



Полунин Александр Иванович

Школа бега Вячеслава Евстратова

Оглавление

1. От автора
2. Вячеслав Макарович Евстратов о себе и о своей системе
3. Организация подготовки бегуна
4. Планирование
5. Средства и методы
6. Физические качества бегуна
7. Специфическая подготовка
8. Тактическая подготовка
9. Психологическая подготовка
10. Техническое мастерство
11. Отбор
12. Восстановление
13. Взаимоотношения в коллективе
14. Юрий Борзаковский
15. Соревновательная деятельность
16. Воспитательная работа
17. Спортивная форма
18. Индивидуальный подход
19. Регулирование нагрузок
20. Тренировка в среднегорье
21. Юрий Борзаковский о тренере и о себе
22. Фрагменты тренировочных программ от В.М.Евстратова
23. Советы бегуну от В.М.Евстратова

От автора

Наконец-то сбылась моя многолетняя мечта. Удалось положить на бумагу все то, что характеризует систему подготовки бегунов на средние и длинные дистанции одного из замечательных тренеров современности. Вячеслав Макарович Евстратов - человек-легенда. За 50 лет он подготовил десятки квалифицированных мастеров бега. Его воспитанники были победителями и призерами на многих крупнейших соревнованиях. В.М. Евстратов широко известен в мире легкой атлетики как в России, так и за рубежом. С его именем связаны успехи таких двух грандов "королевы спорта", как Екатерина Подкопаева и Юрий Борзаковский. О созданной Вячеславом Макаровичем системе тренировки по праву можно сказать: "Школа бега Вячеслава Евстратова".

Судьба подарила мне счастье быть рядом с этим замечательным человеком многие годы. Мы - земляки (живем в подмосковном городе Жуковском), единомышленники (у нас много общих взглядов на тренировку, жизнь, знания, семью, друзей...), трезвенники (легко обходимся без того, что "помогает" жить многим русским), товарищи (дружим семьями)... Все это дает мне право быть уверенным, что хорошо понимаю Вячеслава Макаровича. При этом, полностью разделяю его взгляды на тренировку бегунов на средние и длинные дистанции.

Моя задача состояла в том, чтобы:

- * обобщить опыт Макарыча (в спортивной среде его называют этим именем),
- * поделиться с читателем своими наблюдениями,
- * поточнее рассказать то, что услышал от него самого или его учеников.

Книга написана в форме повествовательного рассказа от лица героя -Вячеслава Макаровича Евстратова.

В ней изложена философия подготовки бегунов на средние и длинные дистанции ведущего тренера страны, сформулированы его советы и рекомендации; описаны методические подходы и целевые установки; собраны воспоминания и заметки; представлены тренировочные планы. Читатель узнает точку зрения В.М. Евстратова на организацию многолетней тренировки бегунов на различные стороны спортивной подготовки, включая физическую, функциональную, техническую, тактическую, психологическую. В книге описаны средства и методы тренировки, которые он использует в работе со своими учениками. Каждый, кто прочитает книгу, войдет в мир творческой лаборатории мастера своего дела, каковым является Вячеслав Макарович Евстратов,

Название книги вынашивал долго. Советовался, размышлял и, в конце концов, решил, что это будет "Школа бега Вячеслава Евстратова". Если сложатся обстоятельства, то такую серию можно продолжить. В стране (и в мире) были, есть и будут замечательные тренеры. В названии ключевым является слово "школа". Любая Школа с большой буквы отличается тем, что она имеет свою особую атмосферу. Воспитанники такой Школы достигают вершин, результатов, всегда берут свою намеченную высоту. Это одинаково справедливо для любой Школы, будь то научная школа академика Мстислава Келдыша, школа оперного искусства Галины Вишневской, театральная школа Олега Табакова или школа бега Вячеслава Евстратова.

Данная книга, как первоначально замышлялось, должна была включать в себя лишь методическую сторону подготовки квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. При детальном просмотре первого варианта оказалось, что ее содержание напоминало инструкцию: делай, как я. Получалась обычная "методичка". Стало видно, что материал перегружен деталями и подробностями. Не хватало "души". Образно выражаясь, получился рецептурный справочник, в котором сухо перечислялись ингредиенты. Читателю, то есть коллеге-тренеру, спортсмену, специалисту предлагалось слепо копировать эти рецепты.

А вот философия В.М. Евстратова, которой он руководствуется в работе с бегунами, в первом варианте книги не просматривалась. Поэтому пришлось многое переделать и все развернуть под новым углом зрения: читатель должен четко представлять логику Макарыча. Такой подход поможет тренерам, бегунам, специалистам взять на вооружение его советы, творчески развить их и осуществить экспериментальную проверку. В.М. Евстратов постоянно подчеркивает, что тренер ничего не должен принимать на веру. Все нужно пробовать, а попробовав, использовать только то, что подходит индивидуально конкретному ученику. А еще он верит в подсознательное чутье тренера. Это чувство, основанное на многолетнем практическом опыте, выведет из самой запутанной ситуации. В трудные минуты, когда тренер имеет жесткий лимит времени для принятия решения, следует не забывать, что лучшим гидом является личный опыт.

Лучшие тренеры мира выстраивают тренировочный процесс бегунов на средние и длинные дистанции на основе индивидуального подхода. Именно такой подход позволяет им эффективно работать многие годы. К числу лучших тренеров мира по праву можно отнести В.М. Евстратова, система подготовки которого признана не только в России, но и за рубежом. Он - яркий приверженец индивидуального подхода.

Автор через призму своего восприятия попытался рассказать о системе подготовки отечественных бегунов. Весь материал книги изложен так, чтобы читатели увидели особенности тренировки глазами В.М. Евстратова, чьи ученики добились значительных спортивных успехов на международной спортивной арене.

Статистические материалы подготовлены С. А. Тихоновым. Автор выражает большую благодарность всем, кто оказал помощь в подготовке настоящей книги. А это (в алфавитном порядке): С.Афанасьев, Е.Афанасьева, Ю.А.Борзаковский, С.А.Вакуров, А.Димов, Г.С.Евстратова, Я.И.Ельянов, С.Д.Епишин, Ю.А.Клеев, В.И.Куваев, ВТ. Куличенко, У.Я.Кялле, А.В.Мельников, Е.И.Подкопаева, Ф.П.Суслов, Л.Я. Сучков, В.Г.Хохлов, В.Н.Щербак.

Вячеслав Макарович Евстратов о себе и о своей системе

В последнее время, когда говорят о культуре, науке, производстве, экономике или бизнесе, только и слышишь об иностранном опыте. Хотя его у нас толком никто не систематизирует и критически не осмысливает. Но все говорят, говорят... Слава богу, что отечественная методика тренировки остается общепризнанной во всем мире. Но мы как настоящие русские забываем ее и шарахаемся из одной крайности в другую. Основное звено многолетнего тренировочного процесса - это методика. К сожалению, сейчас нет методической литературы для тренеров. Она просто не выпускается. Вспомним 50-80-е годы прошлого столетия, когда наши специалисты были признанными лидерами и в методических разработках, и в спортивных результатах. Помню огромное количество книжек, авторами которых были известные ученые и тренеры. Но кто может сейчас внятно сказать, какими методическими приемами пользовались Г.И. Никифоров, Н.Е. Малышев, Н.И. Пудов, И.М. Токарь? Тысячи бегунов мечтают завоевать олимпийскую медаль. Успех придет к тому атлету, перед которым поставлена конкретная и выполнимая задача. Но очень немногим из них улыбнется счастье. И никогда награда не окажется в руках случайного человека. Уверен, что путь к медалям лежит через тренировку по продуманному на многие годы вперед плану.

У каждого свой темп адаптации: на одну и ту же нагрузку одни реагируют быстрее, другие - медленнее. Начинающие бегуны должны быть готовы ждать несколько лет, прежде чем они смогут реализовать свой потенциал. Единственно, что нужно перспективным молодым атлетам для успеха - это время. Оно придет, но понадобятся годы, прежде чем каждый из них научится всем премудростям бега. Чтобы стать хорошим бегуном, нужно:

* научиться быть быстрым, сильным, выносливым,

- * пробежать десятки (а в некоторых случаях - сотни) тысяч километров,
- * выполнить тысячи тренировочных занятий,
- * получить опыт в соревнованиях самого высокого уровня.

Все это невозможно получить за несколько недель или месяцев. Молодому атлету нужно быть терпеливым и дать возможность организму адаптироваться к постепенно прогрессирующим нагрузкам.

Не последнюю роль в становлении бегуна играют удача, спортивное счастье. Но это никак нельзя измерить, а потому невозможно и планировать. Успеха в беге добиваются талантливые, но одних только природных способностей мало для того, чтобы стать "звездой". Не имея решимости, дисциплины, мотивации, трудно рассчитывать на успех.

Я всегда стараюсь убедить своих учеников в том, что прогресс спортивных результатов, так же, как и во всех других областях человеческой деятельности, происходит потому, что находятся люди, которые не удовлетворяются достигнутым, ставят перед собой трудные цели и верят в свои возможности добиться их.

Тренер вместе с учеником должны уметь ждать, когда придут результаты. Даже великие бегуны добиваются успеха только после 10— 15 лет тренировки. Нужно верить, что прогресс в результатах придет, несмотря ни на какие препятствия.

Успеха в беге нельзя добиться без дисциплины, которая помогает поддерживать нужный уклад жизни, направленный на то, чтобы ежедневно быть готовым к тренировке. Построение правильного уклада жизни, многолетнее планирование помогли многим бегунам показать выдающиеся результаты. Время от времени травмы, болезни, домашние неурядицы выбивают из привычного образа жизни. Настоящий атлет должен иметь в себе силы, чтобы вернуть заведенный порядок в норму так быстро, как это только возможно.

Хороший тренер найдет способ стимулировать спортсмена к достижению высоких результатов, а спортсмен своим преданным отношением к тренировке, в свою очередь, будет стимулировать тренера. Тренер, имеющий мало воображения и мыслей, будет только препятствовать прогрессу спортсмена. Лучше не иметь тренера вообще, чем иметь плохого. Если ученик подражает недостаткам тренера и следует его неконструктивным советам, то он не станет настоящим бегуном.

Тренер и ученик должны уметь выслушивать друг друга и обмениваться информацией о таких вещах, как ощущения в соревнованиях и тренировке, особенности тактики соперников, возможные признаки заболеваний, способы лечения травм, житейские трудности и пр.

Опытный и вдумчивый тренер без проведения специально организованных испытаний интуитивно может дать более или менее правильную оценку возможностей начинающего спортсмена. Тренер, имеющий дар предвидения, всегда с хорошими учениками. Его успехи в работе с бегунами - это не только педагогический результат. В немалой степени успех зависит от "наметанности глаза" при отборе новых учеников.

На семинаре европейских тренеров во Франции, когда у меня спросили о моей главной мечте, я ответил, что хотел бы, чтобы Юрий Борзаковский сумел пробежать 800 м, затрачивая; на преодоление каждого 200-метрового отрезка не по 26 с, как сейчас, а по 25!

Каковы дальнейшие перспективы Юрия Борзаковского на беговой дорожке? Я думаю, что результаты, которые он уже показал, не являются пределом. Сейчас Юра полон веры в свои силы, он вошел во вкус побед и не любит проигрывать. Несмотря на достаточный стаж тренировки и выступлений, он, по сути дела, еще только в начале

пути в большом спорте. И если он будет трудиться также самоотверженно, как прежде, его успехи продолжатся.

Сейчас, когда мне за семьдесят, в сознании время от времени всплывают картины из прошлого. И если такое случается, то не спешу освободиться от воспоминаний. Наоборот, пытаюсь погрузиться в них поглубже. Такое впечатление, что ничего плохого в жизни не случилось. В сознании закрепилось только все чистое, светлое, доброе: события, поступки, встречи, расставания, лица, голоса... Становится тепло на душе. Чаще других в сознании появляются картины молодости, которая, как и вся жизнь, связана с Подмосковьем.

В Раменском (а это текстильный городок в 45 км от Москвы по железной дороге в сторону Рязани) стал работать в 1953 году. Тогда тренеры не знали, что есть понятие "узкая специализация". Не догадывался об этом и я - молодой специалист, приступивший к работе после окончания Малаховского техникума физической культуры. Тренировал метателей, прыгунов, многоборцев, спринтеров, барьеристов. Средневики и стайеры в те годы (как, впрочем, и сейчас) было относительно большинство среди занимающихся легкой атлетикой. Тренировочная группа состояла из 50-60 человек. Характер взаимоотношений в группе той поры можно обозначить тремя словами: труд, доверие, шутка. Трудились на тренировочных занятиях с азартом и в поте лица. Было полное доверие тренеру. Шутка, ирония, розыгрыш - постоянно. И еще: взаимопомощь во всем и всегда.

Я всегда стараюсь придерживаться определенных жизненных принципов. Считаю, что всегда нужно поступать справедливо и оставаться честным к себе и к людям в любой ситуации. Без этого невозможно добиться успеха. Кроме того, легко потерять собственное "Я", то есть, уважение окружающих: родных и близких, учеников и коллег-тренеров, руководителей и болельщиков... Высоким должен быть профессионализм тренера, который работает с сильными атлетами. Но без справедливости и честности - он ничего не будет стоить! Эти три составляющих (профессионализм, справедливость, честность) должны лежать в основе взаимоотношений с учениками. Кроме того, я всегда стараюсь сохранить со своими воспитанниками искренние и доверительные отношения. Это помогает в работе.

Тренировочные программы, которые я использую в работе, на первый взгляд, могут показаться очень простыми. Однако мои методические подходы при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции вбирают в себя лучшее из всех тренировочных систем: финской, чешской, австрийской, немецкой, английской, новозеландской, американской... Должен сказать, что отечественная методика тренировки, в свою очередь, тоже глубоко проникла в иностранные системы. По сути сейчас нет секретов: все достижения методики уже давно стали интернациональными. А мы многие годы шарахались из одной системы в другую, запутались и потеряли веру в советскую школу бега, которая отвечает нашим климатическим условиям, быту и характеру россиян.

Сейчас в высоких спортивных инстанциях сформировалось мнение: "Нам нужны только лидеры! Советская система подготовки юных спортсменов изжила себя: она не отвечает современным требованиям мирового спорта!". Эту линию поддерживают и специалисты учебных и научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта. Такая позиция высшего руководства дошла, до региональных руководителей и директоров спортивных школ. С болью в сердце наблюдаю, как в погоне за сиюминутными успехами натаскивают на результаты юных бегунов. Такой подход укорачивает жизнь в спорте.

Узкая специализация в юном возрасте - пагубна. Подготовку молодых бегунов в детских спортивных школах следует осуществлять по широкопрофильной программе. Хорошо бы государственным руководителям отечественного спорта почаще общаться со специалистами на местах. Нужно заинтересовать руководителей и тренеров

воспитанием юных спортсменов с перспективой для большого спорта, то есть обеспечивать разностороннюю физическую, функциональную и техническую подготовленность так, чтобы они показывали высокие результаты во взрослом спорте, а не сгорали прежде времени. Но такого диалога, к сожалению, нет. Нет и современных легкоатлетических баз для тренировочного процесса и качественного проведения соревнований.

Но работать надо! И воспитывать бегунов высокого класса тоже. Поэтому я призываю молодых тренеров к творческой деятельности, не обращая внимание ни на плохие условия, ни на государственную политику в спорте. А опытные тренеры должны передавать свои знания молодым...

Я благодарен А.И. Полунину за то, что он заставил (в полном смысле этого слова!) проанализировать опыт работы и вспомнить методические подходы, которые использовали наши отечественные специалисты старшего поколения. Я не пытался расписать все до мелочей, как в поурочных программах. Это пустое занятие. Свою задачу видел в другом: рассказать о философии тренировки в беге на средние и длинные дистанции. Успехи в моей работе появились не на пустом месте. Я учился у старшего поколения отечественных тренеров, вбирая их опыт и изучая тенденции в методике тренировки сильнейших бегунов. Теперь сам стал "представителем старшего поколения". Настало время поделиться с молодыми.

Об истоках моей системы тренировки

Никакие даже самые великие системы не рождаются на пустом месте. Каждому новому явлению предшествует опыт поколений. Любая система взглядов на тренировочный процесса должна опираться на:

- * информацию (она черпается при общении со знающими свое дело людьми, а также из литературных источников);
- * анализ фактов (их собирают многие годы, наблюдая за тренировкой и соревнованиями бегунов всех уровней);
- * собственные умозаключения (после анализа информации и фактов);
- * личную практику (как критерий истины).

Информация, факты, умозаключения; практика... Такая цепь взаимозависимых событий предшествует рождению любой авторской системы тренировки.

Довоенная методика спортивной тренировки была в основном интуитивной. Бегуны, добившись однажды международного успеха, сохраняли свое лидерство десятилетия (в начале XX века доминировал финский бегун П. Нурми, а в предвоенные и военные годы - швед Г. Хегг). Занимающиеся бегом в те годы даже не ведали о какой-либо системности. Скорее можно говорить не о системе их тренировки, а о способах организации беговых занятий. То есть основная масса спортсменов просто бегала несколько раз в неделю (часто только весной и летом). Мало кто задумывался о деталях своей тренировки. Выходя бегать, каждый интуитивно решал, что сегодня следует сделать. Часто все ограничивалось самым простым: "Попробую в полсилы пробежать 3-4 километра!".

Первым "революционером" среди бегунов стал чех Э. Затопек, который привнес много нового. Он доказал на практике эффективность переменного бега, резко увеличив объем беговых средств. Им были отвергнуты ходьба и длительный медленный равномерный бег (как неспецифичные средства тренировки). Его система была прогрессивной для своего времени. Доказательством служат олимпийские победы и мировые рекорды Э. Затопека, а также его спортивное долголетие: 16 лет активных выступлений.

Я хорошо помню все, что связано со спортивными успехами Э. Затопека. Он был признанным рыцарем бега и не щадил себя в тренировке и соревнованиях. Его популярность была необычайной! Молодым тренером я заочно учился у него, собирая по крупицам информацию о методике его тренировки.

Сегодня я понимаю, что он тренировался очень однообразно, бегая только на стадионе, а его жесткая система имела, как минимум, два серьезных недостатка. Во-первых, в ней отсутствовала стайерская специфичность тренировочных воздействий, так как бег проводился только на коротких отрезках (200-400 м), а интервалы отдыха заполнялись очень медленной трусцой (200 м за 60 с!). Во-вторых, она была маловариативной, поскольку атлет использовал только переменный бег.

Анализ его системы тренировки подтолкнул меня к пониманию необходимости использовать более широкий арсенал средств и методов тренировки в беге. Убеждение, что бег - это очень серьезный труд, у меня появилось в начале 50-х годов под косвенным воздействием Э. Затопека. Эта убежденность остается у меня и по сей день.

В конце 50-х - начале 60-х годов XX века на мировой спортивной арене стали доминировать советские бегуны на длинные дистанции. Лучшие представители отечественной школы бега Владимир Куц и Петр Болотников неоднократно улучшали мировые рекорды на стайерских дистанциях и завоевали на Олимпийских играх 1956 и 1960 годов три золотые медали. Успехи советских бегунов того времени связаны в первую очередь с Г.И. Никифоровым.

Считаю, что краеугольный камень в современную интернациональную систему спортивной тренировки в беге на средние и длинные дистанции был тщательно уложен Г.И. Никифоровым. Его нововведения были направлены в основном на то, чтобы приблизить тренировочные нагрузки бегунов к требованиям, которые предъявляет организму соревновательная деятельность. Сожалею, что жизнь не подарила мне случай встретиться с этим замечательным тренером. Однако я очень благодарен Н.И. Пудову, который хорошо познал на себе методы работы Е.И. Никифорова и, переняв их, использовал в своей тренерской практике. Вот как мне видятся новации великого тренера, каковым, безусловно, является Г.И. Никифоров.

Так, он отверг средства малой интенсивности, сократил интервалы отдыха в переменном беге и, главное, "узаконил" в спортивной практике двухразовые ежедневные круглогодичные тренировочные занятия. Г.И. Никифоров интенсифицировал тренировочный процесс бегунов за счет значительного повышения скорости в интервальном беге. Он укоротил отдых между пробежками и при этом увеличил длину отрезков до 1200-1500м.

Будучи настоящим реформатором в своем деле, Г.И. Никифоров привнес в современную систему подготовки бегунов много новаций:

- внес разнообразие в методику тренировки за счет повышения вариативности используемых средств и постоянной смены мест занятий (стадион, местность, шоссе, лес, манеж);
- ввел в процесс подготовки темповый бег на местности, круглогодично используемый на отрезках 8-15 км (зимой со скоростью 3,40-3,20 на 1 км, весной и летом: 3,20-2,55 и быстрее);
- впервые стал использовать тренировку в горах (подготовка к Олимпийским играм 1956 года была организована в Нальчике на высоте 800 м над уровнем моря);
- усовершенствовал фартлек (в его понимании этот метод есть не что иное, как интервальный бег на местности. Поэтому в "игре скоростей" он исключил ходьбу, а восстановительный бег стал проводить в более высоком темпе;
- повысил роль контрольного бега (ранее контрольный бег эпизодически применяли только в соревновательном периоде. Г.И. Никифоров стал использовать это средство круглогодично, как минимум один раз в месяц, а в период подготовки к кроссам

"Юманите" - еженедельно, при этом длина отрезков практически соответствовала соревновательной дистанции);
- внедрил в программы подготовки средства для развития скорости (повторный спринт на отрезках 100-150 м и т. п.);
- разработал систему средств, моделирующих соревновательные нагрузки (прикидки, контрольный бег, подводящие соревнования).

Многое из вышеперечисленного составляет арсенал средств и методов спортивной тренировки, который я использую в работе с бегунами на средние и длинные дистанции.

Так теперь тренируются многие сильнейшие бегуны мира. Интернациональная система вобрала в себя все лучшее из спортивной практики, позаимствовав:

- * из британской системы - зимние соревнования в кроссах как одно из важнейших средств подготовки;
- * из новозеландской - марафонскую тренировку и бег по шоссе;
- * из австралийской - бег по песку;
- * из шведской - фартлек;
- * из советской - интенсивность и направленность в использовании интервального и повторного бега на средних и длинных отрезках;
- * из португальской - использование бега на длинных отрезках с соревновательной скоростью на всех этапах годового цикла;
- * из испанской - круглогодичное использование соревновательного метода (осенью и зимой - соревнования в кроссах и пробегах, весной и летом - на дорожке).

