сосредоточиться на решении этой задачи. Не бойтесь, что у вас может несколько снизить-

ся общая физическая подготовленность. Это легко восполнимо в подготовительном периоде. Что же касается специальной физической подготовленности, то она не останется на прежнем уровне, так как вы будете тысячи раз упражняться в своем виде легкой атлетики.

Возможно, вам не хватит месяца для совершенствования вашей техники. Тогда увеличьте долю упражнений на улучшение техники в подготовительном периоде. Нельзя откладывать эту важнейшую задачу на далекое будущее. При наличии достаточной специальной физической подготовленности самое главное — овладеть правильной техникой.

Занятия в переходном периоде следует проводить эмоционально и лучше в группе, используя игры, соревновательные элементы, меняя места проведения тренировок.

Когда тренировочная нагрузка снижена, когда мысли не заняты предстоящими состязаниями, самое время побольше заняться повышением своих знаний по теории и методике легкой атлетики. В последний день переходного периода оцените его эффективность. Если у вас появилось сильное желание тренироваться «по-настоящему» и ваши показатели в контрольных упражнениях выше, чем год назад в то же время, значит, переходный период вы провели правильно. Разумеется, это должно быть подтверждено данными врачебного контроля. Не забудьте пройти медицинское обследование.



Уроки побед и поражений

Вот и остался позади год тренировок и участия в соревнованиях. Теперь самое время подвести итоги подготовки, проанализировать ее и подумать, как лучше строить тренировку в новом году.

Довольны ли вы спортивными результатами, показанными вами в соревновательном периоде? Достигли ли того, к чему стремились? Если вы заметно повысили свое спортивное мастерство, стали техничнее, сильнее, крепче телом и духом, значит, тренировка была достаточно эффективной. Вместе с тем желание достичь еще больших спортивных успехов требует совершенствования подготовки, и здесь не обойтись без подробного анализа прошедшего года. Тем более необходим такой анализ после неудачного сезона. Он позволит извлечь поучительные уроки из побед и поражений, разработать более правильный план тренировки в предстоящем году.

Итак, анализ. Сначала субъективный. Как вы оцениваете свою подготовленность, каковы ее сильные и слабые стороны? Достаточно ли развита сила мышц и быстрота движений, выносливость и гибкость? Какие недочеты были в вашей технике и тактике? Хватило ли смелости и воли к победе в соревнованиях? Что удалось улучшить

в вашей подготовленности, а что осталось на прежнем уровне или даже ухудшилось? Ответьте на эти вопросы исходя из оценки вашего состояния. А потом перейдите к объективному анализу точных данных и цифр.

Прежде всего определите, насколько показанный вами лучший результат соответствует вашим силам и возможностям. Если при этом вы более точно определите слабые и сильные стороны своей подготовленности, то это поможет правильнее поставить задачи тренировки и смелее идти к новым личным рекордам.

Могли ли вы достичь более высокого результата? Сравните свой рост, вес и возраст с такими же данными сильнейших спортсменов в вашем виде легкой атлетики. Вероятнее всего, что ваши данные примерно такие же, как и у чемпионов. Значит, с этой стороны у вас нет препятствий к значительному росту результатов. Теперь оцените свое техническое мастерство. Лучше всего сделать это путем сопоставления кинограммы или ваших фотографий, последовательно изображающих вашу технику, с соответствующей кинограммой сильнейшего спортсмена. Обратите особое внимание на амплитуду движений и степень законченности финальных усилий. Учтите и замечания, относящиеся к технике, которые делали вам друзья и тренер.

Общий уровень вашей техники можно определить и другим путем. Так, в барьерном беге сравнение результатов на одинаковых дистанциях — гладкой и с препятствиями — позволяет очень хорошо оценить технику. Например, разница в 2—2,1 сек. для бега на 110 м приближается к отличной. Разница в дальности метания с места и «с движения» тоже показатель техники. Например, в метании диска она считается хорошей при разнице в 6—8 м и отличной при 10—12 м, в метании копья соответственно 15—20 м и 25—30 м, в толкании ядра — 1,5—2 м и 2,5—3 м.

У прыгунов другие показатели. Если вы специализируетесь в прыжке в высоту с разбега и достигли высоты своего роста, то это удовлетворительная оценка вашей технической и физической подготовленности. В прыжке с шестом иначе. Эффективность физической и технической подготовленности в целом определяется по превышению высоты над точкой хвата шеста. Прыжок выше хвата на 50 см — «удовлетворительно», 60—70 — «хорошо», 80—90 — «отлично». Метателю можно оценить успехи относительно своего веса. Если на 1 м дальности полета снаряда приходится в толкании ядра 5 кг веса, в метании диска 1,5 кг, копья 1 кг, то можно поставить хорошую оценку.

Легкоатлеты, специализирующиеся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, могут определить уровень способности проявлять максимальную силу в кратчайшее время. Для этого они должны разделить высоту прыжка вверх толчком двух ног на вес тела. Удовлетворительная оценка — 0,8, хорошая — 0,9—1, отличная — 1,1—1,3.

Для анализа полезно сравнить показатели выполнения вашего вида легкой атлетики в целом и по частям. Например, время бега на отрезках или по кругу позволяет судить об изменении скорости и, следовательно, о подготовленности. Так, если вы пробегаете с низкого старта 30 м

за 4 сек., то 60 м вам надо пробегать за 7 сек., а 100 м — за 11 сек. Иными словами, к результату вашего максимально быстрого бега на 30 м со старта надо прибавлять на каждые последующие 10 м по секунде. Это очень хороший показатель. Если же эти результаты хуже, значит, у вас не хватает специальной выносливости.

У бегунов на средние и длинные дистанции показательно сравнение времени по кругам. Обычно длина дорожки 400 м, и при беге на несколько кругов всегда эффективнее равномерное прохождение дистанции. Если при всем желании бегуна сохранить требуемую скорость, окажется, что каждый последующий круг пробегается медленнее, то это говорит о недостаточной выносливости или о завышенном, не по силам темпе.

Бегуны на средние и длинные дистанции могут также определять уровень специальной выносливости по разности между средним временем преодоления 100 м в процессе прохождения всей дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м с низкого старта. Такую разность называют коэффициентом выносливости. Для бега на 400 м он должен быть 0,9—1; 800 м — 2,5—2,6; 1500 м — 3,2—3,4; 5000 м — 4,1—4,4. Применять этот коэффициент надо так.

Например, если вы имеете лучший результат в беге на 100 м 12 сек. и хотите узнать, как сможете пробежать 800 м (конечно, после соответствующей тренировки), то надо к 12 сек. прибавить 2,6 сек. и умножить на 8. Получится 116,8 сек., или 1 мин. 56,8 сек.

Следовательно, если вы показываете худшее время, значит, у вас есть еще возможность его улучшить. А если достигли уровня, подсчитанного с помощью коэффициента выносливости, то ясно, что надо улучшить вашу спринтерскую скорость.

С особым вниманием отнеситесь к вашим показателям в ежемесячных контрольных упражнениях на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Большинство легкоатлетов используют для этого бег на 30 м с низкого старта (оценка быстроты), прыжок с места в высоту и тройной прыжок с места (оценка прыгучести), бросок ядра с места двумя руками через голову назад (оценка скоростно-силовой способности), приседание и вставание со штангой на плечах (оценка максимальной силы). Кроме того, в каждом виде легкой атлетики есть свои контрольные упражнения. Например, бег на 600 м у бегунов на 800 м, бег 2 × 2000 м у стайеров, прыжок в длину с 10 шагов разбега, отталкиваясь слабой ногой у прыгунов тройным, время пробегания последних 10 м разбега у прыгунов в длину, метание утяжеленных (контроль за силой) и облегченных (контроль за быстротой) снарядов у метателей.

Я уже говорил вам о важной роли дневника спортсмена, куда он ежедневно заносит показатели своего самочувствия, ЧСС, веса, кистевой динамометрии, контрольных упражнений и др. Записывать надо также дни и содержание тренировки, объем и интенсивность упражнений, оценку степени нагрузок, гигиенические и восстановительные средства и др. Надеюсь, ваш дневник достаточно полно отражает всю вашу подготовку и вы располагаете многими данными, необходимыми для эффективного анализа.

Перенесите теперь все эти данные на длинную (380 × 20 — 40 см)

ленту миллиметровой бумаги. Каждый день занимает 10 мм. Если же вы сделали планшет для графической записи тренировки, то тогда только разверните валик бумаги. Результаты, показанные на соревнованиях, обозначьте столбиками соответствующей высоты. Теперь соедините точки одноименного показателя линией, и вы получите кривую измерений на протяжении года. То же самое сделайте по всем другим показателям вашего состояния и тренировки. Вы получите годичный график. Постарайтесь найти связь между лучшими и худшими результатами в соревнованиях, проделанной тренировочной работой и нагрузкой в предсоревновательные недели. Примите также во внимание дни отдыха, изменение режима, болезнь, травмы. Отметьте прикидки и результаты в них, уровень показателей в контрольных упражнениях.

Важно учесть и масштаб соревнований. Могло случиться, что более высокий результат вы показали на менее значительных соревнованиях или даже в прикидке. Внимательно изучите причины этого и используйте приобретенный опыт в подготовке к самым главным состязаниям. Разумеется, учтите и условия, в которых проходило соревнование. Ясно, что в хорошую погоду, на отличной дорожке и при наличии конкуренции результаты будут значительно выше, и наоборот.

Особое внимание уделите соответствию тренировочной нагрузки вашим функциональным возможностям. Хорошее и отличное самочувствие, высокая работоспособность на протяжении года и особенно в предсоревновательных и соревновательных микроциклах — свидетельство правильности тренировочной нагрузки и ее планирования по дням.

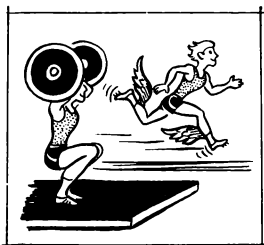
Тщательно анализируйте те участки годичного графика, в которых на протяжении ряда дней (а тем более недель) были неважное самочувствие, сниженная работоспособность, ухудшенные показатели в контрольных упражнениях. Вы должны точно определить, было ли это следствием перегрузки в тренировке, нарушения режима или болезненного состояния.

Привыкнув пользоваться годичным графиком, вы поймете, как важно ежедневно вести дневник, записывать в него все, что может пригодиться впоследствии. Чем полнее будет учет, тем точнее будут выводы и тем эффективней вы сможете построить тренировку в новом году.