Хороший бегун обычно обладает умом, хитростью или какими-то другими свойствами, которые помогают принимать правильные решения. Есть бегуны, которые, имея высокую готовность, глупо проигрывали соревнования только потому, что на беговой дорожке их мысль не успевала за сюжетной линией забега. И наоборот, в истории спорта имеется много случаев, когда менее подготовленные бегуны побеждали за счет ума и правильно выбранной тактики.

Я уже говорил, что система тренировки бегунов на длинные дистанции сегодня, по своей сути, интернациональна. Секретов мастерства нет, но реализовать на практике современную методику тренировки удастся не всем. Причин тому много, и это требует отдельного разговора.

Было время, когда на сборах все кипело. Бок о бок тренировались "сборники", бегуны из команд ДСО и ведомств (спортсменов на УТС командировали тогда центральные, республиканские и областные советы), атлеты, выступавшие за команды республик, краев и областей... Кого только не было! ВУЗы, техникумы, предприятия, стройки, шахты содержали свои команды. Тренеров было много. Каждый спешил рассказать о своих успехах. Царила особая атмосфера: все говорили о беге. С какой бы стороны не подходили к теме, когда начинали говорить о тренировке в беге на средние и длинные дистанции, обязательно оказывалось, что в разговоре уже кто-то сел на своего конька и убеждает собеседников в правоте своих взглядов. И пошло-поехало... Дискуссии велись часами изо дня в день. Все уже знали точку зрения каждого, но разговоры продолжались. Обсуждения в основном велись по трем направлениям: о методике, о технике, об организации.

На своем веку я был свидетелем многих нововведений, которые силой внедрялись в практику под флагом развития бега. Одно из них - многоборные соревнования, когда даже на чемпионатах СССР проводили разного рода многоборья, типа: 600 м + многоскоки + подтягивание на перекладине. Естественно, что подобные соревнования проводились и на местах. Не спорю с тем, что общеразвивающие упражнения должны присутствовать в тренировке бегунов. Но методически они должны "работать" на развитие тех мышечных групп и тех систем организма, которые играют ведущую роль

именно в беге. А введение в календарь многоборных состязаний приводило к явным казусам. Например, к тому, что победа легко доставалась спортсменам, которые лучше других метнули набивной мяч двумя руками снизу или прыгнули дальше всех десятикратным прыжком. И какая польза от этого для бега?

Или другой ляпсус: поурочные программы. Не могу представить, как можно было на "верхних этажах спортивной власти" придумать такой документ. Эта программа лишала тренера шанса быть творцом. Он должен был слепо копировать только предписания поурочной программы. В одной группе редко найдутся два одинаковых по своим возможностям человека. А тут вся страна должна построиться!

В России вполне возможно возрождение былой популярности бега в сфере высшего спортивного мастерства. В стране появилась значительная группа молодых бегунов, которые пришли в профессиональный спорт, сделав осознанный выбор своей "рабочей специальности". Бег в их понимании - это хорошо оплачиваемая работа, которая может обеспечить достойную жизнь на многие годы. Есть основания надеяться, что высококвалифицированные бегуны будут стремиться продлить свою спортивную биографию до 35-40 (и более) лет. Это усилит конкуренцию, а конкуренция "подтолкнет" к результатам.

Последние годы показывают, что возраст сильнейших бегунов мира колеблется в пределах 18-40 лет. Совсем еще недавно 30-летних спортсменов товарищи называли "стариками" или "дедами". Социалистический лозунг всеобщего омоложения в большом спорте оказался ошибочным.

Организация подготовки бегуна

Составляющие спортивного успеха

Питер Кое - отец и тренер экс-рекордсмена мира, олимпийского чемпиона, замечательного атлета Себастьяна Кое считает, что формула успеха в беге на средние дистанции есть: оптимальная скорость плюс высокий уровень силовых возможностей плюс эффективная техника. Убедительная формула, а ее автор - авторитетен.

Я выделяю пять обязательных составляющих, которые в основном определяют успешность соревновательной деятельности бегуна:

- * высокий уровень специальной выносливости,
- * сильная психика,
- * развитые скоростно-силовые возможности,
- * эффективная техника,
- * разнообразная тактика.

Все составляющие редко бывают на оптимальном уровне готовности. Успех уже можно ожидать, если хотя бы три из них - в норме. Все эти составляющие переплетены самым причудливым образом. Чтобы поднять специфичную выносливость на высокий уровень, нужно иметь сильный характер. Без высокой психологической готовности не перенести напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки. Если плохо развиты скоростно-силовые возможности, нельзя поставить техническое мастерство. Тактическое искусство невозможно без технического совершенства. Низкий уровень выносливости лимитирует скорость. И так до бесконечности.

Среди пяти составляющих успеха, которые приведены выше, не значитесь общая выносливость, которой еще 10-15 лет назад придавали особо важное значение при составлении программ тренировки средневики. Почему? Ответ прост: это качество должно быть развитым до некоего уровня, который можно назвать достаточным. В тренировке мастеров бега общую выносливость следует только поддерживать, а

основные усилия прилагать для воспитания специфичной выносливости и других приведенных выше качеств.

Стадии многолетней подготовки

В многолетней тренировке каждого бегуна на средние и длинные дистанции можно выделить несколько отличающихся друг от друга этапов. Редко спортивные биографии бывают похожими. Путь к вершинам спортивного мастерства - индивидуальный: каждый атлет приходит к успеху своей дорогой. Тем не менее, в многолетней подготовке любого бегуна просматриваются определенные этапы (стадии). Как правило, их бывает три-пять. Вполне согласен с мнением специалистов-теоретиков, которые подразделяют спортивные биографии сильнейших бегунов мира на следующие принципиально важные стадии:

- * начальная подготовка,
- * предварительная базовая подготовка,
- * специализированная базовая подготовка,
- * максимальная реализация индивидуальных возможностей,
- * сохранение достижений.

Возраст и временные границы для каждой стадии могут быть различными (нет и не может быть похожих спортивных биографий). А вот задачи, которые необходимо последовательно решать на каждой из стадий, весьма идентичны, поскольку их постановка зависит от принципиальной специфики многолетней подготовки бегуна. Не заостряя внимания на методических вопросах, попробую сформулировать эти основные задачи.

Спортивная биография современного бегуна, как правило, продолжительная. Обычно многолетний тренировочный процесс осуществляется в пределах 10-20 лет. Имеется много примеров, когда тренировка в беге продолжается непрерывно всю сознательную жизнь. Например, Татьяна Позднякова. Ей уже более 50 лет, а она до настоящего времени соревнуется на международном уровне. Спортивная биография бегуни берет свое начало в 70-х годах: тогда Татьяна бегала средние дистанции. А теперь она сильнейшая в мире на марафонской дистанции в своей возрастной категории.

Особенности организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности изменяются в многолетнем плане. Соответственно, на каждой стадии спортивного мастерства должны меняться и задачи подготовки. Но принципиально важно сохранять преемственность при постановке задач и выборе средств и методов для организации процесса многолетней подготовки на очередной стадии. Связь должна быть достаточно устойчивой, так как тренировочный процесс и соревновательная деятельность предыдущей стадии служат базой для следующей.

Стадия начальной подготовки

Начало этой стадии у бегунов на средние и длинные дистанции часто бывает спонтанным, то есть в первые годы осуществляется спортивная деятельность, которую в целом нельзя определить как специализированную тренировку средневика или стайера.

Будущий бегун на стадии начальной подготовки редко тренируется целенаправленно. Развитие физических качеств, физиологических возможностей происходит в основном под воздействием естественных факторов: условий жизни (сельская местность, маленький город, "спальный" район большого города), особенностей семейного воспитания (физический труд, поощрение занятий спортом со стороны родителей), возможностей реализации двигательных потребностей и т.п. В конечном итоге, для тренера вовсе неважно, как его ученик достиг хорошего уровня развития физических

качеств, необходимых для данной специализации. Важно другое - чтобы организм отобранного спортсмена был готов переносить специфические тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для бегуна на средние или длинные дистанции, на последующих стадиях многолетней подготовки.

Таким образом, основная задача стадии начальной подготовки - создание необходимых предпосылок для будущей специализации. И неважно, был ли это правильно организованный тренировочный процесс или естественные условия. Важно, чтобы к этапу предварительной базовой подготовки будущий бегун на средние или длинные дистанции имел надежный фундамент выносливости, предпосылки для развития других необходимых качеств, желание тренироваться и соревноваться.

Стадия предварительной базовой подготовки

Для бегунов на средние и длинные дистанции стадия предварительной базовой подготовки начинается в возрасте 15-18 лет (в ряде случаев и позже) и заканчивается к 19-22 годам (с учетом индивидуальных возможностей, темпов роста мастерства, возраста начала занятий).

Основные целевые установки:

- * создать предпосылки для исключительно напряженной тренировки и соревновательной деятельности в будущем;
- * укрепить здоровье;
- * обеспечить разностороннее развитие физических возможностей;
- * сформировать функциональный и психологический потенциал;
- * выработать разнообразные двигательные навыки;
- * освоить основы техники и тактики.

Способы достижения основных целевых установок:

- * формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней тренировке и соревновательной деятельности;
- * экспериментальная проверка средств и методов тренировки для выбора оптимальных форм разносторонней подготовки с учетом индивидуальных особенностей;
- * выбор оптимальных способов мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности;
- * организация разнообразной соревновательной деятельности: бегуны должны соревноваться на основной, смежных дистанциях и в эстафетах как на стадионе и в манеже, так и на пересеченной местности и шоссе;
- * выработка специальных физических качеств, функциональной подготовленности и двигательных возможностей, характерных для специализации.

Направленность в организации соревновательной деятельности:

- * формирование технического и тактического потенциала;
- * выработка индивидуальных психологических установок на соревновательную деятельность;
- * определение возможностей организма применительно к различным тактическим вариантам соревновательной деятельности на основной и смежных дистанциях;
- * выявление индивидуальных особенностей предсоревновательной подготовки;
- * экспериментальная проверка особенностей адаптации в среднегорье и реадаптации после тренировки в горах для повышения эффективности соревновательной деятельности;
- * подбор рационов питания с учетом особенностей предстоящей соревновательной деятельности: кросс, беговая дорожка, бег по шоссе, серия соревнований, главное соревнование;
- * определение тестов и контрольных упражнений, по результатам которых можно прогнозировать спортивный результат в предстоящем соревновании;
- * выявление "должных" границ спортивных результатов на смежных дистанциях,

необходимых для роста достижений на основной дистанции;

* поиск оптимальных соотношений между соревнованиями в кроссах, на шоссе, на беговой дорожке, на смежных и избранных дистанциях (количественные пропорции).

Стадия специализированной базовой подготовки

Стадия специализированной базовой подготовки начинается с 19-22 лет и заканчивается к 24-27 годам.

Основные целевые установки:

* окончательно сформировать "облик бегуна", развить до должного уровня все необходимые качества, характерные для специализации;

* экспериментально подобрать оптимальные средства и методы подготовки с учетом индивидуальных особенностей.

Способы достижения основных целевых установок:

* поддержание устойчивого интереса к целенаправленной многолетней тренировке и соревновательной деятельности;

* окончательный выбор индивидуальных форм разносторонней подготовки;

* организация разнообразной соревновательной деятельности;

* совершенствование физических возможностей, стремление довести физическую и функциональную подготовленность до высокого уровня (естественное физическое развитие к этому времени полностью заканчивается и поэтому спортсмены способны переносить самые напряженные нагрузки);

* овладение техническим и тактическим мастерством;

* внимательный учет индивидуальных особенностей при выполнении напряженных нагрузок;

* укрепление здоровья.

Направленность в организации соревновательной деятельности:

* совершенствование знаний, навыков, умений, приобретенных на стадии предварительной базовой подготовки;

* выработка окончательных целей соревновательной деятельности с учетом индивидуальных резервных возможностей;

* оценка индивидуальных резервных возможностей в соревновательной деятельности на избранной дистанции;

* выявление предельных возможностей организма в различных тактических вариантах соревновательной деятельности;

* определение максимально возможных результатов на смежных дистанциях, служащих для улучшения результата, показываемого на основной дистанции;

* окончательное формирование тактических приемов соревновательной деятельности;

* выработка "коронных" тактических приемов;

* моделирование в тренировочном процессе особенностей соревновательной деятельности с учетом "коронных" тактических приемов;

* изучение особенностей соревновательной деятельности потенциальных соперников и выработка способов борьбы с ними, если "коронные" тактические приемы не приносят успеха.

Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей

Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей начинается с 24-27 лет и заканчивается к 28-33 годам.

Основные целевые установки:

* полностью реализовать максимальные индивидуальные возможности;

* бережно расходовать физический, функциональный и психологический потенциал, стараясь максимально долго выступать на самом высоком уровне.

Способы достижения основных целевых установок:

- * построение тренировочного процесса с направленностью на достижение максимальных результатов на избранной дистанции;
- * значительное увеличение доли средств специальной подготовки;
- * активизация соревновательной практики;
- * применение тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов: суммарные величины объема и интенсивности тренировочной нагрузки должны достигнуть максимума;
- * обязательное использование подготовки в среднегорье и высокогорье;
- * обеспечение сильной мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности;
- * сохранение здоровья, состояние которого лимитирует соревновательную деятельность: у спортсменов появляется большое количество травм, которые часто переходят в хроническую форму.

Направленность в организации соревновательной деятельности:

- * применение оптимальных форм подготовки к соревновательной деятельности (формы построения предсоревновательных этапов, тренировка в горах, специальные диеты, способы противостояния травмам и пр.);
- * использование наиболее эффективных средств ведения тактической борьбы;
- * достижение максимально возможных спортивных результатов и побед на соревнованиях самого высокого уровня (в соответствии с потенциальными возможностями).

Стадия сохранения спортивных достижений

Стадия сохранения спортивных достижений начинается в 28-33 года и продолжается до тех пор, пока бегун не закончит свои выступления.

Основные целевые установки:

- * продлить спортивную биографию;
- * реализовать возможности на основе предшествующего опыта тренировочной и соревновательной деятельности.

Способы достижения основных целевых установок:

- * построение тренировочного процесса сугубо индивидуально с использованием только апробированных средств и методов, которые в наибольшей степени способствуют сохранению (а в некоторых случаях - и улучшению) спортивных результатов;
- * уменьшение количества соревнований, в которых выступает спортсмен;
- * увеличение интервалов между соревнованиями;
- * сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности как можно более длительное время: решение об окончании спортивной карьеры необходимо принимать индивидуально, ведь часто состояние здоровья и уровень подготовленности позволяют некоторым спортсменам выступать в соревнованиях до 35-40 лет.

Направленность в организации соревновательной деятельности:

- * обеспечение успешной соревновательной деятельности на основе опыта и мастерства, приобретенных на предыдущих стадиях;
- * отбор наиболее эффективных средств подготовки к соревновательной деятельности за счет их сужения;
- * исключение из практики неэффективных тактических приемов;
- * поддержание на "должном" уровне результатов на смежных дистанциях;
- * уменьшение общего количества соревнований;
- * участие в соревнованиях высокого уровня только в состоянии "свежести".

Опыт и знания - сила тренера и его учеников

Позитивные сдвиги в подготовке учеников - это результат долгих раздумий и правильно принятых решений. Отсюда важный совет для молодых тренеров: учитесь использовать коллективный разум, отбирая по крохам то лучшее, что есть в среде специалистов. В свое время я много взял у Ивана Пожидаева, Сергея Вакурова, Николая Пудова, Якова Ельянова.

Замечания, реплики, отдельные слова, монологи многочисленных собеседников подталкивают к новым размышлениям. Постепенно выстраиваю тенденцию, а с течением времени, когда убежденность окрепнет, вношу соответствующие коррективы в тренировку того или иного ученика. Перед принятием окончательного решения обязательно посмотрю специальную литературу. Так, не спеша, постепенно совершенствую свою тренировочную систему. Меряю не менее семи раз, а режу о-о-очень осторожно... Совет молодым тренерам: не замыкайтесь в себе, ищите связь с внешним миром, отбирайте новинки, экспериментируйте. Сам никогда не скрываю своих секретов. Всегда откровенен с коллегами, рассказываю, провожу показательные занятия.

Мой подход таков: тренировочная группа - это своеобразный полигон, где можно и нужно совершенствовать современные методы подготовки бегунов. Этот подход к организации тренировочного процесса есть ни что иное, как осторожный эксперимент. Находясь в постоянном поиске, мучаюсь: "Как поступить? Что еще сделать?". Всегда можно найти рациональные зерна, которые помогут воспитанникам самореализоваться. Перед принятием того или иного решения советуюсь с другими специалистами. При этом часто собеседник даже не замечает, как "обкатываю" в разговоре одну из своих новых идей.

Давно пришел к убеждению: чем выше квалификация бегуна, тем труднее изыскивать ранее неиспользованные резервные возможности организма. Темп прироста уровня подготовленности под воздействием тренировочных нагрузок с годами замедляется. Поэтому соревновательные нагрузки, вызывая положительные сдвиги в организме спортсмена, как правило, оказываются более результативными по сравнению с тренировочными. Эффективно повышая специальную подготовленность бегуна, соревновательные упражнения помогают решать и другие задачи. Например:

- * улучшают способности к мобилизации резервных возможностей;
- * совершенствуют функциональные системы организма;
- * помогают адаптироваться к специфичным соревновательным нагрузкам;
- * приучают психологически противостоять сильным соперникам;
- * развивают тактическое мышление;
- * воспитывают чувство "выгодной позиции в забеге".

Всех учеников стараюсь учить, как эффективнее реализовать свою подготовленность. Считаю: думающий тренер должен найти нужные способы, чтобы каждый ученик поверил в свои силы, сумел распорядиться сильными качествами. Труднее работать с молодыми. Они очень дешево ценят других, вознося при этом себя. У молодых бегунов, которых тренер не воспитывает должным образом, непомерно быстро развивается самонравие.

В конечном итоге сущность управления подготовкой спортсменов сводится к организации максимально благоприятных, тщательно продуманных и выверенных условий и обстоятельств, обеспечивающих повышение эффективности тренировочного процесса для каждого из них.

Организационные формы в деятельности тренера

Каждый тренер ежедневно задает себе десятки вопросов типа:

"Где найти средства для выезда на УТС?".

"Какие тренировочные нагрузки использовать сегодня?".

"Что сказать мэру, чтобы он помог решить жилищный вопрос для ученика?".

"Когда следует выполнить последнюю ударную нагрузку перед главным соревнованием?"

"Как повысить эффективность тренировки в подготовительном периоде?".

"Надо ли брать ученику академический отпуск в институте?".

Вопросы, которые приходится решать тренеру, многоплановы. И непонятно, какие из этих вопросов главные - организационные или методические: не решишь бытовые проблемы - ученик не сможет полностью отдавать себя тренировке. Круг замкнут, и поэтому приходится брать на себя решение всех вопросов, которые выдвигает жизнь.

Когда тренер начинает думать, как поступить в той или иной ситуации, то всегда найдет несколько возможных вариантов. Эти варианты предоставляет жизнь, а выбрать один из них должен он сам. Какой из них лучший? Опытный и знающий тренер всегда сделает правильный выбор. Это факт.

Успешность подготовки во многом зависит от индивидуальных условий, в которых живет бегун. Чтобы эффективно тренироваться, нужно научиться решать немало повседневных задач. Одна из них: где взять время для тренировки? Начиная бегун тренируется три - пять раз в неделю. Это не занимает много времени. Но постепенно он перейдет к ежедневным двухразовым занятиям. Следует учитывать, что тренировочную нагрузку можно использовать через 3 часа после еды, а принимать пищу в очередной раз, спустя минимум 1 час после завершения занятия. Поэтому время для занятий бегом найти достаточно трудно. Надо искать его резервы.

Утверждаю, что бегуны, тренирующиеся по полтора часа после рабочего дня или учебы, не могут конкурировать с теми, кто тренируется более 4 часов в день.

Тяжелые климатические условия и отсутствие спортивной базы могут облегчить только энтузиазм тренеров и спортсменов, а еще - вера в себя.

Часто слышу: "Нет условий для тренировки". Так говорят молодые тренеры. Нужно искать способ достижения поставленной цели даже тогда, когда нет условий для организации тренировочного процесса. Выход всегда найдется.

Тренировку бегунов, в отличие от представителей других легкоатлетических видов, нельзя привязать только к стадиону. Бегунам нужны специальные базы, где в одном месте были бы синтетическая беговая дорожка, трассы для бега на местности и восстановительный центр. Я имею в виду не грандиозные сооружения, а небольшие базы, рассчитанные на 20-30 бегунов. Сейчас таких баз нет. Место постоянной дислокации легкоатлетов перед крупными соревнованиями - Подольская база - для бегунов не подходит: на глинистой почве после дождя не побегаешь, стадион превращен в руины. А возьмите места, где мы готовимся в среднегорье. Ведь там нет даже минимальных условий для восстановления. А для бегунов, выполняющих жесткие беговые нагрузки, восстановление - это не прихоть. Восстановление столь же важная часть тренировочного процесса, как и сам бег.

Все многообразие форм учебно-тренировочного процесса можно условно сгруппировать. В своей тренерской практике я использую четыре типа занятий: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.

В тренировочном занятии в том или ином сочетании решаю основные задачи подготовки: обучаю спортивной технике, развиваю физические качества, совершенствую функциональные возможности, укрепляю здоровье, а также осуществляю воспитание спортивного характера.

Восстановительные занятия включаю в тренировочный процесс планоно. Кроме того, такие занятия предусматриваю в те моменты, когда проявляются какие-либо признаки утомления бегуна, ухудшения его состояния. В восстановительных занятиях в основном применяю средства и методы для улучшения общей физической подготовленности. При этом уменьшаю нагрузку, исключаю специфичные упражнения. Применяю широкий спектр восстановительных мероприятий.

Модельные занятия провожу, главным образом, на предсоревновательном и соревновательном этапах годичного цикла тренировки. В ходе таких занятий стремлюсь соблюдать все условия, которые ожидают бегуна в предстоящем соревновании.