Если вы тренировались вместе с другими спортсменами и у них тоже есть итоговые графики, то соберитесь вместе и сравните материалы годичной тренировки. Это особенно полезно, если вы с друзьями специализируетесь в одном и том же виде легкой атлетики.

Такой сравнительный анализ обогатит опытом и знаниями всех вас и позволит более вдумчиво планировать тренировку на следующий год.

Возможно, вам удастся познакомиться с аналогичными материалами спортсменов высокого класса, это тем более будет для вас интересно и полезно.



Многолетняя тренировка

Ваша подготовленность должна расти из года в год, несколько снижаясь лишь в переходном периоде и снова повышаясь в последующие периоды. Еще раз напоминаю, что ваша физическая подготовленность в начале тренировки в новом большом цикле должна быть на более высоком уровне, чем в предыдущем году.

Но нужно обязательно видеть перспективу в занятиях спортом. Для этого вам надо составить план многолетней тренировки. В нем должны быть отчетливо определены цель и задачи, которые вы перед собой ставите, и объем основных средств по каждому году.

Как же составить такой план? Обычно его составляют на 4 года — соответственно олимпийскому четырехлетнему циклу или такому же циклу спартакиад народов СССР. Начинающим спортсменам при перспективном планировании следует исходить из своего возраста, а также учитывать то обстоятельство, что путь от новичка до мастера спорта международного класса обычно проходят за 8—9 лет. Опыт показывает, что спортсмен, начавший тренироваться в одном из видов легкой атлетики, ежегодно может получать очередной спортивный разряд. Только от мастера спорта до мастера спорта международного класса требуется, как правило, не менее двух лет напряженной, интенсивной тренировки.

Это средние сроки. Фактически же, как я уже говорил, добиваются высокого мастерства и раньше и несколько позже, в зависимости от природной одаренности и уровня физической подготовленности.

Определите теперь, сколько лет вам надо тренироваться, чтобы достичь наилучших для себя спортивных результатов. Для этого вы можете руководствоваться табл. 3, в которой указаны три возрастные зоны. Эти зоны определены мною на основании статистических данных, полученных учеными в результате наблюдений за несколькими тысячами сильнейших легкоатлетов мира.

Если вам сейчас 15—17 лет и вы уже избрали для себя вид легкой атлетики, воспользовавшись таблицей, нетрудно определить сколько лет у вас остается до достижения рекордных результатов. Определили? И убедились, что времени у вас достаточно.

Примем за основу четырехлетний план. Составьте его по форме, указанной в табл. 2, используя параметры тренировочной нагрузки, приведенные в табл. 4. Вероятно, основываясь на своем опыте тренировки, вам удастся сделать задачи подготовки более конкретными. В графе «Основные средства тренировки» укажите лишь те, которые вы будете применять. А вместо месяцев у вас в плане будут

ВОЗРАСТНЫЕ ЗОНЫ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Вид легкой атлетики	Зона первых больших успехов		Зона рекордных достижений		Зона высоких результатов	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Бег 100—200 м	19—21	17—19	23—24	20—22	25—26	23—25
400 м	22—23	20—21	24—26	22—24	27—28	25—26
800 м	23—24	20—21	23—26	22—25	27—28	26—27
1500 м	23—24	—	25—27	—	28—29	—
5000 м	24—25	—	26—28	—	29—30	—
10 000 м	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Марафон	25—26	—	27—30	—	31—35	—
80—100 м с/б	—	18—20	—	21—24	—	25—27
110 м с/б	23—28	—	24—26	—	27—28	—
400 м с/б	22—23	—	24—26	—	27—28	—
3000 м с/п	24—25	—	26—28	—	29—30	—
Ходьба 20 км	25—26	—	27—29	—	30—32	—
50 км	26—27	—	28—30	—	31—35	—
Прыжки:						
в высоту	20—21	17—18	22—24	19—22	25—26	23—24
в длину	21—22	17—19	23—25	20—22	26—27	23—25
тройным	22—23	—	24—27	—	28—29	—
с шестом	23—24	—	25—28	—	29—30	—
Метания:						
ядро	22—23	18—20	24—25	21—23	26—27	24—25
диск	23—24	18—21	25—26	22—24	27—28	25—26
копье	24—25	20—22	26—27	23—24	28—29	25—26
молот	24—25	—	26—30	—	31—32	—
Десятиборье	23—24	—	25—26	—	27—28	—
Семиборье	—	21—23	—	23—25	—	26—28

годы (четыре графы). В этих графах запланируйте повышающиеся из года в год объемы выполнения основных средств тренировок.

Существует мнение, что с каждым годом тренировка должна возрастать по объему на 10—20%. Имеющийся опыт подготовки сильнейших спортсменов показывает возможность ежегодного прироста общего объема тренировки на 20%. Разумеется, возрастает и интенсивность упражнений: скорость бега, высота прыжков и длина их, дальность метаний, вес штанги, энергичность специальных упражнений и др.

Поставьте перед собой следующую цель: на четвертом году тренировок выполнять указанные ниже средства и объемы тренировки в отдельных видах легкой атлетики.

Такие параметры нагрузки вы должны освоить через 4 года. Теперь определите ее величину в текущем году. Для этого последовательно уменьшите указанную нагрузку на 10% для каждого года и приступайте к тренировкам.

Если окажется нагрузка завышенной и вы почувствуете через 2—3 недели усталость, то дайте себе полный отдых 2—3 дня, а затем продолжайте тренировку, снизив ее объем на 5%. И наоборот, если

справляетесь с нагрузкой, то можете увеличить объем тренировки на 5% и даже больше, в зависимости от ваших индивидуальных возможностей и уровня подготовленности.



Желаю вам успеха!

Надеюсь, что эта книга вооружила вас определенными знаниями и помогла тренироваться более эффективно. Уверен, вы смогли улучшить свои спортивные результаты, накопить ценный опыт.

В заключительном разделе хочу напомнить вам основные положения правильной тренировки. Прежде всего помните, что рост мастерства тесно связан с необходимостью повышения знаний, особенно в области избранного вами вида легкой атлетики. Перечитайте еще раз эту книгу, чтобы закрепить в памяти основные положения системы спортивной подготовки. Никогда не забывайте, что все ее части связаны друг с другом, что нельзя увлечься, например, развитием силы в ущерб совершенствованию в технике. Нельзя надеяться на победу лишь за счет какого-то одного качества. Организм — един. Все его органы, системы и их функции взаимосвязаны.

Только развитие всех сил и возможностей приведет вас к высоким достижениям. В то же время обращайтесь большое внимание на овладение совершенной техникой. В любых условиях выполняйте элементы техники, имитируйте, проводите идеомоторную тренировку. Это нужно для выработки автоматизма при выполнении упражнений. Добиваться автоматизма лучше всего многократным повторением всего упражнения с усилиями 75—85% от соревновательных.

В вашей подготовке обязателен строгий режим. Это не только соблюдение гигиенических правил и строгого распорядка, но и правильное поведение на работе, учебном заведении, дома. Нужны выдержка и дисциплина во всем. И, конечно, фанатичная устремленность к цели. А достижение цели требует больших усилий, преодоления многих трудностей, напряженной тренировки.

Я призывал вас много и упорно тренироваться и использовать любую возможность для выполнения упражнений. Но никогда не забывайте о второй стороне спортивной тренировки — о восстановлении сил и функциональных возможностей организма. Помните об адаптации. За время восстановления протекают процессы, которые делают вас сильнее, быстрее, выносливее. Помогите восстановлению: посещайте баню с сухим паром, делайте самомассаж, активно отдыхайте, соблюдайте правильный режим. Особенно важен для восстановления восьмичасовой крепкий сон ночью.

Будьте настойчивы в тренировке. Но помните, что нельзя непрерывно подниматься «в гору». Необходимо волнообразное

изменение нагрузки: в тренировочном занятии (вначале легко, потом трудно, в конце совсем легко), в тренировочном дне (утром уменьшенная нагрузка, днем наибольшая, вечером средняя), в тренировочной неделе (две волны: каждая из 1—2 дней с уменьшенной нагрузкой, 1—2 дней с наибольшей нагрузкой и одного дня с облегченной нагрузкой или дня отдыха). Волнообразность должна быть и в повторении недельных циклов. После 2—3 недель с более высокой общей нагрузкой следует неделя с уменьшенной или облегченной нагрузкой. А в годичном цикле кривая общего объема нагрузки нарастает в подготовительном периоде и снижается в соревновательном.

Перед началом любого тренировочного занятия хорошо разомнитесь. В процессе разминки (20—40 мин.) сначала побегайте в равномерном темпе 5—10 мин., потом выполните упражнения на гибкость (5—8 мин.), а затем настраивайте себя на упражнения, которые идут в занятии сразу после разминки. Обычно настройка осуществляется специальными подготовительными упражнениями, схожими с основным видом легкой атлетики или с его элементами. Хорошая разминка — залог полноценной тренировки и успешного соревнования. Никогда не забывайте и о заключительной части занятия. Помните, что для последующих восстановительных процессов плохо, если большая тренировочная нагрузка уменьшается сразу. В некоторых случаях спортсмен может даже потерять сознание. Постепенный «выход» из большой нагрузки — обязательное требование. Для этого необходим медленный бег в течение 2—3 мин. и переход на спокойную ходьбу (2—3 мин.). Ходьбу сочетайте с дыхательными упражнениями. За время заключительной части занятий ЧСС должна снизиться до 80—90 уд/мин. Если ЧСС окажется более высокой, надо уменьшить скорость заключительного бега и увеличить продолжительность ходьбы.

Чтобы правильно вести тренировку и обеспечить оптимальное сочетание нагрузок и средств восстановления, нужно уметь правильно оценить свое состояние и работоспособность. Я уже рассказывал раньше, как научиться оценивать свою подготовленность. Но так как требования тренировки возрастают и нагрузки на ваш организм увеличиваются, реакция его на такие нагрузки уже не та, что прежде. Вот почему надобность в ежедневном самоконтроле никогда не отпадает. Более того, чем выше нагрузки, тем точнее должны быть данные всех видов контроля, тем внимательнее и полнее анализ его показателей, отмеченных на графиках планшета.

То же относится и к вашему дневнику. Недаром говорят: «Незаписанная мысль есть потерянный клад». Делая ежедневные записи в дневнике, вы не только фиксируете свои мысли по поводу сегодняшней тренировки, но и получаете возможность вернуться к ним на другой день, сопоставить свои оценки и размышления на протяжении длительного времени, выявить наиболее подходящие для вас варианты построения тренировки, величины нагрузок, особенности выполнения отдельных движений и т. д. В свое время мне, например, на основе анализа дневника удалось выявить оптимальное построение предсоревновательной недели, что в дальнейшем помогло в состязаниях.