Контрольные занятия использую на всех этапах годичного цикла (кроме восстановительного) для контроля за технической, тактической, физической и функциональной подготовленностью.

Все занятия провожу индивидуально или в группе. Количество занимающихся при групповой форме занятий зависит от квалификации бегунов. Оно колеблется от 2 до 6-8 человек. Большее количество занимающихся в одной группе допустимо только для начинающих и в тех случаях, когда ведется работа по обеспечению общей физической подготовленности.

В каждом занятии, как правило, решаю четыре структурные задачи:

- * организация занимающихся,
- * общая и специальная разминка,
- * основная работа,
- * организованное окончание занятия.

При любом содержании основной части занятия стараюсь добиться решения каждой из поставленных задач, число которых у меня никогда не превышает трех (!). Все задачи должны быть взаимосвязаны - "из одной оперы". Такой подход создает предпосылки для проведения занятий на более высоком эмоциональном фоне, что важно само по себе.

По своему содержанию каждое очередное тренировочное занятие обязательно связываю с предыдущим и последующим. Этот подход помогает лучше решать задачи обучения, тренировки и восстановления спортивной работоспособности в данном микроцикле. С учетом ритма изменений двигательных возможностей человека в пределах суток наименьшую нагрузку даю в утренние часы. Одно из двукратных занятий является основным в отношении величины нагрузки, другое - дополнительным, с меньшими нагрузками.

Чтобы предупредить травматизм и патологические состояния (запредельная усталость, переутомление, переохлаждение, солнечный удар) в каждом занятии стараюсь:

- * провести своевременную и полноценную разминку,
- * предупредить возможность перегревания или переохлаждения,
- * непрерывно контролировать у атлета пульс, цвет и выражение лица, дыхание, степень потоотделения, координацию движений и др.,
- * вносить оперативные изменения в содержание занятия и величину нагрузки в зависимости от состояния бегуна.

Кроме того, всегда интересуюсь общим самочувствием перед и после занятия.

Известно, что спортивный путь любого атлета имеет определенные этапы. Уровень возможностей бегуна на каждом из этапов соответствует таким определениям, как: начинающий, подготовленный, опытный, квалифицированный, высококвалифицированный, элитный.

Из-за ограниченности во времени и занятости не могу себе позволить работу с начинающими. Как правило, выбираю бегунов, которые прошли первичную подготовку и имеют некий опыт в тренировке и соревнованиях. Редко попадаются уже вполне квалифицированные спортсмены. Возможности каждого являются строго индивидуальными и редко соответствуют тем требованиям, которые предъявляет бегуну его специализация. Чтобы не навредить, наблюдаю за своим новым учеником не менее года. Присматриваюсь, как тот тренируется, организует досуг, устраивает свои взаимоотношения с товарищами. Меня всегда беспокоит вопрос: сможет ли спортсмен совмещать тренировку с учебой? В поле зрения держу любые детали, которые так или иначе влияют на тренировку.

По мере того, как квалифицированный бегун постепенно становится высококвалифицированным, а затем элитным, постепенно смещаю акценты в подготовке.

"Мелочи", о которых следует помнить бегуну

Думаю, что во всем мире найдется только несколько человек, у которых идеальные условия для тренировки. Прав тот бегун, который ищет любую возможность тренироваться, а не тот, кто занят поисками веских причин, чтобы остаться дома.

Если бегун не имеет возможности тренироваться в светлое время суток (особенно в зимние месяцы), то бег по пересеченной местности, предусматриваемый программой тренировки, следует переносить на конец недели, когда в выходной день можно выполнить эту работу днем. В очень жаркую погоду лучше бегать рано утром или поздно вечером, чтобы избежать крайней жары. Холодная погода также создает проблемы для тренировки. Однако всегда можно найти выход, если бегун решителен в достижении цели.

Многие профессиональные бегуны предпочитают проводить основное тренировочное занятие утром, начиная его в 10-11 часов. Тем бегунам, которые имеют возможность тренироваться только рано утром или поздно вечером рекомендую первое занятие начинать в 7.00-7.30, а дополнительно легко бегать незадолго до сна.

Распорядок дня может, например, быть таким. Утром до 8 часов - пробежка с последующим завтраком. Обед в 13 часов. Основное тренировочное занятие в 17-19 часов, а ужин в 20 часов. Такой распорядок позволит выполнять нормально повседневные дела: ходить в школу, в институт, на службу.

Такие нагрузки, как аэробный бег или фартлек, могут начинаться от порога дома, что требует меньше времени. Для занятий на беговой дорожке нужно ездить на стадион и обратно: траты времени значительно возрастают, так как оно уходит не только на дорогу, но и на прием душа после тренировочного занятия. Переезды дважды в день - трудное занятие, особенно если учесть, что требуется время для приема пищи и отдыха между тренировочными занятиями.

Характеризуя исполнительские возможности певца, говорят: "У него поставленный голос". И каждый понимает, что с певцом долго занимались опытные педагоги и теперь у него хорошая техника пения. Точно так же у молодого бегуна нужно ставить: технику бега, тактику, мышление, выносливость, скоростно-силовые качества. ;

Я видел немало бегунов, которые для достижения своей цели тренируются ежедневно, точно роботы. Они в своей целеустремленности готовы напряженно тренироваться, не предусматривая никакого отдыха или облегченных нагрузок. Это серьезная методическая ошибка, ценой которой может стать спортивная карьера.

В группе легче выполнить трудную тренировочную нагрузку. Правда, неудобные партнеры вызывают чувство досады и мешают тренировочному процессу. Очень ценно, когда спортсмен выполняет длительные пробежки не в одиночестве. Хорошо, когда в ходе интенсивной повторной тренировочной нагрузки ему кто-то мог оказать помощь. Бегун всегда должен чувствовать, что партнеры пытаются помочь, а не стремятся во что бы то ни стало потеснить его. В тренировочном занятии нужно решать определенные задачи, а не превращать каждую пробежку в соревнование.

Рост технических результатов также более заметен при коллективной тренировке: тренированность прирастает быстрее, когда используются групповые занятия. Однако, есть опасность перетренировки, когда малоопытный молодой бегун тянется за мастером и "перебирает". Тренер должен внимательно наблюдать за действиями каждого, чтобы не допустить неадекватных нагрузок.

Когда молодой бегун освоит основы техники и тактики, научится адекватно переносить нагрузки, получит хороший соревновательный опыт и приобретет необходимый объем навыков и умений, следует изменить подход к организации учебно-тренировочного процесса. Групповые занятия надо постепенно перемежать индивидуальными. На этапе становления спортивного мастерства удельный вес групповых и индивидуальных занятий приблизительно одинаков.

Однажды наступит время, когда бегун приобретет высокую квалификацию. Это потребует нового подхода в организации учебно-тренировочного процесса. На этом этапе занятия должны проводиться, как правило, индивидуально. Тренер может поставить рядом спарринг-партнеров, но их действия должны быть целиком подчинены интересам лидера.

Спортивный режим играет важную роль, так как он обеспечивает достижение высоких спортивных результатов: стабильность спортивной формы, повышение работоспособности, быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортивное долголетие, профилактику травм, быструю адаптацию при подготовке и соревнованиях в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении бегунов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Анализ подготовки выдающихся спортсменов показывает, что одним из главных условий их стабильных успехов было неуклонное выполнение режима на протяжении многих лет спортивной жизни.

Вместе с этим имеется много примеров, когда талантливым молодым спортсменам так и не удавалось добиться выдающихся результатов, или они вынуждены были оставить большой спорт лишь потому, что пренебрегали спортивным режимом, не находили в себе сил отказаться от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков и т.п.).

В современных условиях значение режима еще больше возрастает, что связано с основными тенденциями развития мирового любительского и профессионального спорта. Это, прежде всего, острая конкуренция, возрастающий уровень технико-тактического мастерства, неуклонное повышение тренировочных и соревновательных

нагрузок, проведение крупных международных турниров в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон).

Особое внимание надо уделять сну. Сон - основной и ничем не заменимый вид отдыха. Сон способствует сохранению здоровья, высокой спортивной работоспособности. Новые научные данные свидетельствуют о необходимости создания надлежащих условий для сна - этой сложной и важнейшей функции организма.

Каждый бегун должен сам определить для себя оптимальную продолжительность сна и строго ее придерживаться. В период напряженных тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличить. Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон не рекомендуется. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать: спать с 22-23 до 6-7 часов. В этом случае вырабатывается привычка ложиться и вставать в определенное время, и поэтому спортсмен быстро засыпает и легко просыпается. Всегда настаиваю, чтобы ученики после обеда спали по 40-50 минут (но ни в коем случае сон не должен продолжаться больше часа!).

Тишина и покой - неперенные условия полноценного сна. Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну, так как нарушают деятельность центральной нервной системы.

Суточный режим при подготовке к ответственным соревнованиям составляется с учетом сроков их проведения (день недели, часы выступления, разница во времени). При этом важно спланировать тренировочный процесс и распорядок дня таким образом, чтобы наивысший подъем работоспособности приходился на дни и часы выступлений спортсмена в соревновании. В этих случаях пересматривается весь режим, то есть время подъема и отхода ко сну, время тренировочных занятий, приема пищи и т.д. Перестройка дневного режима в условиях привычного времени подъема и отхода ко сну составляет обычно 2 недели, а изменение всего распорядка дня требует 3-х недель. При необходимости переходить на новый режим следует сразу. Это более эффективно, чем постепенное его изменение. Во время многодневных соревнований и турниров не следует резко менять привычный режим. Тренировочные занятия желательно проводить в часы предстоящих соревнований.

Следует отметить, что у отдельных людей наблюдаются некоторые отклонения в суточной динамике работоспособности. Это послужило основанием для условного выделения трех категорий людей: голуби, совы, жаворонки. Примерно половина - "голуби". Они легко приспосабливаются к любому режиму труда, то есть могут работать в любое время, когда это требуется. Около 35 процентов - "совы". В ранние часы у них низкая работоспособность. В первой половине дня их самочувствие, настроение, работоспособность постепенно улучшаются и достигают своего пика во второй половине дня. Наиболее эффективно "совы" работают в вечерние часы. Примерно 15 процентов населения - "жаворонки". Они рано встают и имеют хорошее самочувствие и высокую работоспособность в первой половине дня. Такие индивидуальные особенности также необходимо учитывать для составления наиболее рационального суточного режима спортсменов.

Тренировочные и соревновательные нагрузки не могут быть вне зависимости друг от друга: они взаимосвязаны и соподчинены. Во время напряженного тренировочного процесса нельзя осуществлять активную соревновательную деятельность. И наоборот, в период напряженных соревнований тренировочная нагрузка должна быть снижена. Другими словами, тренировочный процесс и соревновательная деятельность имеют разную полярность.

В образе идеального тренера на первый план выходит способность к пониманию, эмоциональному отклику, на втором месте - компетентность тренера, уровень его знаний, на третьем - умение справедливо распоряжаться властью. Чтобы сохранить контакт с воспитанниками, тренеру важно уметь отказаться от авторитарных методов и развивать способность к самовоспитанию у легкоатлетов.

В тренировочном процессе случаются многие неожиданности. Например, однажды один из учеников неожиданно заявит, что не может даже видеть этой беговой дорожки, не говоря о том, чтобы тренироваться на ней. Разнообразие форм и мест тренировочных занятий помогут избежать таких "забастовок". Я стараюсь давать меньше бегать на стадионе, а ищу места для тренировочных занятий в лесу, парке, на песчаном пляже, шоссе, пересеченной местности. Любимое место для тренировки моих учеников - Кисловодск. Альтернативы этому месту в России нет!

Придаю особое внимание спортивной обуви, в которой тренируются бегуны. Правильно подобранная обувь помогает выдержать жесткие нагрузки. В подготовительном периоде, когда бегуны выполняют в основном умеренные по напряженности беговые нагрузки, дело обстоит проще. Никому в голову не придет бегать в туфлях с шипами. Все тренируются в кроссовках. Благо теперь можно купить замечательную специализированную обувь по своему выбору. Раньше о таком и мечтать не приходилось. С наступлением предсоревновательного этапа многие совершают ошибку, начиная бегать в облегченной обуви: туфлях с шипами или марафонках. Получая таким образом облегчение в тренировке, они подвергают себя риску получить травму. Переходить на более легкую обувь следует постепенно. Это уменьшит риск травмироваться.

Бегун будет чувствовать себя значительно увереннее, когда сумеет накопить многолетнюю информацию о своей предшествующей подготовке. Дневник способен "запомнить" все. Позже он окажет неоценимую услугу при подготовке к соревнованиям. Полезной может оказаться любая достоверная информация, которая в свое время была внесена о:

- * выполненных тренировочных нагрузках,
- * результатах соревнований,
- * впечатлениях о выполненной тренировочной или соревновательной деятельности,
- * самочувствии после тренировочных нагрузок и соревнований,
- * травмах и болезнях,
- * соперниках,
- * спортивных сооружениях,
- * тренировочных трассах,
- * результатах обследований у специалистов,
- * данных самоконтроля и т. п.

Тренировочный процесс должен сопровождаться творческим обучением с учетом данных анализа дневниковых записей. Бегуна нужно обязательно подключить в процесс разработки его индивидуальной системы тренировки, в поиск новых методических решений. Такой подход следует использовать уже на раннем этапе тренировки. Успеха в беге может достигнуть только тот, кто на это способен от природы и специально к этому подготовлен.

Тренировочные и соревновательные нагрузки в многолетнем процессе подготовки должны нарастать прогрессивно, постепенно увеличиваясь из года в год. Особенно осторожно нужно тренировать девушек в возрасте, когда наступает менструация. Это период очень серьезной перестройки в их организме.

В 13-15 лет девушка по своим антропометрическим характеристикам была идеальной для бега. Ее достоинства: легкая и "узкая" костная система, длинные ноги, свобода движений. А в 16 природа может внести свои коррективы, и очертания фигуры никак

не будут соответствовать специализации. Считаю, что генетический фактор много значит. Трудно полностью изменить то, что дала природа. Но регулярная тренировка и соответствующая диета в этом возрасте могут приостановить нежелательные для бегуни антропометрические изменения. Разнообразные овощи и фрукты должны преобладать в меню девушек этого возраста. Это поможет сохранить им нужные для бега пропорции тела. В таком деле важна самодисциплина бегуни.

В юношеском возрасте соревнования становятся средством самовыражения. В бег приходят амбициозные юноши и девушки. Они хотят как можно чаще демонстрировать свое превосходство над сверстниками и готовы соревноваться хоть каждый день. Есть много юных бегунов, которые, практически не тренируясь, пытаются от старта к старту улучшать личные рекорды. Такой азарт не следует приветствовать. Частые соревнования нежелательны для юных, особенно для тех, которые хотят (и могут) в перспективе добиться успеха.

Я уже отмечал, что юные бегуны не должны иметь слишком напряженные нагрузки. Профессионалы (а я вполне осознанно употребляю это слово) должны беречь себя в тренировке. Но вместе с тем этот тренировочный процесс должен быть достаточным, то есть адекватным (как я говорил выше, - "взвешенным"). Считаю, что до 14 лет вполне достаточно:

* тренироваться 2-3 раза в неделю,

* соревноваться не чаще 2-х раз в месяц и не более 15 раз в год.

И только к 18-летнему возрасту можно постепенно довести число занятий до 6-7 раз в неделю, а количество соревнований до 20-25 в год.

В тренировочном процессе следует использовать широкий круг средств и методов. Нагрузки должны быть разнообразными. В соревновательной практике нужно использовать широкий диапазон дистанций, поскольку еще непонятно, какую специализацию юный бегун выберет впоследствии.

В юном возрасте достаточно энергично происходит естественный прирост определенных физических качеств. Тренер в работе с юными должен следовать в фарватере их естественного развития. Тренировочные и соревновательные нагрузки следует подбирать так, чтобы они способствовали более быстрому продвижению по пути естественного взросления. Действия наставника должны быть слегка "подталкивающими". Однако толкать следует аккуратно, точно, без резких действий. В этом деле нельзя переусердствовать...

У юных особенно заметны естественный прирост быстроты, гибкости, способности к проявлениям "скоростной силы". Соответствующие упражнения очень важны в тренировочном процессе. Их удельный вес должен быть достаточно высоким. Нет нужды строить тренировку так, чтобы она препятствовала естественному приросту столь важных для соревновательной деятельности физических качеств.

В юном возрасте трудно определить беговую специализацию. Независимо от того, что молодой человек или девушка в перспективе могут стать стайерами, рекомендую тренировать их в юном возрасте как бегунов на средние дистанции. Когда в тренировке юных излишне много внимания уделяется воспитанию выносливости, у них утрачивается скорость, гибкость и сила. Во взрослом спорте им будет трудно добиться высоких результатов в беге на длинные дистанции.

Ранние спортивные достижения юных нарушают естественный биологический процесс развития организма. Нужно помнить, что в годы роста ему требуется много энергии. Слишком напряженные тренировочные нагрузки - сбивающий фактор в онтогенезе. Подчеркиваю: чтобы стать "большим" бегуном, не следует торопить события, нужно уметь ждать, и результаты придут.

Планирование

Каждый раз, когда приступаю к планированию многолетней подготовки того или иного ученика, вспоминаю несколько "золотых" правил. Ими я руководствуюсь многие годы и никогда не жалел об этом.

Правило первое. Тренировочные и соревновательные нагрузки в многолетней подготовке должны быть доступными и постоянно прогрессировать.

Я уверен, что доступность тренировочной нагрузки - обязательное условие при организации многолетнего тренировочного процесса. На любой стадии спортивной биографии одна-две неадекватных нагрузки могут повлечь за собой необратимые процессы, в результате которых бегун будет вынужден уйти из спорта. Поэтому каждую планируемую нагрузку в тренировочном занятии или соревновании следует примерять к уровню текущей готовности. Нагрузка должна быть доступной каждый раз и, при этом, постоянно прогрессировать. Использовать однообразные по величине нагрузки - пустое занятие.

Нужно обеспечить прогрессирующую динамику тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем плане. Всякий раз, когда предлагаю бегуну использовать новое или уже апробированное средство, но с повышенной интенсивностью, бываю особенно осторожным. Даю достаточно времени на приспособление организма к новому режиму деятельности. Каждый человек индивидуален и не похож на серийную машину, поэтому приспособительные реакции проходят по-разному.

Правило второе. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны обеспечивать хорошую суперкомпенсацию.

Правило третье. Бегуну необходимо предоставлять достаточно времени для адаптации и восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Жизненно необходимо предоставлять бегуну достаточно времени для восстановления между тренировочными занятиями и после соревнований. Всегда предусматриваю "легкие" дни и периоды в тренировочных планах. "Жесткие" нагрузки изо дня в день нелогичны. Иногда свободный от тренировки день принесет больше пользы, чем самая трудная работа. Управление тренировкой предполагает разумное планирование дней и периодов для восстановления. Правильное чередование нагрузок разной интенсивности - искусство, которое нужно постигать годами.

Бегун приспособляется к любой тренировочной или соревновательной нагрузке. Постепенно происходит накопление сил и в следующий раз нагрузка не будет такой утомительной. Каждый раз организм про запас подтягивает дополнительный энергетический ресурс. Происходит то, что называется суперкомпенсацией, то есть организм становится готовым вынести более тяжелую работу. Способности организма противостоять утомлению постепенно возрастают. Второе правило перекликается с первым: хорошая суперкомпенсация энергоресурса возможна только тогда, когда тренировочные и соревновательные нагрузки в многолетней подготовке будут доступными и постоянно прогрессирующими.

Многолетний тренировочный процесс для бегуна на средние и длинные дистанции предполагает определенную системность. Я уже говорил, что работа тренера - это творческая деятельность. Но творчество можно осуществлять только на определенном поле. В противном случае это будет хаос. Я не приверженец планов, расписанных на год вперед, но являюсь убежденным сторонником системного подхода. Поэтому стратегическую линию организации тренировочного процесса определяю на длительный срок. Копаться в деталях начинаю, когда обдумываю тренировочный процесс на ближайший месяц. В месячных планах намечаю относительно устойчивый

порядок применения средств и методов. Кроме того, стараюсь расставить все тренировочные и соревновательные нагрузки сообразно с их удельным весом. Распределяю также приоритетность видов подготовки: общефизическая, функциональная, специально-подготовительная, техническая, тактическая, психологическая и т.п. И наконец, устанавливаю отношение между объемом и интенсивностью нагрузки, определяю дни ударных нагрузок и отдыха.

Основным элементом процесса подготовки в тренерском деле является конкретное тренировочное занятие, в ходе которого решаю все спортивно-педагогические задачи. Считаю, что именно в тренировочном занятии воплощается каждодневный труд тренера. Здесь проявляются его искусство, эрудиция и сила авторитета. Авторитет тренера (с поправкой на одаренность, целенаправленность и трудолюбие ученика) способствует успеху их творческого дуэта. Поэтому считаю важным обсуждать предстоящую месячную программу подготовки вместе с учеником.

Составление плана, его реализация и оценка достигнутого - это то, что характеризует системность проведения любой практической работы. Данная триада пронизывает действия тренера на протяжении

всей его деятельности. Это обусловлено тем, что составленный план, как правило, не удается реализовать полностью. Приходится вносить поправки, поскольку изменяется состояние бегуна, возникают новые задачи и условия - тренер должен составлять новый вариант плана. И так на протяжении всей своей деятельности. Уверен, что самое точное повторение ранее составленного распределения средств и методов даже для сходного контингента и решения аналогичных задач не дает положительных результатов. Обучение, направленное развитие, воспитание, построение и проведение занятий - это виды деятельности, которые характеризуются творческим началом. Они не терпят точного копирования даже того, что ранее приводило к положительным результатам.

Разрабатывая тренировочные планы, учитываю массу нюансов, относящихся к личности каждого бегуна. Система тренировки, разработанная для одного бегуна, не подойдет другому. Поэтому можно говорить лишь об общей ее направленности с учетом основных принципов физиологии и спортивной тренировки. Детали плана - индивидуальны для каждого ученика.

Всегда в начале сезона тренер должен вместе со своим учеником набросать, по крайней мере в общих чертах, твердый план состязаний и предпринять меры постоянной охраны спортсмена от перенапряжения, скоординировав для этого важные соревнования и энергично вычеркнув из плана ненужные.