Никогда не тренируйтесь во время болезни или сразу после выздоровления. Как правило, спортсмены в этих случаях переоценивают свои силы и ..ошибаются, нанося ущерб здоровью. Только врач может разрешить вам вернуться к тренировке после заболевания. При этом в первую неделю тренируйтесь с очень малой нагрузкой, во вторую — с несколько большей, и только с третьей недели можно вернуться к прежней дозировке упражнений.

Внимательно относитесь к своему питанию. Правильное питание применительно к легкоатлетической специализации трудно переоценивать. Это очень важная часть спортивной подготовки. Достижение высоких результатов в современном спорте невозможно без регулярного, высококалорийного, легкоусвояемого и обязательно привычного питания, включающего в себя не только углеводы, жиры и белки, но и витамины, аминокислоты, микроэлементы.

Не забывайте, что вы располагаете огромными скрытыми резервами. Надо научиться использовать их. Дерзайте, крепко верьте, что вам подвластны очень высокие достижения, и тогда раскроются ваши потенциальные силы и вы покажете такие результаты, о которых раньше и не мечтали.

В заключение примите, дорогие друзья, наилучшие пожелания успеха в вашей тренировке и достижении самых высоких рекордов в любимой всеми нами легкой атлетике!

Советы молодому тренеру

Определенный вклад в дело воспитания нашей молодежи вносит и многотысячная армия тренеров и преподавателей физического воспитания. Проводя регулярные занятия с юношеством и молодежью, они существенным образом воздействуют на формирование мировоззрения и характер своих подопечных. К тому же и сами спортсмены, глубоко веря в своих наставников и полностью им доверяя, легко подчиняются их воспитательным воздействиям. Заявить так мне позволяет мой многолетний труд спортсмена и тренера.

Хорошо помню, как в 1920 году к нам в школу, где я учился, пришли два инструктора физкультуры, окончившие курсы Всеобуча. Нас, мальчишек, они учили выполнять упражнения на гимнастических снарядах, ходить на лыжах, бегать и прыгать. Эти молодые стройные люди, так ловко показывавшие различные упражнения, казались нам необыкновенными. С обожанием и безграничным доверием глядели мы на них, ловили каждое слово. Хотелось им подражать, походить на них, быть такими же, как они, ловкими и подтянутыми.

Сегодня, шестьдесят лет спустя, когда я вижу заслуженного тренера СССР В. Осипова, как и многих других его коллег, в окружении мальчишек, я меньше думаю о плееде блестящих их учеников, а больше — о всем том хорошем, что они им дали как воспитатели. Конечно, тренер должен вести учеников к высотам спортивного мастерства, физического совершенства и здоровья. Но как важно при этом не упустить из виду первейшую нашу задачу — задачу воспитания в нашей молодежи коммунистической морали!

Самое большое заблуждение — видеть в тренере лишь узкого специалиста, готовящего своих питомцев к спортивным рекордам. К сожалению, такой — не только ошибочный, но и вредный — подход к работе тренера все еще встречается. Оценивая деятельность спортивного наставника, надо понимать, что великими спортсменами становятся не все его ученики. Но все без исключения должны встать в ряды всесторонне развитых, сильных и смелых людей, не только физически, но и морально готовых к труду и защите Родины.

Вы только начинаете свой педагогический путь и должны знать, что стремительное повышение спортивного мастерства обусловлено многими факторами. Тут и развитие массовости, и поиск одаренной молодежи, и организация специальной подготовки сильнейших спортсменов и многое другое. Но главную роль в этом играет система спортивной тренировки. Чем она совершеннее, тем эффективнее ее применение, тем выше у спортсменов достижения. Вот почему во всем мире тысячи ученых, тренеров, медиков, спортсменов и других специалистов постоянно работают над проблемами системы тренировки.

Практическое применение этой системы — дело тренера. Он носитель научных и методических знаний, педагогического умения и практического опыта. Он «вооружает» учеников техникой и тактикой, дает им силу и выносливость, обогащает знаниями и опытом. Он учитель, друг и советчик спортсмена. И каких бы высот ни достиг спортсмен (на этом пути он тоже приобретет большие знания и опыт), тренер для него всегда наставник и опора.

К советскому тренеру предъявляются очень высокие требования. Он — педагог, воспитывающий молодежь в коммунистическом духе, психолог, формирующий у нее волевые качества, гигиенист, определяющий режим спортсменов, физиолог, понимающий процессы, происходящие под влиянием тренировочных нагрузок. Он должен отлично знать теорию своего вида спорта, технику и тактику, методику обучения, средства и методы воспитания силы и выносливости, быстроты и ловкости, смелости и решительности, планирования, определения величины нагрузки и многое другое. Особые знания нужны ему, чтобы подготовить спортсмена или команду к состязаниям, чтобы в нужный день и час они могли достичь наивысшей спортивной формы.