Не могу дать гарантий, что разработанная мной программа приведет на пьедестал любого спортсмена, который выполнит ее. Задача заключается в том, чтобы тщательно изучить спортсмена и с учетом его индивидуальных психологических и физических особенностей спланировать направленность подготовки. Следует подчеркнуть, что тренировка должна быть длительной - это дает возможность сделать выводы о правильности плана тренировки. Конечно же, будет неправомерным такое заявление: "Я тренируюсь по этому плану уже три месяца, а результаты не улучшил". Атлет должен запастись терпением: ведь требуются годы, чтобы стать хорошим бегуном.

Тренировочный микроцикл - это структура построения учебно-тренировочных занятий, как правило, на одну неделю, в которой определяются ритм проведения занятий - работы и отдыха, последовательность решаемых задач, указываются основные двигательные средства и дозировка упражнений. Недельным планам я придаю особое значение. В них отражаю содержание отдельного тренировочного занятия и, по мере необходимости, вношу соответствующие коррективы.

С квалифицированными бегунами иногда организую 2-3 работы подряд, в которых применяю одни и те же тренировочные средства и величины нагрузок. При этом очередное занятие провожу на фоне значительного недовосстановления после предыдущего. В этом случае происходит суммирование следовых явлений нескольких занятий. Следовательно, наступает большее утомление и создаются предпосылки для обеспечения сверхвосстановления затраченных энергетических ресурсов, то есть роста тренированности. Этот подход является моделированием соревнований в 2-3 круга: (забег) / (полуфинал) / финал. После такого рода сдвоенных или строенных занятий с высокими нагрузками планирую на два последующих дня только активный отдых и разминки. Затем еще 2-4 дня применяю малые или средние нагрузки.

Выстраивая микроциклы, придерживаюсь следующих правил:

- * решаю в каждом занятии не более двух-трех задач;
- * чередую высокие, средние и малые нагрузки, изменяя их внутри микроцикла волнообразно;
- * применяю внутри микроцикла определенное количество работ: на подготовительном и соревновательном этапах не более двух, на предсоревновательном - не более трех;
- * допускаю на предсоревновательном этапе (крайне редко) использование высокоинтенсивных нагрузок на нескольких занятиях подряд.

Несколько микроциклов, которые объединены общностью задач, характером и ритмом изменения нагрузки в них, составляют мезоцикл, продолжительность которого колеблется от 3 до 6 недель. В зависимости от направленности микро- и мезоциклов я делю их на ряд типов:

- * втягивающий,
- * базовый,
- * контрольный,
- * шлифовочный,
- * предсоревновательный,
- * соревновательный,
- * восстановительный (разгрузочный).

Каждый из названных микро- и мезоциклов характеризуется решаемыми задачами и, в соответствии с этим, преимущественно используемыми средствами и величиной нагрузки.

Втягивающий цикл. Основная задача - создать предпосылки для целенаправленной спортивной подготовки. Функция цикла сходна с функцией вводной части тренировочного занятия: основное внимание обращается на общую физическую подготовку бегуна. Нагрузка постепенно повышается сначала за счет объема, а позже за счет интенсивности.

Базовый цикл. Такие циклы имеют задачу обеспечить все виды спортивной подготовки, необходимые для успеха на избранной дистанции. Это главный тип микро- и мезоцикла в подготовительном периоде тренировки. Нагрузка в них (и в некоторых других типах микро- и мезоциклов) варьируется от развивающих до стабилизирующих.

Контрольный цикл. Задача контрольного цикла - проверить степень подготовленности спортсмена (успешность решения задач спортивной тренировки) путем участия в прикидках и контрольных соревнованиях.

Шлифовочный цикл. В ходе тренировочных занятий цикла я устраняю выявленные недостатки в технической, физической и других видах подготовки. Использую, как правило, средние по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Предсоревновательный цикл. Циклы такого рода помогают создать предпосылки для приведения бегуна в состояние соревновательной формы, что достигается за счет уменьшения суммарного объема нагрузки, но не ее интенсивности.

Соревновательный цикл. Основная задача, которую я решаю с использованием соревновательных циклов, заключается в том, чтобы приобрести необходимый соревновательный опыт, проверить бегуна, подготовить его к достижению наиболее высоких результатов в ответственном соревновании. Эту задачу решаю за счет повышения интенсивности тренировочной нагрузки. Незадолго до кульминационного соревнования (обычно за две недели) я изменяю тренировочный план и значительно снижаю общий объем тренировочной работы. Особенно легкие нагрузки - за три (четыре) дня до старта. Ученики поддерживают спортивную работоспособность, бегая со скоростью ниже соревновательной или равной ей, но с очень маленьким объемом. За сутки до соревнования обязательно провожу легкую тренировку или разминку.

Восстановительный цикл. Задача восстановительных (разгрузочных) циклов - создать условия для отдыха после больших физических и психологических нагрузок. Восстановительные циклы реализую в двух вариантах. В восстановительно-подготовительном варианте снижаю интенсивность упражнения при сохранении содержания занятий. Восстановительно-поддерживающий вариант характеризуется сменой форм, содержания и условий тренировочных занятий. Чем выше была предыдущая нагрузка, тем легче тренировочные занятия восстановительного цикла.

Многолетний план подготовки строится на основе прогнозирования тех показателей, которые могут быть достигнуты в будущем в установленные сроки и которые для этих атлетов выражают цель всей тренировочной работы. В этом плане, кроме цели, также необходимо определить следующее:

- * сформулировать задачи подготовки по годам,
- * выбрать рациональное соотношение различных видов подготовки,
- * указать применение традиционных и нетрадиционных средств и методов развития двигательных качеств,
- * установить оптимальные параметры объема и интенсивности нагрузки, распределив ее по периодам и циклам подготовки,
- * рационально спланировать соревновательную деятельность, подобрав оптимальное соотношение контрольных, отборочных, основных и главных соревнований.

В нем особое значение приобретает "целесообразное преувеличение". При этом следует учесть возможности того или иного человека и степень его мобилизации при выполнении "сверхзадач" соревновательной деятельности. Это может проявляться в значительном повышении требований к содержанию тренировки, росту объемов или интенсивности тренировочных воздействий, "настройке" на победу над заведомо сильным противником.

Олимпийский цикл - своеобразная спираль, каждый виток которой характеризуется новым уровнем состояния спортсмена. А новому уровню состояния требуются и новые подходы к организации тренировочного процесса. Другими словами, тренировка квалифицированного бегуна в многолетнем плане есть не что иное, как процесс перманентной коррекции многих составляющих годичного цикла тренировки - прогнозов, запланированных средств, методов, тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, способов восстановления спортивной работоспособности и др.

Прогнозирование - это предвидение, основанное на определенных данных о спортсмене.

По временным отрезкам прогнозирование может быть:

- * краткосрочным - в пределах от нескольких минут до нескольких часов, когда тренер

должен предсказать возможности ученика в предстоящем тренировочном занятии или соревновании;

* среднесрочным - в пределах недели и месяца, когда тренер пытается определить возможный уровень развития тренированности бегуна, достижения установленных результатов;

* долгосрочным - в пределах от многих месяцев до нескольких лет, когда производится отбор учеников, их ориентирование на достижение возможных результатов и определяется перспективный план подготовки.

Главная задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у бегуна четкую целенаправленность его действий. Цели, которые ставят перед собой тренер и спортсмен, обычно бывают трех видов:

* перспективные - на срок одного или нескольких годичных циклов,

* промежуточные (этапные) - на срок одного-двух этапов подготовки в рамках годичного цикла,

* ближайшие - на срок одного-трех (четырёх) микроциклов в рамках этапа подготовки.

Составление эффективного тренировочного плана - искусство сродни "колдовству" при приготовлении салата. У одной хозяйки салат изыскан и отвечает самым взыскательным вкусам: гости "сметают" его со стола. А в другом доме к салату едва притронулись, и то из-за вежливости. У этой хозяйки угощение не получилось. Хотя обе пользовались одним рецептом.

Оптимальная система подготовки бегунов на средние и длинные дистанции предполагает использование:

* в нужных тренировочных нагрузок

* в нужном объеме,

* в нужное время.

Найти это "нужное" и есть искусство тренера. При этом, тренировочный план станет эффективным только в том случае, если позволит ученику показать запланированные результаты в "нужном" соревновании.

Бегун показал блестящие результаты полтора месяца спустя после главного соревнования, которое он умудрился проиграть по всем статьям. Знакомая картина! Даже мировой рекорд не будет ему утешением... Спортсмен должен иметь такой план, который рассчитан на достижение наивысшей готовности к главному соревнованию.

В планировании не должно быть единообразия. Можно и нужно использовать в своей работе опыт других специалистов. В практическом опыте каждого из них всегда найдется особая крупница знаний. Потому, изучив программы подготовки сильнейших бегунов, можно отобрать нужное для своей работы. Собственный план должен опираться на все то лучшее, что есть в современной мировой практике подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

В подготовительном периоде основную направленность подготовки ориентирую на развитие хорошей базы выносливости независимо от специализации бегуна. Многолетний опыт научил меня придавать первоочередное значение тренировочным нагрузкам, которые хорошо развивают и совершенствуют энергетические процессы в организме бегуна. Об этом я более подробно расскажу позже.

Планируя интенсивные тренировочные нагрузки в подготовительном периоде, использую не только равномерный бег, но и работу на отрезках. Напряженность таких занятий повышаю постепенно. От микроцикла к микроциклу нагрузки увеличиваю по следующей схеме:

* сначала увеличиваю отрезки до оптимальной длины,

- * потом повышаю количество повторений,
- * и, наконец, усиливаю темп пробежек.

При этом слежу, чтобы план не предусматривал увеличение напряженности одновременно за счет нескольких факторов (длина, количество, темп).

Когда составляю план, продумываю много деталей. Например:

- * если в воскресенье и среду намечаю увеличить дистанцию бега, то усиление темпа планирую на другие дни недели (например, в понедельник или четверг);
- * каждую неделю предусматриваю не менее одного дня для восстановления (в этот день разрешаю только равномерный легкий бег и гимнастику);
- * намечаю дни, когда можно включить круговую тренировку, эстафету или игру (баскетбол, футбол);
- * регулярно планирую посещение сауны или парной бани и т. п.;
- * включаю в планы восстановительные микроциклы: по 5-7 дней в конце ноября, в декабре и январе. Кроме того, в конце соревновательного периода обязательно планирую восстановительный двухнедельный микроцикл. (Восстановительные микроциклы способствуют лучшей адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Если отдых не будет предусмотрен, возможны срывы.)

Перерыв в тренировочных занятиях влечет коррекцию плана подготовки. Когда по каким-то причинам бегун прервал регулярную тренировку, то перед тренером сразу же встают вопросы:

- * Каким по продолжительности может быть перерыв в тренировке, чтобы принципиально не менять план?
- * Что нужно предпринять для выхода из сложившейся ситуации?

По моим наблюдениям, даже потеря 7-10 тренировочных дней не может серьезно повредить подготовленности. Поэтому паниковать не следует. Рекомендую несколько снизить напряженность нагрузки и продолжить тренироваться в соответствии с составленным ранее планом. Если атлет не тренируется более продолжительное время, то снижение спортивной формы - неотвратимо. В этом случае надо составить новый план, который предусмотрит все нюансы подготовки после вынужденного перерыва.

В своих планах на подготовительный период, в зависимости от особенностей спортивного календаря, предусматриваю снижение нагрузок в январе-феврале или в феврале-марте. Это позволяет моим бегунам подойти к зимнему соревновательному сезону с хорошим уровнем физической и психологической готовности. Серию зимних соревнований рассматриваю как средство тренировки. Участие в них значительно усиливает эффективность подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Составить план предсоревновательной подготовки труднее, чем спланировать базовый период: тренировочный процесс становится все более вариативным и напряженным. На этом этапе кроме физических сил от бегуна требуется много психологических усилий. На предыдущем этапе, где развивались аэробные возможности организма, использовался в основном не очень напряженный бег. Теперь бегуну предстоит испытать трудности и познать настоящую боль от интенсивных типов тренировочных нагрузок.

Соотношение тренировочных средств должно быть особенно хорошо сбалансировано, чтобы к началу соревновательного этапа бегун был способен решить все стоящие перед ним задачи. На предсоревновательном этапе атлет должен познать себя всесторонне, подготовиться физически и психологически к предстоящим соревнованиям. Чем ближе к окончанию предсоревновательного этапа, тем более напряженным становится каждое занятие.

Тренер и бегун в каждом конкретном случае должны выбрать наиболее оптимальную форму тренировочного занятия. Предсоревновательный этап чреват травмами. Возникает вопрос: "Как выдержать напряженные тренировочные нагрузки этого этапа?". Избежать перенапряжений и травм помогут:

- * хорошая разминка,
- * систематическое выполнение упражнений на силу, гибкость и расслабление,
- * дни отдыха,
- * "перебивка" трех-четырёх напряженных тренировочных микроциклов одним восстановительным.

В последние недели предсоревновательного этапа целесообразно выступить в двух-трех малозначительных соревнованиях.

К окончанию предсоревновательного этапа необходимая база для высокоинтенсивных тренировочных нагрузок и активной соревновательной деятельности должна быть создана.

Основные задачи тренировочного процесса на соревновательном этапе:

- * поддержать достигнутый уровень подготовленности,
- * создать предпосылки для успешного выступления в главном соревновании.

Тренировочный процесс на этом этапе должен быть разносторонним, чтобы не только поддержать, но и развить спортивную форму. Известно много способов, как это сделать. Основным средством повышения спортивной формы являются специфичные тренировочные нагрузки, которые, однако, нельзя выполнять ежедневно. Нужно постоянно искать оптимальное соотношение между нагрузками разной направленности. Чтобы получить хорошие результаты, прежде всего нужно правильно сбалансировать нагрузки аэробной и анаэробной направленности. Только в этом случае удастся напряженно тренироваться и сохранять "свежесть" перед соревнованиями.

Думаю, что абсолютное большинство высококлассных бегунов предпочитает побеждать в соревнованиях. И лишь немногие стремятся показать высокие результаты, не придавая значения занятым местам. Интервальные беговые нагрузки, в которых моделируется соревновательная деятельность, помогают поддержать способность к напряженному бегу и психологическую уверенность в своих силах. В таких тренировочных занятиях всегда следует помнить о цели, ради которой бегун подвергает себя этим изнурительным нагрузкам. Слышал поговорку: "Не выкапывайте корней, чтобы убедиться, что растение еще живо".

Тренер должен пресекать попытки ученика отличиться в каждой пробежке. Не следует улучшать тренировочные результаты несколько раз в неделю или побивать личные рекорды в каждом соревновании. Это - самоуничтожение.

Я уже подчеркивал, что являюсь приверженцем индивидуальной работы с каждым квалифицированным атлетом. Особенно важен индивидуальный подход в соревновательном периоде. Малейшая методическая ошибка может привести к непоправимым последствиям. Поэтому, планируя тренировочную и соревновательную деятельность этого мезоцикла, учитываю многие детали:

- * масштаб и сроки главного соревнования,
- * число "обязательных" стартов,
- * места и время проведения коммерческих соревнований, их количество,
- * способы перемещений к местам проведения соревнований и обратно,
- * время, необходимое для отдыха перед каждым стартом и для восстановления после соревнований.

Положив графически на бумагу всю информацию, пытаюсь представить возможности спортсмена. Как долго он будет способен в соревновательном периоде сохранять

уровень подготовленности при снижении объемов нагрузки? Ответ на этот вопрос помогает оптимально распределить тренировочные и соревновательные нагрузки на весь соревновательный сезон.

В начале каждого годового цикла цель следует определить так, чтобы ориентировать бегуна на достижение наивысшего успеха в крупнейших состязаниях года. Устанавливая уровень предполагаемого достижения бегуна, следует исходить прежде всего из его потенциальных возможностей. Учесть следует многое: его возраст, пол, все стороны подготовленности (общую, специальную, техническую, тактическую). Особо следует принять во внимание уровень психологической готовности спортсмена к борьбе с "неудобными" противниками. Ставя задачи перед своим учеником, важно знать уровень спортивных результатов его основных соперников и правильно спрогнозировать их потенциальные возможности.

Тренеров, работающих с высококвалифицированными бегунами, особенно волнует проблема оптимального построения соревновательной деятельности в олимпийском цикле. Здесь много спорного. Единой точки зрения нет и, наверное, быть не может. Предлагаю несколько возможных вариантов планирования соревновательной деятельности:

- * напряженная соревновательная деятельность в четные годы;
- * постепенно прогрессирующая из года в год соревновательная деятельность;
- * акцентированная соревновательная деятельность в послеолимпийский год ("на волне");
- * затухание активной деятельности;
- * всплеск спортивных результатов накануне очередных Олимпийских игр.

Тренер должен обладать педагогическим мастерством, большим тактом, чтобы подвести своего ученика к соревнованию в состоянии "боевой готовности". Важно при этом свести на нет влияние различных "сбивающих" факторов, которые могут помешать настроиться бегуну на соревновательную деятельность (об одном таком примере будет рассказано ниже).

Часто спрашивают: "Как изменились за эти годы тренировочные нагрузки?", "Вырос ли общий объем бега?". Еще раз повторяю, что я не гонюсь за объемом бега и точно его не подсчитываю. Для дела, которому я служу, более важно следить за текущим состоянием спортсмена и правильно подбирать нагрузку в предстоящем тренировочном занятии или соревновании. Эта нагрузка должна вывести бегуна на более высокий уровень подготовленности или поддержать его текущее состояние. Процесс подготовки квалифицированного бегуна - это не что иное, как строительство большой стены из мелких фрагментов: каждый кирпич следует положить в нужное место и прочно соединить его с другими деталями. Если кирпичи не скрепляются раствором, то стена не получится. Представим: каждое из отдельно взятых упражнений в тренировочном занятии - замечательное, но между ними нет логической связи. Может ли такая нагрузка принести пользу? Ответ может быть только один: "Нет!". А об объеме беговых нагрузок могу сказать, что в подготовительном периоде у Юрия Борзаковского получается 440-450 км в месяц. Но еще раз повторю, что объем бега - не главный фактор в подготовке бегунов.

В подготовительном периоде основным средством подготовки являются кроссы. Юра в одном тренировочном занятии обычно пробегает по 12 км. Иногда, "в охотку", он добавляет 1,5-2 км. Мы пришли к соглашению, что ему не следует бегать более длинные тренировочные дистанции. Он рассказывал, что раньше с удовольствием бегал длительные кроссы - порядка 20 км. "В активе" у Юры есть 30-километровые пробежки, которые он совершал, будучи на летних школьных каникулах в деревне. Его товарищи поделились со мной воспоминаниями и сказали, что в отрочестве Юра любил убегать от них и долго "носился" по пересеченной местности. Потом, правда, "страдал" ногами. Кстати, в мае 2000 года он совершил серьезную методическую ошибку. Едва

восстановившись после травмы, в тайне от меня быстро бегал кроссы и опять перегрузил ноги. Он пытался "восстановить" выносливость.

Пишут и говорят, что Артур Лидьярд в свое время провозгласил формулу: 100 миль в неделю - это норма! Он пытался доказать миру, что бегать нужно много. Уверен, что эта формула не для всех. Может быть, для Питера Снелла и нужно было пробегать еженедельно по 160 км: ведь он был массивным парнем. Я в своей работе с Борзаковским (да и с другими учениками) за объемами не гонюсь. Знаю, что Юрий от природы обладает хорошим запасом скорости, и мы стараемся в подготовительном периоде в день не набирать более 16-18 км за два тренировочных занятия. Я считаю, что Юра не должен пробегать в день более 20 км. Стараюсь исключить такую крайность из тренировочного процесса. Она вредна по своей природе. Если говорить о темпе бега, то это другое дело. Но здесь есть другая крайность: важно не допускать, чтобы интенсивность бега была завышенной. Ученик должен сохранять свежесть на всех этапах годового цикла.

Таким образом, из сказанного следует, что во главу угла подготовки Юрия Борзаковского я ставлю задачу найти устойчивое равновесие между достаточным объемом бега и оптимальной интенсивностью. Именно такое равновесие в тренировочной нагрузке дает возможность сохранять ученика в постоянном состоянии свежести.

Объем бега должен быть дозированным в соответствии с текущими возможностями ученика, то есть с его возможностями на данный момент. Если доза беговой нагрузки будет правильной, то легче контролировать и правильность технического исполнения бега. Главное, чтобы атлет мог в любой точке тренировочной дистанции выполнить ускорение или переключиться на другой темп. Если бегун не способен этого сделать, то он уже успел "превратиться" в тягловую лошадь. Поэтому кроссы, которые выполняют мои ученики в дневных тренировочных занятиях, скорее можно назвать фартлеками умеренной интенсивности. Ребята почти не бегают с постоянной скоростью. Равномерный (восстановительный) бег используем только в вечерних пробежках.

Уровень тренировочной нагрузки нельзя регулировать скоростью бега. В зависимости от разных обстоятельств бег с одинаковой скоростью вызывает в организме различные реакции сердечно-сосудистой, дыхательной и обменной систем. Интегральным показателем степени нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Поэтому в восстановительном беге слежу за тем, чтобы ЧСС у Борзаковского не превышала 140 уд/мин. В дневных пробежках на "крейсерской" скорости его пульс не должен превышать 155 уд/мин. Когда Юра выполняет "протяжки", то ЧСС доходит до 165 уд/мин.

В мае, таким образом, в неделю проводится двенадцать тренировочных занятий: восемь на развитие выносливости, две - по типу интервальной, по одной тренировке посвящено развитию скорости и ритма.

В летний период программа меняется с учетом особенностей календаря соревнований. Для сохранения достигнутого уровня физической подготовленности и резервных возможностей снижается объем тренировки.

Известно, что все явления в нашей жизни (даже самые сложные и запутанные) можно формализовать. Многолетняя тренировка бегунов на средние и длинные дистанции, в моем представлении, должна учитывать многие детали, без учета которых невозможно организовать успешную тренерскую деятельность. Мои размышления над этой проблемой помогли сформулировать ряд принципиальных положений, которыми я руководствуюсь в своей повседневной практике. Допускаю, что мои подходы можно критиковать, поскольку они не бесспорны. Но, повторяю, они помогают мне работать. Приступая к планированию подготовки, всегда продумываю многие детали. Ниже

приведены основные подходы, которые использую, организуя процесс подготовки бегунов.

Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле может быть различной. Я использую одно-, двух-, трехпиковые варианты. Это значит, что ученик имеет в годичном цикле одно, два или три соревнования, которым он придает особое значение. Если бегун сосредоточил все внимание на подготовке только к одному соревнованию (например, к Олимпийским играм), то динамика тренировочных нагрузок будет однопиковой. В другом случае спортсмен готовится одинаково хорошо выступить зимой (март) и летом (август). Здесь возможен подход двухпикового распределения тренировочных нагрузок. Трехпиковое планирование рассматриваю как возможный вариант, но без особой необходимости не использую.

Подготовку бегунов к основным соревнованиям года осуществляю поэтапно. При этом, сколько бы пиков в году не было, перед каждым основным соревнованием планирую следующие этапы подготовки:

- * послесоревновательной реабилитации;
- * базовой подготовки;
- * предсоревновательной подготовки;
- * развития формы в серии соревнований;
- * непосредственной подготовки и выступление в основных соревнованиях.

Прирост тренировочных нагрузок в многолетнем плане планирую, как правило, за счет увеличения доли специфичных нагрузок при стабильных объемах беговых средств (интенсивный путь), а не за счет увеличения объемов беговых средств при сохранении интенсивности (экстенсивный путь).

Стараюсь придерживаться следующих параметров тренировочных нагрузок:

- * общий объем бега в год - до 4500 км для средневики и до 5500 км для стайеров;
- * количество тренировочных дней в году - до 350;
- * количество ежедневных тренировочных занятий на этапе базовой подготовки - до трех (больше трех занятий не провожу даже на учебно-тренировочных сборах);
- * доля интенсивных режимов (как еще принято говорить - развивающих режимов) с ростом стажа, квалификации бегуна растет от 25-30% до 50-55% от общего годового объема беговых средств.

Тренировочный процесс бегунов на средние и длинные дистанции интенсифицирую за счет:

- * увеличения объемов беговых средств, лежащих в зонах выше ПАНУ;
- * тренировочных занятий в условиях среднегорья;
- * активизации соревновательной деятельности (планирую соревнования на основных и смежных дистанциях на беговой дорожке, в кроссах, пробегах, эстафетах);
- * повышения доли тренировочных средств силовой и скоростно-силовой направленности с использованием упражнений в затрудненных условиях (использую бег по холмам, по мягкому грунту, с отягощением, а также бег и прыжки в гору);
- * включения в тренировочный процесс кроссов на этапе предсоревновательной подготовки.

Вариантность тренировочного процесса осуществляю за счет расширения средств подготовки, чередования прерывных и непрерывных методов, смены мест занятий (стадион, лес, парк, шоссе, манеж).

Говорят: "Вершина одна, а подняться к ней можно разными путями". Например, у всех стоит одна задача: провести заключительную работу за три дня до важного соревнования. Однако каждому бегуну предлагаю свою нагрузку. Как в планах на предстоящую неделю, так и в годичных программах подготовки использую индивидуальный подход.

Индивидуальная система соревнований для молодежи должна иметь строгую иерархию, то есть подчинение стартов более низкого уровня более высокому, и, таким образом, их четкую последовательность от местных соревнований к национальным и международным.

Соревновательный метод широко применяю в тренировочном процессе бегунов. Обычно использую серии соревнований. Интервалы между стартами планирую от одного до пяти дней. По совокупному воздействию на организм выступление в соревновании может заменить несколько интенсивных специализированных тренировочных занятий. Заметил, что правильно спланированная соревновательная нагрузка быстро повышает уровень подготовленности. С ростом квалификации соревновательная подготовка занимает все более значительное место в учебно-тренировочном процессе. Обычные средства тренировки - менее эффективны.

Планирование подготовки - процесс многогранный. Для каждой стадии спортивной биографии требуется предусмотреть свои особые детали. Самое трудное дело - составить план для элитного спортсмена. На вершину спортивного мастерства поднимаются не все занимающиеся бегом. Но каждый атлет должен верить, что настанет такой день, когда многолетний труд принесет вознаграждение - дебют на международной спортивной арене. Когда бегун вместе с тренером садятся за стол, чтобы положить на бумагу программу на предстоящий год, то сразу же встают десятки проблем.

Основная из них заключается в том, чтобы решить, как управлять своей спортивной формой. С одной стороны, очевидно, что для подготовки к крупнейшему международному соревнованию (например Олимпийские игры, чемпионат мира или Европы) следует планировать пик формы на день главного старта. Однако возникает вопрос: "А попадет ли атлет в команду при таком планировании?". Ведь сначала нужно пройти через сито отбора, то есть успешно выступить на чемпионате России. Как сбалансировать нагрузки, чтобы решить две задачи - попасть в команду и успешно выступить в главном соревновании? Бесполезно быть в наивысшей готовности в день отбора, а в день главных соревнований растерять форму. Поэтому план подготовки должен учесть эту особенность предстоящей соревновательной деятельности.

Вариантов обычно на каждый случай в жизни бывает несколько. Один из них: распределить тренировочные и соревновательные нагрузки так, чтобы подвести атлета к отборочному соревнованию в состоянии оптимальной подготовленности, затем немного отдохнуть и вновь пытаться повысить уровень готовности до максимального. Динамика подготовленности, положенная на график, должна в этом случае иметь два горба. Эта схема возможна при условии, что отборочный старт отстоит от главного соревнования на месяц.

Если отбор находится очень близко от главного старта, то число возможных вариантов уменьшается. Самое оптимальное - сосредоточить все усилия на подготовке к главному соревнованию, приняв участие в отборе "по ходу" подготовки.

Управление подготовкой занимающихся бегом на средние и длинные дистанции исходит из основной целевой установки - достижения планируемого спортивного результата в главном соревновании. Выход на уровень прогнозируемого результата связан с достижением физического состояния, которое можно охарактеризовать как "должное", то есть каждому спортивному результату соответствует свой уровень подготовленности. Нельзя иметь низкую подготовленность и высокие спортивные результаты.

В современном беге скорость - основа достижения высоких результатов. В соревнованиях складываются ситуации, когда бегунам нужно демонстрировать поистине спринтерскую скорость, чтобы обойти нескольких соперников и занять

удобную позицию в забеге и потом еще выполнить хороший финиш. Бегун должен уметь повторно ускоряться, в зависимости от ситуации, на дистанции. На формирование этого умения нужно обращать внимание даже на базовых этапах годичного цикла.

Профессионализация легкоатлетического спорта повлекла за собой изменения организационного свойства. Например, изменены подходы к планированию соревновательной деятельности в годичном цикле, что, в свою очередь, привело к изменению привычной методики подготовки. В частности, в практику внедрены новые способы планирования годичного цикла. Подготовка бегунов в годичном цикле в настоящее время осуществляется поэтапно.

Многолетняя тренировка должна иметь индивидуальный характер. Общий подход к построению тренировочного процесса годится для всех, но программа должна быть подобрана для каждого спортсмена индивидуально. Ниже приведены 2 варианта планирования подготовки для высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции (из множества возможных).

Первый из возможных вариантов поэтапной подготовки в годичном цикле

| Циклы, периоды, этапы | Количество недель |
|---|--------------------------|
| Осенне-зимний цикл | 25 |
| Подготовительный период | 17 |
| - этап послесоревновательной реабилитации | 6 |
| - этап осенне-зимней базовой подготовки | 7 |
| - этап предсоревновательной подготовки | 4 |
| Соревновательный период | 8 |
| - этап развития спортивной формы | 4 |
| - этап реализации спортивной формы | 4 |
| Весенне-летний цикл | 24-27 |
| Подготовительный период | 11 |
| - этап послесоревновательной реабилитации | 2 |
| - этап весенней базовой подготовки | 5 |
| - этап предсоревновательной подготовки | 4 |
| Соревновательный период | 13 |
| - этап развития спортивной формы | 7 |
| - этап реализации спортивной формы | 6 |
| Переходный период | 3 |

Второй из возможных вариантов поэтапной подготовки в годичном цикле

1. Втягивающий этап

Первые 2-3 недели октября.

Задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата; подготовка всех систем организма к выполнению объемной нагрузки.

2. Первый базовый этап

Конец октября, ноябрь, декабрь, начало января; 10-12 недель.

Задачи: повышение общей физической подготовленности, развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

3. Зимний предсоревновательный этап

Вторая и третья декады января; 2-3 недели.

Задачи: совершенствование специальных качеств; повышение скоростных возможностей; поддержание достигнутого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности. На этом этапе целесообразно запланировать 1-3 прикидки или второстепенных соревнования.

4. Зимний соревновательный этап

Февраль - середина марта. Предусматривает достижение высокой специальной работоспособности и реализацию накопленного потенциала. Соревнования следует рассматривать как объективный критерий за ходом подготовки спортсменов в целом.

5. Второй базовый этап

Вторая половина марта, апрель, первая половина мая; 9-10 недель. По методической направленности имеет сходство с первым базовым этапом. Принципиальное отличие заключается в более высокой интенсивности тренировки в весенние месяцы, чем в зимние.

6. Летний предсоревновательный этап

Вторая половина мая - начало июня; 3-4 недели. От эффективности его проведения во многом зависит уровень соревновательной деятельности легкоатлетов летом. В целом он сходен с зимним соревновательным этапом, однако характеризуется большей напряженностью тренировочного процесса и более высокой интенсивностью выполнения упражнений.

7. Первый летний соревновательный этап

3 недели июня, 1-я неделя июля; 4 недели.

Предусматривает развитие спортивной формы в серии подводящих соревнований в основном и смежных видах и в отборочных стартах. Совершенствуется специальная подготовленность и техническое мастерство, отрабатываются тактические варианты.

8. Второй соревновательный этап

Июль, август.

Основная задача - достижение максимума специальной работоспособности, реализация накопленного потенциала в главных соревнованиях сезона.

9. Переходный этап

Сентябрь.

Основная задача - реабилитация организма.

Примерные величины основных средств подготовки для бегунов на средние и длинные дистанции

| | Мужчины | Женщины |
|----------------------------------|---------|---------|
| Бег на средние дистанции | | |
| Количество тренировочных дней | 350 | 340 |
| Количество тренировочных занятий | 700 | 640 |
| Общий объем бега (км) | 4500 | 4200 |
| В том числе | | |
| - анаэробный бег | 250 | 230 |
| - смешанный режим | 1500 | 1320 |
| - аэробный бег | 2750 | 2650 |
| ОФП (часы) | 160 | 140 |
| Бег и прыжки в гору (км) | 70 | 55 |

Бег на длинные дистанции

| | | |
|----------------------------------|------|------|
| Количество тренировочных дней | 350 | 350 |
| Количество тренировочных занятий | 720 | 700 |
| Общий объем бега (км) | 6000 | 4800 |
| В том числе | | |
| - анаэробный бег | 240 | 200 |
| - смешанный режим | 1260 | 1100 |
| - аэробный бег | 4500 | 3500 |
| ОФП (часы) | 160 | 140 |
| Бег и прыжки в гору (км) | 60 | 50 |

И в заключении: при планировании необходимо помнить, что любой годичный цикл - это часть общей многолетней программы. Следовательно, каждый спортсмен должен иметь цель тренировки на каждый год. Поставленная цель должна определять тип тренировочных занятий и их количественные и качественные параметры.

Средства и методы

Для правильного восприятия информации о средствах подготовки важно договориться об основных понятиях. Термины, которые я употребляю, общеприняты. Но, как показывает практика, тренеры и атлеты трактуют их по-разному. Поэтому я счел возможным дать краткое описание основных терминов, которыми я определяю средства тренировки в беге на средние и длинные дистанции (беговые нагрузки). Этот обзор имеет цель установить более точное понимание текста.

Есть много средств и методов подготовки для того, чтобы эффективно повышать способность организма противостоять утомлению. Рассмотрим некоторые из них.

Бег на местности представляет собой приятную и интересную форму беговой тренировочной нагрузки. Особенно большая польза от бега по пересеченной местности. Это средство одинаково хорошо как для физической, так и для функциональной подготовки. Спортсмены, тренирующиеся на местности, легче переносят самую трудную работу, особенно летом, когда надо выполнять длинные отрезки. Атлеты, бегая в парке (в лесу или по берегу водоема: озера, реки, моря), меньше устают, их психика не подавляется, опорно-двигательный аппарат остается "целым". Такие занятия - увлекательны, у них высокий КПД. Много раз наблюдал, что на беговой дорожке бегуны быстрее утомляются. Ученики знают мою приверженность и "потакают" мне всячески. Когда объявляю, что следующее тренировочное занятие на беговой дорожке, то редко вижу радость в их глазах. Если скажу: "Завтра тренируемся в парке", то их реакция - восторженная.

Длительный непрерывный бег, кроме того, "высушивает" спортсменов: лишний вес, беспокоящий многих, исчезает после тренировочных занятий с использованием больших объемов. Считаю, однако, что чрезмерный объем бега может повредить, и поэтому каждый атлет должен иметь свой предельный километраж. Достигая этого предела, не следует далее увеличивать объем. Ожидать какого-либо дальнейшего улучшения результата от этой формы тренировки не следует.

Итак, какой эффект получает бегун от длительного непрерывного бега? Польза от такого средства заключается в том, что во всех системах организма происходят сдвиги, способствующие лучшей подготовленности спортсмена:

- * регулируется использование различных источников энергии,
- * укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система,
- * совершенствуются аэробные возможности,

- * увеличивается капилляризация мышечных волокон,
- * вырабатывается психологическая уверенность в собственных силах.

Если спортсмен достиг высокой эффективности в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то он может уменьшить объем длительного бега до должного уровня. Важно, чтобы эти тренировочные нагрузки поддерживали эффективную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому объемные беговые нагрузки должны иметь некий верхний предел, преодолевать который нецелесообразно. Должный объем бега индивидуален для каждого спортсмена.

Неоднократно замечал, как бегуны жаловались на то, что неожиданно начинали болеть коленные суставы. Анализируя их тренировочные нагрузки, находил одну и ту же причину. Спортсмены слишком медленно бегали! Боли возникали от неспецифической деятельности: медленный и продолжительный бег предъявлял к опорно-двигательному аппарату требования, резко отличающиеся от бега в соревновании. Приблизительно таков механизм возникновения травм и в тех случаях, когда бегун избегает соревновательной деятельности. Отсутствие соревновательной практики приводит к тому, что исключается специфичная нагрузка. Восполняя отсутствие напряженных соревновательных нагрузок, бегун увеличивает объем тренировочных нагрузок меньшей специфичности. Постепенно наступает дисбаланс в тренировочных и соревновательных нагрузках, который достаточно быстро оборачивается неприятными последствиями в виде травм и болезней.

Одна из основных тренировочных нагрузок аэробной направленности в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции - длительный бег в умеренном темпе, который бегуны должны выполнять от одного до трех раз в две недели. Это средство служит двум целям:

- * дает активный отдых и позволяет организму восстановиться после интенсивных тренировочных нагрузок,
- * оказывает положительное влияние на психику: бегун привыкает к тому, что может без остановок преодолевать большое расстояние. Это укрепляет его уверенность в собственных силах.

Длина пробежек обычно изменяется в зависимости от подготовленности спортсменов. Для молодых ее варьируют от 10 до 15 км, повышая до 15-25 км у зрелых и опытных. Естественно, что спортсмены, которые выступают на средних дистанциях, выполняют менее продолжительные пробежки, чем те, которые специализируются в стайерском беге.

Длительный бег в умеренном темпе чаще выполняют те спортсмены, которые готовятся к соревнованиям на более длинные дистанции. Так, бегуны на 3000 м с препятствиями использует это средство активнее спортсменов, специализирующихся в беге на 800 м. Естественно, что бегуны на 10 000 м включают длительный бег в умеренном темпе чаще, чем стипльчезисты.

Длительный бег в медленном темпе - это весьма трудоемкое и пустое дело. Сегодня такое средство подготовки вызывает скептическое отношение со стороны тренеров и спортсменов... И действительно, ценность бега с медленной скоростью для становления атлета - ничтожна. Если бегун собирается выступать в соревнованиях на профессиональном уровне, то средства подготовки должны соответствовать задачам его соревновательной деятельности. Медленный бег является нехарактерным даже для бегуна на длинные дистанции. А особенности соревновательной деятельности настоящего мастера на средних дистанциях требуют от бегуна проявления многих физических качеств, но ни одно из них нельзя развить медленным бегом. Поэтому данное средство я рассматриваю как вспомогательное. Однако должен заметить, что медленный бег для одного может быть достаточно быстрым для другого. Это зависит от индивидуальных особенностей бегуна и уровня его мастерства. Кроме того, это

средство - способ для восстановления после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, возможно, исключая случай подготовки новичков или применение бега на ранних этапах тренировки.

Медленный бег - противоестествен. Нельзя бегать карикатурно, как это делают футболисты. Этот цирковой номер мои ребята всегда с удовольствием смотрят. Им смешно, когда разминающиеся футболисты, едва переставляя ноги, бегут по периметру футбольного поля. Они хохочут и делают ставки: "Добежит ли тот длинный второй круг или упадет?" "Сумеет кто-то осилить третий круг или нет?"... Мне как тренеру всегда есть, что сказать ученикам после такого просмотра. Нельзя готовиться к соревновательной деятельности, используя неспецифичные упражнения даже в разминке.

Быстрый бег с годами постепенно становится естественным. Спортсмен, бегающий медленно, но продолжительно, неизменно начинает чувствовать, что он еле "тащится", что он потерял темп. Его моральное состояние будет ухудшаться и со временем приведет к депрессии. Если бегун регулярно настраивается на быстрый бег (даже на этапе зимней подготовки), то он будет чувствовать себя хорошо, ему это будет нравиться.

Юрий Борзаковский способен пробежать каждый километр в кроссе за 3 мин 30 с при пульсе 155 уд/мин. Это свидетельствует о том, что у него высокий уровень аэробной производительности организма. Естественно, эта способность не появилась сама собой. Юра и раньше мог удерживать такой темп бега достаточно долго, но пульс был значительно выше, а к концу тренировочной дистанции он больше уставал. Теперь после такого кросса он спокойно выполняет работу в беге на отрезках. Когда предстоит серьезная работа, Юра в разминке пробегает 3-4 км. При этом, последние 2 км преодолевает быстро. Такая разминка помогает ему хорошо настроиться на предстоящую тренировочную нагрузку. Если предстоит спринтерская работа, то он в разминочном беге выполняет очень быструю "протяжку" (до 600 м). Здесь уместно сказать, что Борзаковский вообще не любит тихо бегать даже в разминке. Собственно так бегают все бегуны из моей группы. Только в относительно быстром беге можно следить за техникой.

Темповый бег развивает выносливость, отвечающую требованиям соревновательной деятельности: бегунам на средние и длинные дистанции важно уметь предъявлять к себе жесткие требования и противостоять утомлению. Тренировочные занятия с использованием темпового бега следует включать в планы подготовки на всех этапах годового цикла. Необходимо только учитывать этапную цель подготовки.

Темповый бег средней интенсивности незаменим для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скорость бега - около 80% от максимальных усилий, а длина пробежек для средневикиков от 4 до 6 км, для стайеров - от 10 до 14 км. Темп бега - равномерный.

Темповый бег высокой интенсивности проводится на тренировочных дистанциях от 2 до 5 км для средневикиков и от 4 до 10 км для стайеров. В этих тренировочных занятиях необходимо бежать с усилиями, близкими к максимальным (для данной дистанции).

Несколько методических советов о том, как целесообразнее использовать тренировочные нагрузки в темповом беге.

Если есть необходимость "подтянуть" результаты на смежной короткой дистанции, то темповые пробежки должны быть более короткими, а скорость бега более высокой.

Когда стоит задача повысить способность "терпеть" на избранной дистанции, то в тренировочном процессе следует использовать темповый бег с установкой "терпеть".

При этом, очень важно подобрать оптимальный темп бега, то есть наиболее специфичный для решения поставленной задачи, при необходимости улучшить результат на смежной длинной дистанции следует постепенно удлинять темповые пробежки, оставляя постоянной скорость бега.

В тренировочный процесс Юрия Борзаковского я не включаю темповый бег (в том понимании, как это трактуется в тренерской среде). Хотя он время от времени совершает пробежки 4 км в высоком темпе по 2-километровому кругу в Кисловодске. А как можно назвать работу, в которой каждый километр Юра последовательно пробегает за: 4.20 (4.10), 3.50, 3.40 и 3.30. Такое занятие, правда, бывает не чаще одного раза за весь учебно-тренировочный сбор. Но тренировочные нагрузки в беге на длинных отрезках типа 2км + 2км + 2км или 4 км + 2 км Юра выполняет регулярно. В подготовительном периоде подобную работу он выполняет, по крайней мере, раз в неделю.

Для развития скоростной выносливости использую интервальную тренировку. Под этим термином понимается широкий круг интенсивных беговых средств с использованием коротких отрезков (обычно это 200-400 м). Интервальный бег (интервальная тренировка) содержит в себе многократное пробегание специально отобранного тренировочного отрезка с заранее намеченной скоростью и обязательный отдых после каждой быстрой пробежки. Примером интервального бега может служить занятие, в котором 400 м пробегаются до 10 раз за 65 с каждые и после проводится бег трусцой на 200 м за 1 мин 40 с. Интервальная тренировка проводится обычно на дорожке стадиона, причем более быстрые пробежки хронометрируются. Однако это вовсе не обязательно, поскольку интервальная тренировка может быть хорошо выполнена и вне беговой дорожки, на неразмеченной трассе и без использования секундомера.

Эта форма тренировки в том или ином варианте используется достаточно широко. Количество повторений, время пробегания и паузы для восстановления регламентируются в зависимости от динамики пульса. Скорость пробегания отрезков выбирается такая, чтобы на финише ЧСС не превышала 180 уд/мин. Пауза для восстановления продолжается до тех пор, пока пульс не снизится до 120 уд/мин. Величины пульса 180/120 уд/мин - критерий, которым руководствуются тренеры, определяя интенсивность предстоящего занятия. Когда интервальная тренировка осуществляется на коротких отрезках, я иногда позволяю своим ученикам бегать на пульсе свыше 180 уд/мин, а в паузе для восстановления не жду, пока ЧСС опустится до величины 120 уд/мин. Хочу повторить - это только иногда! Кроме того, под термином "интервальная тренировка" я понимаю более широкий круг средств, чем это принято. Считаю, в частности, что следует использовать более длинные отрезки: 600, 800 и 1000-1600 м.