Вы должны знать, что в нашей стране каждый тренер, влюбленный в свою профессию и целиком отдающийся благородному делу воспитания молодежи, может достигнуть высшего результата — подготовить мастеров международного класса, дать пополнение в сборную команду Советского Союза. Это подтверждается все более расширяющейся географией высшего спортивного мастерства в нашей стране, новыми именами прославившихся тренеров, все большим представительством республик и городов в олимпийских командах.

Обратите особое внимание на то, что система спортивной подготовки, о которой рассказано в этой книге, не рецепт. Она должна творчески преломляться применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности и т. д. Тренер просто обязан постоянно изучать своих учеников, их поведение и функциональные возможности,

знакомится с условиями жизни, работы и учебы спортсменов, находить оптимальное соотношение тренировочной работы и отдыха. Тренер должен быть в курсе всех интересов и устремлений своих питомцев.

Если к этому добавить, что система спортивной подготовки не стоит на месте, что она постоянно совершенствуется, что все возрастает поток научной и методической литературы, что тренеру необходимо постоянно учиться, то станет ясно, насколько сложна и многообразна деятельность спортивного педагога.

Для достижения вами успеха в работе с молодыми легкоатлетами, пожалуй, важнее всего привить любовь к своему виду спорта, создать прочную мотивацию. Это задача номер один.

Тренеры и психологи знают, что увлеченность своим видом спорта, заинтересованность не только обеспечивает настойчивость и трудолюбие, но и умножает силы спортсмена, позволяет переносить большие нагрузки, быстрее восстанавливаться, глубже вникать в «тайны» мастерства. Вот почему так много внимания уделяют в современном спорте образованию у спортсмена значительной и устойчивой мотивации.

В нашей стране стремление к высокому мастерству основывается на патриотизме, высоких моральных качествах, желании прославить Родину. Опираясь на чувство ответственности перед страной, перед народом, можно свернуть горы.

Такая мотивация не приходит сама. Она подготавливается всем нашим социалистическим строем, многообразным влиянием государства. Но применительно к спорту эти основы развиваются и укрепляются у спортсмена тренером и коллективом. На всем пути от новичка до члена сборной команды страны проводится работа по укреплению идейно-политических и моральных основ спортсмена. Тренер должен помочь ученикам поверить в свои силы, в возможность достижения высоких спортивных результатов. Для этого используются убеждения, объяснения основ физиологии двигательных действий, возможностей проявления потенциальных сил при соответствующем психологическом настрое на высокий результат. В определенных случаях для этого применяются постановка более близких целей и увеличение трудностей тренировки, соразмерной подготовленности спортсменов и многое другое.

Чтобы поставить цель — близкую и отдаленную, тренеру нужно представить себе, на что ученик способен. Цель — не просто спортивный результат. Это конкретное представление о том, каким требованиям в силе, быстроте, технике и других показателях должен соответствовать спортсмен через три месяца, полгода, год, несколько лет. Это как бы моделирование спортсмена на его пути к мастерству. Соответственно по этапам и периодам подготовки ставятся конкретные задачи, подбираются средства, методы, нагрузки и др. А для конкретизации моделирования, задач и программы тренировки тренеру надо хорошо знать своих учеников, постоянно контролировать их развитие, видеть уровни и динамику показателей общей и специальной физической подготовленности, работоспособности органов и систем, техники и др. Только на этой основе надо составлять индивидуальный план

тренировки, постоянно корректировать его выполнение, управлять процессом подготовки.

Задача номер два — помочь найти ученикам время для регулярных тренировок. Вы уже знаете, что современная тренировка, как это указывалось в книге, нередко ежедневная, требует больших затрат времени. И здесь, естественно, очень велика роль тренера, помогающего своим ученикам оптимально сочетать спорт со всеми сторонами многообразной жизни советского молодого человека — учебной, трудом, общественной работой, отдыхом.

Объясните своим ученикам, что каждый день они должны вносить в свою подготовку хотя бы самый малый вклад, используя для этого любую возможность: пробежать 5-минутный кросс в парке, или присесть 100 раз за 90 сек., или сделать 10-минутный самомассаж и т. д.

Помогите ученикам привыкнуть к утренним упражнениям — еще раз подчеркиваю, что это не столько «зарядка», сколько тренировка. Надо также пользоваться и вечерним временем, но не позднее чем за час до сна. В книге обо всем этом сказано подробно, здесь же я напоминаю об этом, чтобы вы, как тренер, находили резервы времени у учеников и приучали их к рациональному его использованию.

Не следует опасаться деления тренировки в течение дня. Наоборот, сегодня в спорте проводят два-три занятия в день, и есть тенденция в период отпуска доводить их число до четырех и даже пяти. Эффективность такого дробления проявляется в возможности выполнить в сумме больше тренировочной работы, повысить ее интенсивность, создать лучшие условия для восстановления. Важно, что в этом случае можно установить оптимальную связь между занятиями. Дробление занятий нередко позволяет рациональнее использовать время спортсмена, поскольку больше возможностей тренироваться 3—4 раза в течение дня, нежели 3—4 часа подряд.

Затрата 1000 часов в год на спортивную подготовку возможна лишь при разумном планировании времени, строгом режиме, собранности и дисциплинированности во всем жизненном укладе спортсмена. Только поэтому многие выдающиеся спортсмены успевают сочетать спортивную подготовку с отличной учебной или работой, быть передовыми и в общественной жизни.