Интервальный бег проводится на относительно короткие отрезки (100-400 м) в быстром темпе (со скоростью, близкой к соревновательной) и с паузой несколько меньшей, чем требуется для полного восстановления после каждой пробежки. Отдых в интервальном беге обычно состоит из бега трусцой на дистанцию, равную пробегаемой быстро, скорость бега во время паузы в 2-3 раза меньше, чем во время быстрого бега.

По своей сути интервальный бег является переменной тренировочной нагрузкой. То есть, бегун выполняет бег в переменном режиме: быстро / медленно. Другими словами, интервальный бег - это формализованная беговая переменная нагрузка. Интервальный бег "формализован" пятью переменными факторами:

- * длиной дистанций тренировочных пробежек;
- * числом повторений тренировочных пробежек;
- * скоростью тренировочных пробежек;
- * продолжительностью восстановительного интервала после каждой пробежки;
- * видом деятельности во время восстановительной паузы (ходьба или бег трусцой после каждой пробежки).

Следует помнить, что интенсификация тренировочного процесса за счет использования более частых повторных или переменных тренировочных нагрузок на отрезках может привести к срывам. Такая работа требует индивидуального подхода. Юрий Борзаковский, слава Богу, вполне представляет, как надо тренироваться. Это думающий атлет. Он весьма серьезно относится к тренировочным нагрузкам, развивающим выносливость, понимая, однако, что его козырь - высокие скоростные качества. Я уже отмечал, что у Юры есть предрасположенность к проявлению скорости. В последние два года это качество заметно возросло. Сказалась долгая и серьезная работа, в результате которой:

- * повысился силовой потенциал,
- * улучшилась техника бега,
- * автоматизировались навыки,
- * усилился характер.

Как следствие, поднялась скорость бега. Об этом свидетельствуют достаточно высокие для бегуна на средние дистанции результаты в беге на 400 м. Юра неоднократно пробегал один круг по стадиону быстрее 46 с. Лучший его результат на дистанцию 400 м - 45,84 с. Он занимает

достойное место среди российских бегунов на эту дистанцию. Ему доверяют выступать в национальной эстафетной команде. Так, в составе сборной команды России Юра внес определяющий вклад в успех в эстафете 4 x 400 м на чемпионате Европы, который состоялся в Мюнхене, Германия, в августе 2002 года. Он блестяще пробежал свой последний этап. Второе место команды России - это безусловный успех.

На практике повторный бег отличается от интервального (переменного) длиной дистанции бега и степенью восстановления после каждой пробежки. Повторный бег - это "рафинированная" форма интервальной тренировки. Считают, что повторный бег нужно выполнять на длинных отрезках (например, от 800 до 2000 м) с относительно более полным восстановлением (часто в виде ходьбы или покоя: атлет может посидеть или полежать на скамейке) после каждой пробежки. Характер отдыха зависит от скорости бега на "рабочем" отрезке.

Повторный бег изнуряет бегуна сильнее, чем интервальная тренировка, степень утомления может быть еще больше, если быстрые пробежки проводятся на дистанциях, близких к соревновательной. Из-за этого повторный бег на более длинных отрезках должен проводиться со скоростью значительно меньшей, чем соревновательная. Когда повторный бег нужно проводить со скоростью предстоящего соревнования, длина быстро пробегаемых отрезков не должна превышать половины дистанции, на которой нужно выступить в этом соревновании.

В подобного рода тренировочных занятиях я использую разные отрезки от 400 до 2000 м. Все зависит от специализации и времени года. Варьирую нагрузку, изменяя темп бега, длину отрезков или паузы для отдыха. На практике случается всякое. Например, неудачно выбрал темп бега: он оказался слишком высоким для ученика. В результате после первой же пробежки в его организме образовался значительный кислородный долг. По плану отдых между пробежками - 45 с. Не задумываясь, удлиняю паузу: чем больше накапливается кислородного долга, тем более продолжительным должна быть отдых. При этом всегда рекомендую заполнять паузы отдыха легкой трусцой. Когда работа переносится особенно трудно, то в паузе можно использовать медленную ходьбу или комбинацию: бег трусцой/медленная ходьба. В паузе после очередной пробежки нужно следовать за пульсом так же, как во время работы.

Фартлек (шведский термин - "игра скоростей") - это ничто иное, как продолжительный бег в переменном темпе по пересеченной местности в парке, в лесу. Это жесткая форма тренировочной нагрузки, направленная на воспитание скоростной выносливости. Лучше всего проводить ее индивидуально: никто кроме самого спортсмена не сможет

построить тренировочное занятие с оптимальной эффективностью. Однако индивидуальный подход требует значительной самодисциплины. Поэтому малоопытные спортсмены не всегда умеют извлечь максимальную пользу из этого острого средства тренировки, которое больше подходит для высококвалифицированных атлетов. Фартлек замечателен тем, что бегун сам выбирает различные по профилю и протяженности участки для темпового бега или ускорений на отрезках различной длины и произвольно, по самочувствию, чередует быстрый бег с медленным.

Интенсивный бег (а это основная составляющая фартлека) вызывает в организме значительный кислородный долг. Атлет сам принимает решение, в какой момент следует снизить темп бега и, таким образом, отдохнуть. По своей сути фартлек - игровой метод. В программы тренировочных занятий включаю фартлек, начиная с марта. От занятия к занятию постепенно увеличиваю долю интенсивного бега.

Кроссы-фартлеки, которые проводятся в рамках дневных тренировочных занятий, - вариативны. Единой схемы нет и быть не может. Общая примета для всех кроссов - это смена темпа. Приведу пример:

- * бег начинается в разминочном темпе (обычно это участок около 3-х км),
- * "протяжка" 10-12 мин в "крейсерском" темпе на пульсе 155 уд/мин,
- * "протяжка" 3 мин на пульсе 160 уд/мин,
- * "протяжка" 2 мин на пульсе 170 уд/мин,
- * и в заключение серии "протяжек" - бег в умеренном темпе.

Вся работа в пределах 12 км бега. Если первая "протяжка" была в течение 6-8 мин, то Юра иногда повторяет серию протяжек дважды.

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции немыслима без спринтерской подготовки, которая хорошо формирует технику и имеет высокий тренирующий эффект. Часто предлагаю своим ученикам спринтерские пробежки на фоне утомления. Тренеры, работающие со спринтерами с таким подходом, наверное, не согласятся. Но я рассуждаю так: средневики и стайеры умеют ускоряться на любом участке дистанции, где этого требует тактическая борьба.

Бег в гору - хорошее средство для развития мышечной силы ног. Это средство постоянно включаю в планы тренировки своих подопечных в виде повторного бега на склоне холма. Под воздействием такой нагрузки вырабатывается правильная техника бега и хорошо укрепляются мышцы ног. Бегуны, которых я тренирую, используют два различных типа бега в гору.

Бег в гору осуществляется на пологом склоне (10-20°) длиной 300-500 м. Спортсмен, взбегая по склону, следит за правильной техникой: акцентировано поднимает колени, полностью заканчивает толчок опорной ногой, активно работает руками.

Совершенствовать скорость бега помогают многократные прыжки. Обычно прыжки (тройной, пятерной, десятерной) включаю в комплексы ОФП. Прыжковую работу я также планирую круглогодично, делая одно принципиальное исключение: никогда не заставляю учеников делать многоскоки в Кисловодске. Там силовой нагрузки на ноги хватает и так. Поэтому с грустью смотрю на тех тренеров, которые в Долине роз Кисловодского парка насилуют ребят прыжками.

Круговая тренировка (тренировка по кругу) подразумевает выполнение определенного ряда упражнений, обычно 6-8 видов, которые требуют участия в них основных мышечных групп тела. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, выполняя каждое упражнение заранее намеченное число раз. По мере развития тренированности следует увеличить число повторений, одновременно усложняя сами упражнения. Тренировку по кругу лучше проводить в зале или на местности в конце

тренировочного занятия. Этот вид тренировочной нагрузки позволяет одновременно тренироваться большому числу атлетов. Такое занятие обычно проходит на высоком эмоциональном фоне.

Цикл может состоять из:

- * "нашагиваний" на скамью высотой около 50 см;
- * напрыгиваний и соскоков со скамьи;
- * переходов из положения лежа в положение сидя и обратно;
- * отжиманий (на полу, на брусьях);
- * подтягиваний (на кольцах, перекладине);
- * приседаний с партнером на плечах;
- * выпрыгиваний вверх (к баскетбольному кольцу; из положений в приседе, полуприседе);
- * метаний (толканий) набивного мяча;
- * прыжков со скакалкой;
- * любых других упражнений, для которых есть условия в зале;
- * лазания по канату;
- * поднимания тяжестей;
- * спринтерских ускорений.

Тренировка по кругу представляет собой ряд повторно выполняемых различных упражнений с максимальным усилием и интенсивностью вне зависимости от степени усталости. Таким образом, эти упражнения, действуя на сердечно-сосудистую систему, быстро подводят к критическому состоянию, и спортсмен работает с максимальным усилием в течение периода более длинного, чем участие в соревновании. Тренировка по кругу занимает обычно 15-20 мин.

Опыт показывает, что тренировка по кругу наиболее эффективна, если в нее включаются такие упражнения с тяжестями, как приседания, выжимания над головой, вскакивания на скамью с гантелями в руках и упражнения для развития брюшного пресса. Тренировку по кругу можно проводить как в гимнастическом зале, так и на небольшой площадке на свежем воздухе.

Для бегунов на средние дистанции она становится исключительно ценной зимой, особенно в плохую погоду. Ее следует, однако, рассматривать только как вспомогательную часть, а не как основной источник достижения спортивной формы. Проводить ее надо один раз в неделю или же в несколько ослабленном виде 2 раза в неделю, после сравнительно легкой беговой работы.

Лучшей тренировкой к бегу является только бег. Тренировка с тяжестями, тренировка по кругу, контрольные испытания, прикидки являются только вспомогательными средствами или же критериями подготовленности.

Все средства и методы спортивно-педагогического воздействия с соответствующими вариациями и в различных сочетаниях используются как с начинающими, так и с высококвалифицированными бегунами на всех этапах обучения и направленного развития, во всех периодах подготовки. Их набор и характер воздействия учитывается и изменяется в зависимости от решаемых задач, условий, сопутствующих занятиям, особенностей и состояния спортсмена.

Одним из главных правил, вытекающих из требования использовать в подготовке бегунов лишь адекватные средства и методы, является необходимость индивидуализации тренировки. Чем выше спортивное мастерство, тем в большей мере следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Должен сказать, что для начинающих и малоопытных атлетов тоже необходим индивидуальный подход. Средства и методы решения тренировочных задач следует постоянно приспосабливать к особенностям спортсмена и условиям его жизни. Следует также учитывать возраст и

пол спортсменов, их стаж и, конечно, спортивную специализацию в беге. Нагрузка с учетом особенностей каждого ученика регулируется через индивидуальное дозирование объема и интенсивности упражнений. Коррекцию нагрузки следует осуществлять на основе оценки срочного и отставленного эффекта тренировочных и соревновательных средств.

Для тренировки в беге на средние и длинные дистанции прежде всего нужны дороги, лес, парк (беговую дорожку следует использовать ограниченно). Хорошо, если бегун живет близко от тех мест, где ему удобно тренироваться. Это экономит много времени. В плохую погоду грунтовые тропинки и дороги в лесу становятся малопригодными для бега, тогда важно иметь поблизости синтетическую дорожку или тротуар с твердым (но не бетонным) покрытием. Хорошо, когда бегун использует для тренировки бег в гору. Будет лучше, если для этой цели используется не шоссе, а склоны в лесу или парке. Выполнение повторных пробежек в гору по шоссе сильно "загружает" ноги. Поэтому следует искать удобные склоны разной крутизны на естественном ландшафте.

Физические качества бегуна

В спортивной среде говорят: "Высокий уровень всех видов выносливости: общей, специальной, скоростной и т.д..... Думаю, что выносливость как физическое качество не имеет других видов, кроме самой себя, поскольку выносливость - это способность противостоять утомлению. А утомление - это утомление: других вариантов в названии нет. Стало быть, нужно говорить не о видах выносливости, а о разных проявлениях одного физического качества под названием "выносливость". Поэтому более верно для понимания, если будет сказано: "Высокий уровень всех проявлений выносливости: базовой, специальной (специфичной), скоростной, статической".

Жонглирование терминами - занятие не для практического тренера. Он должен работать, помогая ученикам подготовиться к соревновательной деятельности в избранном виде. Чтобы быть правильно понятым, хочу определиться в некоторых формулировках.

Термин "базовая выносливость" мне понятен больше, чем словосочетание "общая выносливость". Базовая выносливость, в моем понимании, - это способность организма противостоять утомлению при любых продолжительных и монотонных видах мышечной деятельности. Уровень развития базовой выносливости должен быть достаточным. Для бегуна нет никакой необходимости совершенствовать это качество до некоего высшего предела. А вот следить за тем, чтобы уровень базовой выносливости не опускался ниже должного уровня, следует на всех этапах годового цикла.

Имея достаточный уровень базовой выносливости, можно приступать к работе над специальной выносливостью и другими качествами. Кстати, общепринятый термин "специальная выносливость" мне кажется менее точным, чем понятие "специфичная выносливость". В моем представлении, специфичная выносливость - это способность организма противостоять утомлению при специфичной мышечной деятельности, которая характерна в соревнованиях для бегуна определенной специализации. Уровень развития специфичной выносливости должен быть максимальным на момент главного старта и оптимальным на других этапах годового цикла. Из вышесказанного следует, что развитие специальной выносливости в течение длительного времени должно быть постепенным.

Понятие "выносливость" (без определений "базовая" или "специфичная") вполне подходит для описания любых нюансов процесса подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. Говорят: "Король - он и в Африке король". Перефразируя, можно сказать: "Выносливость -она всегда выносливость". Как не назови это качество, суть остается одной - это способность организма противостоять утомлению. Искусство тренера и заключается в том, чтобы научить бегуна делать это. А если говорить об

определениях, то выносливость может быть хорошей или плохой, на высоком уровне или на низком... Мне больше нравится понятие "хорошая выносливость", но это к слову.

Итак, хорошая выносливость дает возможность бегуну найти в себе силы быстро пробежать заключительный отрезок соревновательной дистанции, когда утомление достигает предела. Основная цель тренировки в подготовительном периоде - совершенствование возможностей организма потреблять кислород. Эти возможности будут особенно необходимы, когда начнется более интенсивная работа. На этом этапе тренировочные нагрузки отличаются тем, что практически нет работы, которая вызывает значительный кислородный долг.

Выносливость - интегральное понятие. Высокий уровень этого физического качества окажется не достижимым, если бегун и его тренер не побеспокоятся о том, чтобы включить в тренировочный процесс соответствующие нагрузки. Признаками высокого уровня выносливости являются: легкий вес, мощное сердце (большой ударный объем), "богатая" кровь, хорошее кровоснабжение работающих мышц, эффективная мышечная система.

Утомление - постоянный спутник бегуна. Он устает от нагрузок, которые переносит как в ходе тренировочных занятий и соревнований, так и в повседневной жизни. Усталость - это постоянно существующее препятствие для достижения успеха в состязании. Однако утомление - не только физиологический процесс. Оно протекает не без участия психики. Когда бегун начинает чувствовать усталость, то это еще не означает, что силы исчерпаны. Еще нет необходимости снижать темп бега или остановиться.

Беговые тренировочные нагрузки имеют аэробную или анаэробную направленность. Термин "аэробный" означает понятие, которое можно выразить приблизительно так: "с использованием кислорода". Аэробные беговые средства относятся к таким видам нагрузок, когда необходимо поступление кислорода в течение продолжительного времени. Такие нагрузки предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце, сосудистой системе. Регулярные беговые аэробные нагрузки совершенствуют организм бегуна:

- * улучшая вентиляцию легких,
- * увеличивая кровоснабжение,
- * повышая эффективность потребления кислорода.

Используя аэробные нагрузки, нужно придерживаться принципа сбалансированности: тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой.

"Анаэробный" значит "без кислорода". Нагрузка этого типа требует, чтобы упражнения выполнялись без использования кислорода.

Граница между анаэробной и аэробной нагрузками зависит от тренированности бегуна и от длины избранной дистанции.

Аэробный бег требует большого количества кислорода в течение продолжительного времени и, в силу этого, неизбежно заставляет организм совершенствовать свои системы, отвечающие за транспорт кислорода.

Способность потреблять кислород у квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции намного выше, чем у малоопытных спортсменов. Это объясняется тем, что многолетняя тренировка способствовала позитивным сдвигам в функциональной, физической и психологической подготовленности.

Систематическое выполнение бегунами тренировочных нагрузок в аэробном, смешанном и анаэробном режимах позволяет:

- * улучшать базовую и специфичную выносливость,
- * поднять возможности вегетативной системы на более высокий функциональный уровень,
- * совершенствовать способности быстро восстанавливаться после нагрузки,
- * выработать волевые качества (умение преодолевать себя, упорство, уверенность в своих силах),
- * достигнуть экономичности в беге,
- * подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению задач соревновательной деятельности.

Ни один бегун мирового класса не стал великим сразу. Каждому пришлось потратить многие годы упорной тренировки, чтобы развить в себе способности противостоять утомлению. Каждый бегун должен долго вырабатывать физические качества, которые позволят ему решать любые задачи соревновательной деятельности:

- * бежать в невероятно быстром темпе с первых метров дистанции,
- * сохранять силы для финишного спурта,
- * выполнять рывки по ходу дистанции,
- * "выстреливать" из-за спины соперника.

В подготовке бегунов на средние и длинные дистанции следует учитывать многое. Уверен, что эффективно управлять тренировкой можно лишь в том случае, если представляешь, какие энергетические процессы происходят в организме у бегущего атлета.

Бегун для поддержания своей работоспособности постоянно нуждается в энергии, а ее запасы в организме ограничены. Природа создала замечательные механизмы воспроизводства растроченных при мышечной деятельности сил. Энергия, в которой так нуждается бегун, получается в результате сложного биохимического процесса. В основе этой реакции - распад гликогена, резерв которого постоянно накапливается в мышцах и печени.

Трансформируясь в энергию, гликоген образует отходы в виде молочной кислоты и мышцы "закисляются". Работоспособность организма в такие моменты резко снижается, поскольку запасы гликогена в результате активной мышечной деятельности близки к исчерпанию. Однако в саморегулирующейся системе, каковой является организм человека, есть способ воспроизводства гликогена. Работающий организм, потребляя извне все большее количество воздуха, извлекает кислород, так необходимый для другого биохимического процесса. Реакция, в которую вступают молочная кислота и кислород, способствует воспроизводству запасов гликогена.

Такой механизм восполнения энергии достаточно надежен и может работать продолжительное время. Практически - это "вечный двигатель": только бы в организм поступал кислород в достаточном объеме. Однако потребление кислорода лимитировано, так как организм каждого человека имеет свои пределы. Тренировка в беге развивает способности потреблять больше кислорода. Однако эти возможности не бывают беспредельными. Тренеры знают, что есть такое понятие, как "максимальное потребление кислорода".

Чтобы организм без сбоев работал на пределе своих возможностей, нужно обеспечить достаточное потребление кислорода. В этом случае установится определенный баланс между поступающим кислородом и интенсивностью мышечной деятельности, который очень ненадежен: едва повысится интенсивность, сразу же увеличивается потребность в кислороде. Как только объем потребляемого кислорода достигнет индивидуального максимального значения, следует естественный сбой в энергообеспечении: организм не способен больше работать при такой интенсивности.

Длительная и устойчивая работа организма в аэробном режиме энергообеспечения возможна только при беге в марафонском темпе. Хорошо тренированные бегуны способны поддерживать такую интенсивность бега на протяжении всей марафонской дистанции. Как я уже отмечал, аэробный бег - это такой вид мышечной деятельности, при которой поступающего извне кислорода хватает для прямого восполнения энергии.

Обеспечивая энергией такой вид мышечной деятельности, как спринтерский бег, организм образует значительный кислородный долг. В организме длительное время остается большое количество молочной кислоты (лактата). Ее избыток блокирует работоспособность бегуна: он вынужден долго оставаться неподвижным. В это время он буквально "хватает" воздух ртом, пытаясь как можно быстрее отдышаться. Продолжительность высокоинтенсивной деятельности очень ограничена по времени. Различают два вида процесса анаэробного энергообеспечения: алактатный и лактатный.

Деятельность организма в анаэробном режиме энергообеспечения возможна только при максимальном спринтерском беге. Даже хорошо тренированные бегуны способны поддерживать такую интенсивность бега считанные секунды. Анаэробный бег - это такой вид мышечной деятельности, который обеспечивается за счет полной растраты резерва энергообразующего гликогена с последующим его восполнением в состоянии покоя.

Условно считают, что бег на 100 м - абсолютно анаэробный вид спортивной деятельности, а марафон - на 100% аэробный. В беге на средние и длинные дистанции присутствуют оба энергетических процесса.

Темп бега на дистанциях от 800 до 5000 м достаточно высок, чтобы организм смог в нужном объеме воспроизводить энергетический ресурс. Такая интенсивная мышечная деятельность требует большого объема потребляемого кислорода. Даже хорошо тренированный организм не способен потребить кислород в достаточном количестве для бесперебойной биохимической реакции воспроизводства энергетического ресурса. Происходит следующее: постоянно увеличивается избыток лактата (молочной кислоты), продолжается "закисление" организма, гликоген в нужном количестве не воспроизводится.

Величина кислородного долга, который образуется в беге на средние и длинные дистанции, особенно значительна на 800-метровке. Эта дистанция для современных бегунов по своим последствиям схожа с бегом на 400 м. После финиша атлеты, специализирующиеся в беге как на 400, так и на 800 м стоят в одинаковых позах: их кислородный долг - огромен.