Как вы уже прочитали в книге, выполнение спортсменом учебно-тренировочных и соревновательных упражнений — это многообразные воздействия на его организм и психическую сферу, обобщенно эти воздействия называют нагрузкой.

Подобрать ученикам правильную нагрузку — задача номер три. Определяют ее длительностью и характером выполняемой работы, величиной усилий и координационной сложностью, психической напряженностью и плотностью занятий, состоянием спортсмена и условиями внешней среды.

Сегодня тренировка требует от спортсмена очень больших усилий для перенесения чрезвычайных физических и психических нагрузок. Однако этим нельзя увлекаться. В тренировке используются разные нагрузки: максимальные, большие, средние и малые. Все они, как это указывалось ранее, делятся на две группы: нагрузки специфические,

вызывающие главным образом развитие и совершенствование организма применительно к избранному виду спорта, и нагрузки общие — преимущественно для всестороннего развития функциональных возможностей спортсмена. Кроме того, все виды нагрузок делятся (несколько условно) на привычные и непривычные. Повторение привычных нагрузок необходимо для общего и специального укрепления организма, например бег стайеров на 20—30 км ежедневно в течение трех месяцев подготовительного периода. Привычные нагрузки необходимы также для поддержания подготовленности и активного отдыха. Кроме того, они имеют место при обучении и воспитании.

Но главную роль играют нагрузки, к которым организм спортсмена, его психика еще не приспособились. Освоение непривычных и новых воздействий, постепенно повышающихся и многократно повторяемых, — основной путь для роста спортивного мастерства. Вместе с тем непривычные нагрузки (хотя и в течение всего нескольких дней подряд) должны изменяться волнообразно, что физиологически обосновано необходимостью чередовать работу и отдых, затраты организма и восстановление. Режим, благоприятствующий развитию функциональных возможностей спортсмена, создается тем, что после очень большой нагрузки следующая такая нагрузка или чуть превышающая ее задается после полного восстановления организма. Например, в ряде видов спорта нагрузки большие и близкие к максимальным даются с интервалом в 2—3 дня. А вот тренировочные нагрузки близкие к предельным включаются всего один раз в 1—2 недели.

Между днями с большими и максимальными нагрузками проводятся тренировочные занятия с меньшими нагрузками (для совершенствования в технике и тактике, развития отдельных двигательных качеств, активного отдыха и др.). Следовательно, в неделе (микроцикле) создается определенная волнообразность нагрузки. Кроме того, надо учитывать и волнообразность в течение более длительного промежутка времени, что, возможно, имеет самое важное значение. Дело в том, что спортсмен на протяжении нескольких недель тренировки переносит очень большую нагрузку, из-за чего возможно недовосстановление работоспособности некоторых органов и систем и, главное, накопление нервного утомления. Это снижает восприимчивость организма к тренировке, и, следовательно, ухудшается ее эффективность. На этой основе развивается и перетренировка. Чтобы этого не произошло, с очень большими нагрузками тренируются (с интервалами в 2—3 дня) всего 2—3 недели, после чего в течение 1—2 недель проводятся поддерживающая тренировка и активный отдых, обеспечивающие полное восстановление.

Так образуется основная тренировочная «волна», повторение которой позволяет подниматься по нагрузкам, а следовательно, и по измерениям в организме на все большую высоту. Особенно эффективны такие волны при подходе к главному состязанию.

В каждом виде спорта есть особенности волнообразного изменения нагрузок в неделе, этапе, периоде и году. Естественно, что нагрузка, которую испытывает спортсмен, создается им самим. Чем активнее, энергичнее и продолжительнее выполняет он упражнение или задание,

тем выше нагрузка и больше утомление, тем труднее работа. Приучение спортсмена к перенесению больших и трудных нагрузок — одна из важных сторон в его воспитании. Это задача номер четыре. С первых занятий необходимо обучать не только спортивной технике, но и умению проявлять значительную мышечную силу и быстроту, терпеливо переносить продолжительную работу, смело выполнять упражнения и доводить их до конца, несмотря ни на какие трудности. Кроме бесед о физиологических возможностях спортивного роста и скрытых силах организма спортсмену надо и практически помогать работать с большой нагрузкой, преодолевать себя. Большое значение для этого имеет эмоциональный фон, создающийся у спортсмена словесной настройкой тренера, музыкой до занятия и во время выполнения упражнения, использованием разнообразных условий для тренировки, игровым и соревновательным методами и др.

Следует учить спортсмена проявлять волевые усилия преодоления трудности нагрузки. На первых порах для этого больше подходит метод «до отказа» — выполнение упражнения так долго, как только сможет спортсмен. Особенно хорош этот метод для локальных упражнений, например сжимание мячика для укрепления кисти, подтягивание на перекладине и др. В дальнейшем все большую роль будет играть стремление спортсмена превзойти свой результат в контрольном упражнении, в тренировочном задании, в соревнованиях.

Особо важную роль играют совместная тренировка малоподготовленных легкоатлетов с сильнейшими и групповые занятия. В циклических видах спорта хорошо помогают выполнению заданной работы различные лидеры. Но наибольшее значение имеет частое участие в соревнованиях, в том числе и по другим видам спорта.

Не следует отменять занятие или прикидку из-за плохих погодных условий. Наоборот, надо использовать это, разъясняя ученикам, что переоценке трудностей — путь к успеху. На тренировках и прикидках надо чаще создавать условия, приближенные к предстоящим соревнованиям, а иногда и значительно более трудные. Разумеется, во всех случаях тренер должен учитывать возможности учеников.