В организме человека есть механизмы энергообеспечения на все случаи:

- * самая высокоинтенсивная работа обеспечивается алактатным анаэробным механизмом;
- * высокоинтенсивную мышечную деятельность "прикрывает" лактатный анаэробный механизм;
- * для умеренной мышечной деятельности приспособлен аэробный трудяга-механизм;
- * для мышечной деятельности во время бега на средние и длинные дистанции востребованы алактатный анаэробный, лактатный анаэробный и аэробный энергетические процессы, которые работают одновременно. Это смешанный режим энергообеспечения. В зависимости от степени интенсивности меняются пропорции режимов энергообеспечения.

Локальная (мышечная) выносливость - способность определенной группы мышц продолжать работу с высокой степенью эффективности на протяжении длительного периода времени. Например, удерживать осанку во время бега. Основной энергетический ресурс атлета расходуется на динамические усилия, то есть на

движения, которые помогают сохранить нужный темп в беге в состоянии прогрессирующего утомления. Но ему также требуется энергия для деятельности тех мышц, которые "держат" осанку. Локальная выносливость - способность противостоять утомлению в мышцах при непрерывном выполнении концентрированно распределенной нагрузки. Вот еще несколько примеров мышечной деятельности, когда проявляется локальная выносливость: бег в гору (особенно сильно устают передние мышцы бедра), подтягивания на перекладине, любые упражнения на "брюшной пресс" и т.д. Локальная выносливость лимитируется силой соответствующей мышечной группы, вязкостью мышечной ткани и эффективностью снабжения мышц кровью. Поэтому мышцы бегуна должны быть оптимально развитыми и способными к расслаблению. Мягкая расслабленная мышца - обязательно вязкая. Заметил, что в такой мышце кровь проходит легче. А стало быть, можно говорить о более эффективном кровотоке, который хорошо выводит из организма продукты распада после напряженной мышечной деятельности.

Для этапного контроля уровня подготовленности бегуна важно следить за динамикой максимального потребления кислорода (МПК).

Циркулирующая в организме кровь разносит кислород от легких ко всем работающим органам и мышцам. Сердце регулирует подачу крови либо за счет частоты сокращения (ЧСС), либо изменяя так называемый "ударный" объем. Интенсивность тренировки легко можно определить по показаниям ЧСС. Тренирующий эффект в развитии выносливости имеют упражнения, при выполнении которых показатели ЧСС возрастают до величины 120-130 уд/мин.

Эффективность мышечной деятельности зависит также от структуры мышц, состоящих из миллионов крошечных волокон, которые подразделяются в основном на 2 типа: быстрые, способные работать быстро, но не очень долго, и медленные, работающие более медленно, но продолжительный период. Соотношение этих типов волокон генетически предопределено, и поэтому если у бегуна преобладают быстрые волокна, то большего успеха он добьется в спринте, и наоборот, имеющему больший процент медленных волокон лучше специализироваться в беге на длинные дистанции. Правда, есть данные, которые говорят, что под воздействием правильной тренировки качество и эффективность мышечных волокон видоизменяются в соответствии с требованиями специализации. Некоторые специалисты считают: такое перерождение невозможно.

Сильное сердце - не только дар природы, но и результат регулярной многолетней прогрессирующей тренировки. Этот орган под воздействием тренировки заметно изменяется: ЧСС обычного взрослого человека после пробуждения - 65-70 уд/мин, а у Ю. Борзаковского - 40, то есть его сердце почти вдвое эффективнее.

Приведенной выше информации (а она представлена в упрощенном виде) вполне достаточно для понимания основ тренировки в беге на средние и длинные дистанции. В своей работе с бегунами я опираюсь на определенные правила.

Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции направлена в основном на развитие выносливости. Это занимает основную часть времени. Несмотря на то, что совершенствование выносливости составляет основу тренировки, не забываю о скорости, гибкости, силе и технике. В работе с бегунами стараюсь использовать комплексный подход. Поэтому во главу угла ставлю такую двуединую интегральную задачу:

* увеличить потребление кислорода в единицу времени. Большие возможности организма потреблять кислород позволяют тренированному бегуну без накопления кислородного долга бежать с более высокой скоростью более продолжительное время. При накоплении кислородного долга бегун, имеющий высокие показатели потребления кислорода, быстрее восстанавливается;

* выработать умение бежать быстро, несмотря на возрастание количества молочной

кислоты в крови (порой до предельных значений), преодолевая боль и другие неприятные ощущения, которые возникают при этом, то есть выработать такую способность, которую в среде отечественных спортсменов и тренеров называют умением "терпеть".

У бегунов на 400 и 800 м в первую очередь надо развивать лактатную анаэробную систему энергообеспечения. С увеличением длины дистанции более важной становится аэробная система. Соотношение между анаэробными и аэробными нагрузками непостоянно: на различных этапах годового цикла оно меняется в зависимости от поставленных задач.

Найти правильное соотношение - самое трудное дело в планировании тренировки. Соотношение зависит от индивидуальных особенностей и дистанции, на которой специализируется бегун. Вполне возможно, что марафонец будет игнорировать анаэробные нагрузки, так как анаэробный энергетический процесс играет незначительную роль в этой спортивной дисциплине. Для бегуна на 800 м необходимы оба типа нагрузки.

Один из эффективных путей повышения выносливости - бег на различные дистанции с достаточно большой скоростью, чтобы воздействовать на аэробную энергетическую систему, однако не настолько быстрый, чтобы возникал кислородный долг. То есть, при развитии аэробных возможностей организма необходимо поддерживать баланс между потреблением кислорода и его запросом.

С началом бега сердце начинает биться быстрее и энергичнее, выталкивая с каждым ударом больше крови, которая все быстрее начинает циркулировать по сосудистой системе. Частота сердечных сокращений - лучший показатель интенсивности бега. Если кислородный долг не образуется, то работа на 100 % осуществляется в аэробном режиме, то есть в полном равновесии между запросом и расходом кислорода. Это состояние хорошо характеризует ЧСС. Если бег осуществляется в постоянном аэробном режиме, то пульс остается на одном и том же уровне. Естественно, что опытный спортсмен будет бежать с более высокой скоростью, чем любитель бега трусцой, хотя у обоих пульс будет одинаковым. Другими словами, бег в одинаковом темпе имеет разный тренирующий эффект для бегунов различной квалификации.

Каждый бегун должен уметь соотносить напряженность своих беговых нагрузок с индивидуальным тренировочным "пульсовым порогом", установить который можно следующим образом:

- * измерить ЧСС после пробежки 300 м в максимальном темпе. Эта величина - максимальный пульс (например, 190 уд/мин);
- * установить минимальный пульс в первую минуту после утреннего пробуждения (например, 48 уд/мин);
- * определить разность между максимальным и минимальным пульсом ($190 - 48 = 142$);
- * вычислить $2/3$ от разности ($142 : 3 \times 2 = 95$);
- * прибавить к минимальному пульсу полученную величину ($48 + 95 = 143$).

Эта величина и будет тренировочным пульсовым порогом, который в нашем примере равен 143 уд/мин.

Контроль за интенсивностью аэробного бега с помощью индивидуальной величины тренировочного "пульсового порога" помогает бегуну выбрать нужный темп. При идеальных условиях бега (хорошая погода, безветренно, трасса проходит по ровной поверхности и т. п.) величина ЧСС будет стабильной. Пульс мгновенно возрастает, как только или увеличится темп бега, или подует ветер, или изменится профиль трассы. Любой из этих факторов повлияет на ЧСС, которая будет реагировать на дополнительную нагрузку.

Для развития аэробной системы энергообеспечения лучшим средством является непрерывный равномерный (аэробный) бег. В аэробном беге атлет должен поддерживать бег нужной интенсивности (то есть бежать в режиме без накопления кислородного долга), ориентируясь в первую очередь на оперативные показатели ЧСС. Опытный бегун хорошо чувствует свой "пульсовый коридор".

Типичный пример другой формы тренировочной нагрузки для развития аэробных возможностей - работа на отрезках в смешанном режиме энергообеспечения. Такие тренировочные занятия предполагают, что на финише каждого отрезка в организме бегуна будет накапливаться незначительный кислородный долг. Однако к началу очередной пробежки организм должен полностью восстановиться. Классической для бегунов на длинные дистанции является нагрузка 4-6 x 1000 м, в паузах - бег трусцой 30-45 с.

Достаточно жесткий бег на отрезках продуцирует кислородный долг. В паузах между пробежками бегун частично восстанавливается и потом повторяет упражнение несколько раз. Существуют различные подходы к организации такой тренировки, но принцип сохраняется: жесткие пробежки перемежаются с паузами для отдыха. Пульс - мерило эффективности тренировочной нагрузки.

Являюсь убежденным сторонником интенсивного подхода и включаю жесткие тренировочные нагрузки уже в подготовительном периоде. Не понимаю тех специалистов, которые на этом этапе заставляют своих воспитанников бегать только медленно и долго. Кроме того, в качестве обязательных рассматриваю специализированные занятия на технику, а также использую упражнения:

- * развивающие силу ног,
- * улучшающие гибкость,
- * повышающие ловкость.

Много времени уделяю тому, чтобы научить подопечных бегунов упражнениям на расслабление. А обученных всегда побуждаю к регулярным занятиям этими упражнениями.

Выносливость, которую бегун развивал зимой, поможет в соревновательном сезоне успешно выступить несколько месяцев. Есть прямая зависимость между длительностью подготовительного периода (когда развивается базовая выносливость) и сроком, в течение которого бегун способен удержать спортивную форму на высоком уровне. Чем продолжительнее подготовительный период, тем больше шансов у бегуна соревноваться на высоком уровне более длительное время.

Когда в соревновательном периоде уровень подготовленности бегуна начинает снижаться, стараюсь "подкачать" его развивающими тренировочными нагрузками. С этой целью после трех недель соревнований делаю своеобразную "врезку": 7-10-дневный микроцикл тренировочной работы. Основная направленность такого микроцикла - "приподнять" уровень выносливости. После развивающего микроцикла к спортсмену вновь возвращается спортивная форма. Следующую "врезку" обычно делаю через две недели. Должен сказать, что такой методический прием нельзя использовать бесконечно долго: в моей практике более трех врезок не получалось.

Известно, что работа над выносливостью угнетает быстроту и силу, но нейтральна к гибкости. Это важно учитывать в отдельно взятом тренировочном занятии.

Немаловажную роль играют также подвижность а суставах и легкость движений, возникающая от ритма, сноровки и координации. Вес тела в основном определяется наследственностью, но в некоторых случаях его величина может быть эффективно снижена.

Часто случается так: атлет не может пробежать быстрее не из-за недостатка выносливости, скорости или силы, а из-за неумения правильно их использовать. Убежден, что бегун должен иметь гармоничное развитие, соответствующее его специализации. Тренер должен устранять явную диспропорцию в развитии физических качеств, необходимых бегуну. Однако на практике делать это нужно лишь в известной мере. Выравнивание "под гребенку" нецелесообразно. У каждого есть свое "ударное" качество. Пришел к убеждению, что спортивное мастерство высококвалифицированного бегуна следует повышать не столько за счет подтягивания его слабых сторон до уровня сильных, сколько за счет всемерного совершенствования сильных. Попытки добиться некоей гармонии в развитии бегуна в соответствии с абстрактными представлениями о необходимом уровне физической подготовленности чаще всего приводят к снижению их спортивного потенциала. Высокоодаренный атлет силен своей индивидуальностью.

Задачи по овладению техникой и развитию физических качеств не должны решаться в отрыве друг от друга. Необходимо соблюдать определенное соотношение между временем, отводимым для овладения техническим совершенством, и временем для развития соответствующих физических качеств. Если нужная пропорция нарушается, то замедляется рост спортивных результатов и даже наблюдается их снижение.

В беге на средние и длинные дистанции препятствием, ограничивающим нужную амплитуду движений, является недостаточная гибкость. Гибкость необходимо развивать больше, чем этого требует специализация, то есть с некоторым "запасом". Для того чтобы развить это нужное для бегуна качество, следует выполнять упражнение с оптимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости следует выполнять ежедневно и даже два раза в день.

Хороших бегунов (здесь и далее в этом разделе понятием "хорошие бегуны" я определяю вполне состоявшихся спортсменов) на средние и длинные дистанции отличает:

- * высокий уровень всех проявлений выносливости (базовой, специальной, скоростной, силовой, статической...);
- * оптимальная гибкость;
- * достаточная ловкость;
- * хорошая быстрота;
- * значительный силовой и скоростно-силовой потенциал;
- * умение владеть своим телом.

Перед тем, как пригласить в группу нового ученика, долго присматриваюсь, обращая внимание на его физическое развитие. Хорошие бегуны имеют также:

- * устойчивую психику,
- * сильные волевые качества,
- * необычайную устойчивость к монотонной работе,
- * удивительную способность переносить кислородное голодание,
- * высокий уровень мотивации к соревновательной деятельности. А кроме того, им в радость выполнять напряженные тренировочные нагрузки, как интенсивные, так и объемные (экстенсивные).

Есть несколько медико-биологических характеристик, которые являются отличительными для хороших бегунов:

- * высокий уровень МПК (70-75 мл/мин/кг),
- * оптимальное содержание медленных мышечных волокон (не менее 70-75%),
- * большой диаметр аорты (27-30 мм).

Я вполне доверяю этим научным показателям. Но, к сожалению, объективные данные не могу получить: КНГ больше не существует. Пользуюсь косвенными наблюдениями.

Если, к примеру, у бегуна при вполне умеренной нагрузке всегда подскакивает пульс и долго не может прийти в норму, то это косвенно свидетельствует о том, что диаметр аорты "узковат". А это является слабым звеном для хорошего бегуна. Другое наблюдение: если бегун "отлынивает" от аэробных тренировочных нагрузок, то это верный признак, что пропорция медленных и быстрых мышечных волокон не в пользу первых.

Из перечисленных признаков видно, что высокая спортивная работоспособность, характерная для средневикиков и стайеров, зависит от многих составляющих. Однако с уверенностью можно сказать, что никто из бегунов не обладает полным набором этих составляющих. У каждого, даже самого выдающегося, бегуна кроме сильных сторон есть и слабые. Здесь встает вопрос: "Что делать?". Нужно подтягивать слабые стороны до уровня сильных или, наоборот, всячески развивать сильные стороны, поддерживая слабые от соскальзывания вниз. Я придерживаюсь второго варианта. В работе со своими учениками делаю ставку на их сильные стороны. Например, у Подкопаевой, Афанасьева и Борзаковского это - быстрый финиш, у Епишина и Димова - темп на дистанции. К слову, у всех своих учеников вырабатываю умение набегать на финиш.

Организм квалифицированного бегуна является своеобразной функциональной высокоорганизованной системой, которая под воздействием соревновательных и тренировочных нагрузок складывается годами. У бегунов, как правило, гармонично развиты:

- * исполнительное звено (опорно-двигательный аппарат, мышечная система),
- * обеспечивающее звено (сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная системы),
- * регулирующее звено (ЦНС, эндокринная система).

Организм постепенно адаптируется к адекватным тренировочным и соревновательным нагрузкам, под воздействием которых повышается уровень специальной физической подготовленности. При неадекватности нагрузок (например, их недостаточности) нельзя рассчитывать на прирост уровня подготовленности. Не приводят к успеху и нагрузки, слишком напряженные и не соответствующие уровню подготовленности спортсмена. Иными словами, для повышения уровня специальной подготовленности необходимо использовать такие тренировочные и соревновательные нагрузки, которые соответствуют возможностям. С ростом уровня подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки, ставшие привычными, должны также возрастать.

"Волшебной" формулы для значительных успехов не существует. Усилия тренера и спортсмена должны быть направлены на разработку профаммы подготовки, способствующей оптимальному соотношению в развитии всех качеств, необходимых для соревновательной деятельности, с тем, чтобы в нужный момент можно было достичь предельного для данного уровня подготовленности результата.

Программа тренировки по своей сути является комбинированной, объединяющей различные параметры, необходимые для достижения конечной цели - успешности соревновательной деятельности. Многие тренируют в основном аэробные качества. Это широко распространенная ошибка. Лучшие бегуны мира считают, что упражнения в быстром беге - основополагающие.

Чтобы бежать быстро, спортсмен должен быть подготовлен к этому физически и психологически. Скорость не должна быть отвергнута ни на одном из этапов подготовки: будь то глубокая зима или середина лета, над ней следует работать еженедельно, ежемесячно, ежегодно.

Умению быстро бежать можно научиться. Для того чтобы это умение развивать и поддерживать, необходимо регулярно включать в тренировочную программу быстрый бег. Чем настойчивее спортсмен развивает умение бегать быстро, тем увереннее он будет в том, что высокая скорость ему подвластна.

Хорошо сбалансированная тренировка содержит значительную долю аэробной работы, основное назначение которой - развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В то же время необходимо развивать способность работать при кислородном долге, особенно в конце дистанции. Известно, что бегуны на средние и длинные дистанции не могут достичь успеха, не имея высокого уровня МПК. Вместе с тем анаэробные резервы также играют значительную роль в продолжительном аэробном беге. Упражнения в коротком спринте не только развивают анаэробный механизм, но и улучшают способность легче переносить избыток молочной кислоты и других побочных продуктов. Спринт обеспечивает лучшую адаптацию организма и увеличивает потенциал как аэробной, так и анаэробной работы. Следовательно, использование коротких отрезков в анаэробном режиме может улучшить способность потреблять кислород. Поэтому при максимальном усилии спортсмен может научиться потреблять больше кислорода и переносить больший кислородный долг.

Очень важно чувство темпа. Чем больше соревновательный опыт, тем более точно спортсмен оценивает свой темп. Часто чувство темпа путают с развиваемым усилием. Следует сказать, что усилия для поддержания одной и той же скорости могут изменяться в зависимости от условий стадиона, подготовленности, погоды и т.п.

Для бегуна на средние и длинные дистанции очень важно иметь чувство темпа. Бегуны со стажем способны после очередного отрезка или тренировочной дистанции практически безошибочно сказать результат. Эта способность проявляется не сразу. Нужно провести сотни тренировочных занятий, чтобы бегун стал чувствовать свой темп. Такое умение следует воспитывать как в непрерывном беге (равномерный и переменный режимы), так и в беге на отрезках (интервальный режим). Бег в равномерном и переменном режимах улучшает способность к проявлению базовой и специфичной выносливости. Бега в интервальном режиме, спортсмен воспитывает в тренировочных занятиях проявление специфичной выносливости, скоростно-силовые качества, умение быстро финишировать. Что особенно важно: в тренировочных занятиях с использованием равномерного, переменного и интервального бега хорошо вырабатывается чувство темпа при различной степени усталости.

В каждом тренировочном занятии важно иметь обратную информацию, как тренеру, так и бегуну. Для этой цели нужно использовать один из двух вариантов обмена информацией:

* тренер после каждой пробежки информирует ученика о результате, а во время отдыха бегун сообщает ему о своем восприятии темпа и усилий. Тренер, сопоставляя информацию от бегуна со своими наблюдениями, сумеет скорректировать задание для спортсмена. Бегун, в свою очередь, на основе объективной информации (результата, зафиксированного секундомером) сможет в следующей пробежке лучше "разобраться" в своих субъективных ощущениях темпа бега;

* хорошо воспитывается чувство темпа, когда спортсмен пытается по своим затраченным усилиям определить результат пробежки. Сравнивая свои усилия в беге с показаниями секундомера, спортсмен вырабатывает чувство темпа при различной степени усталости.

И в заключение о своем видении общефизической подготовки бегунов. Применяемые общеразвивающие упражнения должны соответствовать предмету спортивной специализации как по форме движений (следовательно, по составу вовлекаемых в работу мышечных групп, направлению и амплитуде движений), так и по режиму работы мышечных групп, то есть по величине и скорости проявляемых усилий. Важно, чтобы максимум усилий при выполнении упражнений с отягощением (которые я провожу крайне редко) или сопротивлением (такого рода упражнения - предпочтительнее) развивался при таких же суставных углах, как это делается в соревновательном упражнении.

Обеспечение достаточного уровня общей физической подготовленности - обязательное условие начала специализированных занятий бегом на средние и длинные дистанции. Для молодых спортсменов требуются годы, чтобы достичь нужного уровня общей физической подготовленности. Путь к достижению этой цели - последовательное или одновременное занятие различными видами физической активности, направленными главным образом на развитие всех физических качеств.

Хочу сделать один важный акцент по поводу организации занятий по ОФП. Я не провожу никаких контрольных тестов в упражнениях общеразвивающего характера. Более того, слежу за тем, чтобы ученики не пытались выполнять эти упражнения до отказа. Например, прошу их подтягиваться на перекладине не более 10 раз. Считаю, что максимальное напряжение сил в подтягивании закрепощает мышцы. Полезнее для бегуна сделать несколько подходов при сравнительно небольших интервалах отдыха, чем однократно выполнить это упражнение до полного изнеможения. Бывает, конечно, что они без меня заводятся. Знаю, что когда Юра сдавал экзамены в спортивной академии, то подтянулся 25 раз. Юра любит состязаться в подъеме разгибом на перекладине с Борисом Кавешниковым. В одном подходе они оба легко выполняют этот гимнастический элемент по 10 раз. Ребята с удовольствием метают камни и выполняют многократные и однократные прыжки. К слову, Юра прыгает с места на 3 метра. Выполняя упражнения, ученики часто заводятся, и я это поощряю. Однако исключаю элементы состязательности в упражнениях на тренажерах.

Стараюсь подобрать такие общеразвивающие упражнения, которые помогают решить индивидуальные задачи, стоящие перед тем или иным бегуном. Например, если спортсмен во время бега наклоняется вперед, то это является верным признаком того, что спина у него слабее брюшного пресса. В этом случае использую больше упражнений для развития мышечных групп спины, не исключая, однако, нагрузки для брюшного пресса. Если все внимание уделить только слабому звену (мышцам спины), то однажды наступит день, когда бегун почувствует, что начинает откидывать туловище назад: его спина стала сильнее брюшного пресса.

Когда во время бега спортсмен "отваливается" назад - это примета, что у бегуна слабые мышцы брюшного пресса. В этом случае рекомендую ученику комплекс упражнений для развития этой мышечной группы. Опять хочу подчеркнуть, что, укрепляя брюшной пресс, не следует забывать о мышцах спины: должный уровень их развития нужно поддерживать постоянно.