Наконец, к тренеру предъявляются очень высокие требования, как к человеку, с которого молодежь берет пример. Это положение трудно переоценить. Подтянутость, аккуратность, дисциплинированность, высокие моральные качества — все, что мы хотим видеть у нашей молодежи, должно быть в первую очередь у того, кто и тренирует, и воспитывает.

Да, труд тренера нелегок. До позднего вечера занимается он разработкой тренировочных планов, записывает контрольные материалы в журнал, просматривает новейшую методическую литературу, готовясь к очередным занятиям, пытается отыскать новые пути к прогрессу своих учеников. И так изо дня в день, из месяца в месяц. И почти без выходных. Ведь по субботам и воскресеньям обычно проводятся или состязания, или контрольные прикидки...

Но, поверьте, все это не в тягость. Наоборот, если ты трудишься честно, творчески, плодотворно, то все заботы сразу же забываются, стоит лишь твоим ученикам добиться хотя бы маленьких успехов, подняться в своем мастерстве еще на одну ступеньку. Любовь к

молодежи, желание помочь ей стать сильной, умелой и выносливой — вот что ведет тренера к трудовому подвигу! А что может быть прекраснее, чем видеть осязаемые результаты своего труда, видеть, как физически слабые, угловатые мальчишки и девчонки превращаются, как глина в руках искусного ваятеля, в красиво сложенных, крепких и смелых молодых людей!

Вот почему так горды тренеры-ветераны своими питомцами, показавшими в годы Великой Отечественной войны не только отличную физическую подготовленность, но и большую моральную силу, мужество и героизм. Вот почему так горды нынешние тренеры своими учениками, добивающимися больших успехов на производстве, в науке, в учебе.

Энтузиазм, беспредельная влюбленность в свою профессию — вот что делает тренера настоящим учителем.

Вспоминается 1936 год. Сильнейший в ту пору копьеметатель — рекордсмен страны Виктор Алексеев собрал на задворках стадиона мальчишек, гонявших мяч, и начал учить их бегу, прыжкам, метаниям. Никто его не заставлял. Лишь любовь к ребятам, желание сделать их смелыми и ловкими руководили Алексеевым. «Оплатой» за бескорыстный труд служила радость, которую доставляли ему своими первыми успехами смысленные мальцы. Прошли годы. Подросла детвора. Многие стали умелыми мастерами, а сама алексеевская школа стала широко известной не только у нас в стране, но и за ее пределами. В стенах этой школы выросла плеяда замечательных легкоатлетов — победителей олимпийских игр, рекордсменов мира, чемпионов Европы и Советского Союза! И во всех этих успехах — заслуга прежде всего неутомимого педагога, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР Виктора Ильича Алексеева. Ныне школа, созданная В. И. Алексеевым, носит его имя, а его ученики продолжают дело учителя, воспитывая высококлассных спортсменов.

Таких энтузиастов, таких умелых спортивных наставников у нас в стране немало. Все они — люди больших знаний, огромного опыта, неустанного поиска!

Содержание

От автора	3
Как найти свое призвание	5
Ваши возможности в законе приспособления	10
Ваша сила — в моральных и волевых качествах	15
Знать, чтобы уметь	19
Современная система подготовки — ваша система	22
Большой цикл тренировки	34
Планирование тренировки	40
Программа ОФП	44
Специальный фундамент	54
Специальные упражнения	57
Овладейте техникой!	70
Быстрее и мощнее	73
Соревнования — путь к мастерству	76
Предсоревновательная подготовка	78
В день старта	82
Управление и самоуправление	85
Методы самоконтроля	89
Переходный период	93
Уроки побед и поражений	95
Многолетняя тренировка	99
Желаю вам успеха!	101
Советы молодому тренеру	105

Николай Георгиевич Озолин

ПУТЬ К УСПЕХУ

Заведующий редакцией *А. Ю. Гринштейн*. Редактор *Ю. И. Уварова*. Художник *О. П. Калинин*. Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*. Технический редактор *Н. А. Суровцова*. Корректор *З. Г. Самылкина*.

ИБ № 1663. Сдано в набор 6.9.82. Подписано к печати 10.04.85. А09941. Формат 60×90/16. Бумага офс. № 1. Гарнитура «Таймс». Офсетная печать. Усл. п. л. 7,0. Усл. кр.-отт. 7,38. Уч.-изд. л. 9,06. Тираж 47 000 экз. Издат. № 7219. Зак. 523. Цена 65 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 101421, Москва, Каляевская ул., 27. Отпечатано с готовых плёнок Можайским полиграфкомбинатом Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 143200, Можайск, ул. Мира, 93.

Н. Г. ОЗОЛИН**ПУТЬ К УСПЕХУ**

«Нет прекраснее вида спорта, чем легкая атлетика. Она дарит здоровье, радость движений, силу мышцам, выносливость телу, воспитывает трудолюбие, смелость и волю к победе. Я испытал все это на себе, активно занимаясь легкой атлетикой с юношеских лет до солидного, 44-летнего возраста, в котором одержал свою последнюю победу в прыжках с шестом на чемпионате СССР.»

**Заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР,
профессор Н. Г. Озолин**