Упражнения для укрепления туловища рекомендую выполнять почти ежедневно. Однако в тренировке бегуна они никогда не должны быть самоцелью. Это сопутствующие нагрузки, но их присутствие в тренировочных занятиях должно быть постоянным. В сознание бегуна следует "внедрить" убеждение, что упражнения, укрепляющие мышцы туловища, не имеют альтернативы. Эти тренировочные нагрузки по объему и интенсивности - вариативны. Таких упражнений много и они разнообразны:

- * гимнастика (общая, на снарядах, со снарядами),
- * спортивные и подвижные игры,
- * всевозможные метания (набивных мячей, камней),
- * круговая тренировка,
- * занятия на тренажерах,

Специфическая подготовка

К числу важнейших тенденций современной системы спортивной тренировки в беге на средние и длинные дистанции относится повышение интенсивности тренировочного процесса. Тренеры, работающие с бегунами, вполне осознанно отошли от "объемности" тренировочных воздействий. Объемы насаждали функционеры, которые "начальственным оком" следили за подготовкой спортсменов. Теперь они не ставят

никаких частных задач. Основное - это успех на главном соревновании. Все отдано на усмотрение тренерского цеха. Специалисты стали тренировать своих подопечных, используя более интенсивные тренировочные нагрузки. Объем бега перестал быть приоритетной составляющей тренировочных нагрузок. Произошла оптимизация тренировочных воздействий на основе специфичности и в соответствии с особенностями соревновательной деятельности вида.

Свершившийся факт, что многолетняя тренировка становится более специализированной. Интенсификация тренировочного процесса бегунов, оставаясь положительным явлением, может, тем не менее, привести к негативным последствиям. Наблюдают, как тренеры все более сужают круг тренировочных средств в подготовке высококвалифицированных бегунов. Они стремятся значительно повысить долю специальной подготовки. Но при этом на второй план отводят средства, укрепляющие общее физическое развитие. Такой перекокс обязательно приведет к негативным последствиям.

В таких видах бега, как 400 и 800 м, истощение наступает сравнительно быстро, поскольку кислородный долг нарастает вместе с накоплением в организме молочной кислоты. Но этот процесс требует определенного времени, и поэтому разумно покрыть большую часть дистанции до того, как утомление станет невыносимым.

Организационные формы тренировочных занятий, в которых развиваются возможности противостоять кислородному долгу, зависят от ряда факторов:

- * задач тренировочного занятия,
- * этапа подготовки,
- * места проведения тренировочного занятия,
- * погодных условий,
- * индивидуальных особенностей бегуна,
- * времени, которым располагает атлет.

Однако, какие бы организационные формы не использовались, нужно всегда помнить о специфичности тренировочных занятий. Подбирая тренировочные нагрузки, я всегда соблюдаю определенные подходы, называя их "должными".

Наиболее подходящее средство развития специальной выносливости - избранный вид бега на средние или длинные дистанции. Однако такое ограничение в выборе средств для совершенствования специальной выносливости возможно в том маловероятном случае, если у бегуна все нужные физические качества развиты в идеальном соотношении. Практически это недостижимо. Поэтому поиски путей развития физических качеств - одна из первоочередных задач тренера на всем протяжении тренировочного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств.

Высокий уровень развития специальной (специфичной) выносливости в беге на средние и длинные дистанции - одно из важных условий достижения высоких спортивных результатов. Критерием его развития является способность пробежать в соревновании вторую половину дистанции без существенного снижения скорости.

Средневик должен работать над специальной выносливостью, в основе которой лежит способность организма продолжить работу в требуемом для соревновательной деятельности режиме в условиях крайнего утомления.

Специфичность тренировочных нагрузок должна возрастать постепенно. Следует подбирать такие тренировочные нагрузки, которые вызывают в организме реакции, характерные для соревновательной деятельности. Поэтому длина и темп пробежек по мере приближения соревновательного сезона становятся все более специфичными. Естественно, в соревновательном периоде специфичность тренировочных нагрузок должна быть более высокой, чем в подготовительном.

Специфичные нагрузки нужно соотносить с уровнем подготовленности и этапом тренировки. Такие нагрузки следует применять очень дифференцированно. Например, я не могу в соревновательном периоде рекомендовать бегу на 800 м тренировочные нагрузки в режиме повторного бега в медленном темпе или заставлять его выполнять много длительных аэробных пробежек. Но подобные средства вполне пригодны для него в другое время.

Отдых между пробежками должен быть адекватным тренировочной нагрузке. Любая пробежка вызывает соответствующую реакцию в организме. Концентрация молочной кислоты при выполнении быстрых пробежек возрастает и зависит от скорости и напряженности усилий. Для регенерации молочной кислоты в гликоген требуется время. Поэтому, чем быстрее и напряженнее бег, тем продолжительнее должна быть пауза для восстановления организма.

Бегун должен полностью восстановиться после специфичной нагрузки. Организму требуется продолжительное время для полного восстановления после интенсивных тренировочных занятий с использованием специфичных нагрузок. К примеру, мы используем несколько жестких нагрузок, цель которых воспитание скоростной выносливости. Перерывы между такими тренировочными занятиями должны быть не менее трех дней. Лучше, если следующая подобная нагрузка будет включена в тренировочный процесс через четыре-пять дней. Никогда не рискну использовать подобную нагрузку менее, чем за четыре дня до соревнования.

В нашей совместной работе с Юрием Борзаковским мы не ставим никаких других целей, кроме одной: подготовиться и успешно выступить в 2004 году на Олимпийских играх в Афинах. Методический подход, который мы сознательно избрали в настоящем Олимпийском цикле, предполагает серьезное овладение скоростью бега. Эта скорость должна быть не абсолютной, а характерной для бегуна на 800 м. Характерность такой скорости состоит в том, чтобы Юра смог противостоять любому сопернику на всех стадиях главного соревнования четырехлетия: в предварительном забеге, полуфинале и финале. При этом, на любом участке дистанции он должен быть готовым проявить свои скоростные возможности сообразно с его тактическими интересами в забеге. И последнее: ему должно хватить выносливости для реализации своего скоростного потенциала. Вот такая модель, которую мы вместе с Юрой пытаемся сделать реальной системой. Во главу угла ставлю работу над скоростными возможностями и для Дмитрия Богданова.

Над скоростью бега мы постоянно работаем. А любую работу следует контролировать. Поэтому использую соответствующие контрольные упражнения в беге (тесты). Обычно - это бег с максимально возможной скоростью на различных отрезках. При проведении теста я не заставляю учеников стартовать так, как это делают спринтеры. Считаю, что бег из положения "низкий старт" закрепощает средневика. Кроме того, учитываю тот факт, что бегун на средние дистанции никогда не начинает бег с максимальной скоростью. Поэтому ребята стартуют, как правило, с "подбежки" в 2-3 шага. Вот некоторые результаты, которые показывает Юра:

- * 60 м с "подбежки" - 5,85 с
- * 150 м с высокого старта - 15,97 с
- * 100 м с "подбежки" - 9,87 с

Результат в беге на 100 м Юра показал зимой 2000 года. Год спустя он показывал это время в конце тренировочного занятия с использованием бега на отрезках. Поэтому я полагаю, что он сумеет пробежать еще быстрее.

Бегу на скорость придаю большое значение. Это средство Юра (как, впрочем, и все другие ученики) применяет часто. Я стараюсь включать скоростные пробежки в планы тренировочных занятий на всех этапах годичного цикла. Даже в подготовительном периоде они выполняют работу по совершенствованию скоростных качеств хотя бы 1-2

раза в неделю. Естественно, что подобные нагрузки возможны после того, как опорно-двигательный аппарат будет подготовлен для этой работы.

Спортсменам требуется умение несколько раз по ходу дистанции достигать скорости, специфической для специализации. В тренировке должны круглогодично присутствовать интенсивные средства, способствующие поддержанию скоростных возможностей.

Уровень специальной подготовленности специалисты характеризуют многими показателями. В своей практике использую наиболее информативные из них:

- * максимальное потребление кислорода (МПК) - относительная величина, выраженная в мл/мин/кг;
- * скорость бега на уровне анаэробного порога ($V_{\text{пано}}$);
- * время удержания скорости бега на уровне анаэробного порога.

Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает высокую спортивную работоспособность на протяжении годичного цикла и, при условии хорошей психологической устойчивости и соответствующей мотивации, позволяет за счет подводящей тренировки и контрольных соревнований вывести бегуна на высокие спортивные результаты как на избранной, так и на смежных дистанциях.

Самыми специфичными для бегунов на средние и длинные дистанции являются интервальные и повторные тренировочные беговые нагрузки. С помощью этих нагрузок я моделирую условия предстоящей соревновательной деятельности. Так, в тренировочном процессе часто создаю ситуации, которые могут случиться на беговой дорожке в ходе соревнований. А именно:

- * требую в каждой отрезке сделать быстрое начало,
- * заставляю совершать внезапные рывки на различных участках дистанции,
- * побуждаю постепенно наращивать темп бега,
- * придумываю другие модели.

В своей практике время от времени использую один методический прием. Прошу, чтобы бегун перед выполнением тренировочной нагрузки задал себе вопрос: "Какая цель этого упражнения?". А когда занятие закончено, вновь спросил себя: "Достигнута ли цель?". Если ответы положительные, то занятие было полезным.

Планируя тренировочный процесс с использованием интервальной нагрузки, следует помнить, что по мере повышения уровня подготовленности бегуна надо постепенно сокращать паузы (интервалы) для отдыха между пробежками.

Кроме того, напряженность тренировочной нагрузки можно повысить посредством:

- * удлинения отрезков, используемых в тренировке;
- * усиления темпа пробегания отрезков;
- * увеличения количества повторений.

В организации интервальной тренировки есть место для творчества. Попытаюсь продемонстрировать ход мысли тренера, разобрав несколько примеров из практики.

Некий спортсмен способен пробегать отрезок 400 м за 58 с, имея ЧСС на финише порядка 170 уд/мин. Для того чтобы пульс снизился до 120 уд/мин, ему вполне достаточно 1 мин 15с. Тренер ставит задачу увеличить напряженность тренировочной нагрузки, порекомендовав бегуну пробегать каждый отрезок за 56,0 с. Пульс сразу же участится (возможно, этот показатель увеличится до 180 уд/мин). Эту обстоятельство, в свою очередь, потребует увеличить паузу для восстановления до 1 мин 30 с, иначе пульс не успеет снизиться до 120 уд/мин, как этого требует концепция интервальной тренировки. Таким образом, тренер, изменив одну величину (темп), невольно перестроил другие компоненты нагрузки.

Задачу увеличить напряженность тренировочной нагрузки можно решить другим путем, предложив спортсмену сократить паузу для отдыха до 1 мин. Этот шаг приведет к тому, что бегун ухудшит результаты пробежек приблизительно до 59,0 с. Иначе у бегуна накопится значительный кислородный долг, что не позволит ему выполнить запланированную тренировочную нагрузку.

Если повышать напряженность занятия за счет увеличения длины отрезков (например до 500 м), бегун должен одновременно увеличить и паузы для восстановления. Если этого не сделать, то нарушится баланс пульса 180/120 уд/мин и тренировочная нагрузка станет неэффективной.

Когда бегун для повышения напряженности тренировочной нагрузки увеличит количество пробегаемых отрезков до 12 раз, то ему понадобится снизить темп пробегаемых отрезков. Такой подход чаще используют бегуны на длинные дистанции. Для средневикиков наиболее эффективный путь усиления напряженности интервальной тренировки - увеличение темпа в пробежках.

На разных этапах годового цикла для повышения напряженности интервальной тренировки меняю разные составляющие:

- * зимой увеличиваю длину отрезков;
- * весной уменьшаю паузы для восстановления или увеличиваю количество отрезков;
- * летом усиливаю темп в пробежках.

Не допускаю, чтобы в интервальном беге напряженность тренировочной нагрузки корректировалась за счет нескольких переменных. Слежу, чтобы ученик менял не более одной составляющей. Когда бегун сосредоточил свои усилия на темпе пробежек, он не должен одновременно изменять паузы для восстановления. И наоборот, если в тренировочном занятии сокращены паузы для отдыха, то нецелесообразно усиливать темп. Если цель тренировочной нагрузки - увеличение количества повторений, то нельзя удлинять отрезки. Перечисление таких "если" можно продолжить и дальше. Но, повторяю, неразумно менять более одной составляющей.

Должен сказать, что суметь установить оптимальный баланс между темпом пробежек и временем восстановления, чтобы пульс после работы не превышал 180-195 уд/мин, а перед очередной пробежкой снижался до 120-135 уд/мин, - настоящее искусство. Нарушение такого баланса снижает эффективность интервальной тренировки. (Я отношу себя к той категории тренеров, которые иногда "преступают" классическую теорию интервального бега. Немецкие классики Гершлер и Рейнделл рекомендовали пропорцию пульса: 180/120 уд/мин).

Когда бегун выполняет интервальную тренировочную нагрузку, техника его бега должна быть максимально приближенной к соревновательной. Поэтому рекомендую своим ученикам выполнять такую работу в туфлях с шипами и, как правило, на беговой дорожке. Считаю, что для этой цели можно использовать также хорошо промеренные круги на местности. При этом их длина может быть любой. Так, в лесу в Жуковском и Малаховке есть несколько кругов длиной от 340 до 1820 м. Эффект, который получается от интервальной тренировки на этих кругах, ничуть не меньше, чем на стадионе. Более того, бегуны сами просят, чтобы выполнять подобную работу на местности и делают это с большим удовольствием.

Если интервальная тренировочная нагрузка, которую обычно выполнял бегун, не дает ожидаемого эффекта, то ее нужно подвергнуть ревизии. К примеру, в интервальном беге 12 x 300 м (в паузах - бег трусцой 200 м) он пробегает 9-10 повторений легко, не испытывая никакого труда. И только в последних двух-трех пробежках он немного "терпит", хотя на протяжении всего занятия следит за оптимальным балансом пульса. Это, скорее всего, обусловлено тем, что организм адаптировался и стал легко переносить привычную нагрузку. Стало быть, настало время пересмотреть

сложившуюся практику и увеличить одну из составляющих нагрузки, например длину отрезка.

Способов повышения интенсивности тренировочного процесса много. Один из них - выполнять высокоинтенсивные беговые нагрузки сериями, пробегая отрезки очень быстро и используя укороченные паузы для восстановления. Между сериями для компенсации энергозатрат должен быть достаточно продолжительный отдых.

Когда я включаю в тренировочный план большое количество повторений, то рекомендую бегунам выполнять интервальный бег сериями. Так, занятие 12 x 400 м (в паузах - бег трусцой 200 м) будет более эффективным, если пробежать 2 серии 6 x 400 м, выполняя в паузах бег трусцой между пробежками 200 м, между сериями - 400 м.

Обратил внимание, что такой тип интервальной тренировки лучше подходит высококвалифицированным атлетам, так как нужно иметь достаточный опыт и большое мужество бежать первые отрезки в серии по-настоящему быстро и знать при этом, что тебя ждет очень короткий отдых перед началом следующей пробежки. Интервальная высокоинтенсивная беговая нагрузка, выполняемая сериями, приучает организм бегуна противостоять утомлению с первого отрезка. Эффект занятия окажется низким, если в первых пробежках атлет будет экономить силы. Уверен, что в заключительных повторениях он все равно не получит облегчения, а исправить ошибку этого тренировочного занятия уже невозможно.

Такого рода интервальная тренировка очень напряженная. Знаю, что бегуны бывают довольными, когда заканчивается такое серьезное испытание. Эту нагрузку следует использовать не более одного раза в неделю, исключая ее совсем в микроцикле, предшествующем важному соревнованию.

Когда спортсмен тренируется по интервальному методу, используя обычные тренировочные нагрузки, он не имеет возможности сосредоточить внимание на технике исполнения всех элементов бега. В его сознании присутствуют другие мысли, основная из которых: "Хватит ли сил?". Я уже отмечал, что серьезно отношусь к технической подготовке своих бегунов, придавая особое значение выработке умения бежать в быстром темпе, широко и расслабленно. Такую технику бега совершенствую в интервальном беге.

Много общего с интервальной тренировкой имеет повторный бег. Считаю, что в повторном беге нужно использовать более длинные отрезки и более продолжительные паузы между пробежками. В этом есть определенная логика, так как пульс до 180 уд/мин, который удерживается несколько минут, не сразу снизится до 120 уд/мин: чем продолжительнее работа, тем длиннее пауза для восстановления. В своей практике использую малое количество повторений с достаточно продолжительным отдыхом. Темп бега - выше соревновательного на основной дистанции. Этот тип тренировочной нагрузки особенно ценен в начале соревновательного этапа.

Пример типичного тренировочного занятия для бегуна на 1500 м: 4 x 800 м (по 2 мин), отдых между повторениями 4-5 мин. Возможно использовать подобную нагрузку как 2 x (2 x 800 м). Для женщин, которые специализируются на этой дистанции, рекомендую пробежать 3 x 800 м (по 2,12), отдых между повторениями 6-7 мин. Это, с моей точки зрения, более эффективно, чем 3 x 800 (по 2,18) с отдыхом 3-4 мин.

Чтобы в повторном беге правильно выбрать длину отрезков и определить их оптимальное количество, нужно учесть:

- * к какой соревновательной дистанции осуществляется подготовка;
- * на каком этапе тренировки выполняется нагрузка;
- * какова квалификация бегуна;
- * каков уровень его текущей подготовленности.

Если в такой тренировочной нагрузке потребуется увеличить напряженность, то нужно идти по пути сокращения продолжительности отдыха или увеличения числа пробегаемых отрезков, сохраняя темп бега на постоянном высоком уровне.

Тактическая подготовка

Существует много понятий, которые определяют тактику:

- * Организованные действия для осуществления намеченного плана.
- * Способ добиться решения оперативных задач.
- * Искусство ведения борьбы.
- * Совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели.
- * Практический метод, используя который выполняют поставленные задачи.

Соревнование в беге - это борьба, азарт, пыл, задор... А потому тактику бега в соревновании нельзя определять так скучно и формально. Тактика - это оружие, которым пользуется бегун, чтобы вынудить соперников отказаться от своих коронных приемов. А что же такое тактический бег? Тактическим можно назвать такой бег, когда атлет, не имеющий достаточно высоких результатов, побеждает более быстрых соперников.

Когда спортсмены говорят, что они не знают и не хотят ничего знать о своих соперниках - это отговорка. Приступая к подготовке к соревнованию, нельзя оставаться в неведении. Никто не должен игнорировать силу или слабость противников. Чтобы быть психологически уверенным в результате забега, правильно реагировать на тактические уловки, убежать от соперников или преследовать их, нужно иметь "досье" на каждого соперника. Никому не дано повлиять на уровень подготовленности другого. Каждый побежит в свою силу и будет использовать свои тактические приемы.

Чтобы в беге на длинные дистанции опередить быстрых финишеров, рекомендую своим воспитанникам еще один способ: выполнить 2-3 ускорения, которые должны быть достаточно продолжительными. Предупреждаю, однако, что такой тактический прием может обеспечить успех, а может и сыграть злую шутку с испытателем, так как не каждый сможет выдержать такой "рваный" бег.

Информация о соперниках - это оружие, при помощи которого можно успешно решить задачи в любом соревновании. Нужна информация о всех участниках забега, каждый из которых - особо опасный потенциальный противник. Итак, кто:

Любит лидировать?

Предпочитает быть преследователем?

Финиширует коротко и быстро?

Пользуется длинным спуртом?

Не умеет бежать в группе?

Избегает толчею?

Бойтся каких-либо форм столкновений?

Сходит с дистанции, когда понимает, что выиграть не удастся?

Сникает от малейшей неудачи?

Борется до конца из последних сил?

Умеет "сидеть на пятках"?

Прекращает борьбу, когда его обходят?

И прочее... прочее...

Много информации нужно пропустить через сознание тренера, многое должен продумать сам спортсмен. Они оба должны составить план тактических действий, который, с учетом информации о соперниках, позволит успешно конкурировать в забеге.

Успешное выступление в соревновании зависит от многих факторов. Спортивная борьба всегда интересна, если соревнуются равные по силам бегуны. В таком противостоянии соперников, как правило, рождаются высокие результаты. Вполне возможно, что равные по силам соперники выберут тактический вариант борьбы. Тогда сценарий забега может оказаться невероятным по своей непредсказуемости и красоте. Зрители, увлеченные остросюжетным зрелищем, даже не заметят, что спортивный результат по своему масштабу не соответствует высокому уровню подготовленности участников забега. Считаю, что победа в таком соревновании не менее почетна.

Увы, не всегда в забеге собираются участники, силы которых равны. Каждый согласится, что не велика радость выиграть у заведомо слабого соперника. Победить бегуна, который по всем статьям превосходит тебя, - несбыточная мечта: никакие тактические ходы нельзя противопоставить спортсмену, который "на голову" сильнее. А вот проиграть сопернику, равному по силам, всегда обидно. Поэтому каждый бегун, профессионально относящийся к своему делу, просто обязан накапливать информацию об основных соперниках, то есть вести своеобразное досье на каждого из них. Знание подробностей о противниках, их сильных и слабых сторонах - это шаг к успеху. Такая информация поможет выработать правильную тактику, которая сведет к минимуму сильные стороны соперника и с наибольшей эффективностью позволит воспользоваться его слабостями в главном соревновании.

Однако даже самая полная информированность о соперниках сама по себе не приведет к победе. Какие шаги следует предпринять еще, чтобы оптимально подготовиться к главному соревнованию и выиграть его в борьбе с равными по силам бегунами? Таковых шагов, как минимум, три.

Первый шаг - обязательное и постоянное совершенствование тактического мастерства. Арсенал тактических действий следует постоянно пополнять. В беге на средние и длинные дистанции различаю три тактических блока. У любого бегуна имеется свой конек: лидерование, преследование или финишный спурт. В каждом из тактических блоков много вариантов исполнения. В практической работе с бегунами всегда нахожу способ, как убедить их в необходимости отрабатывать различные тактические варианты в соревнованиях вспомогательного характера. Считаю своим долгом, чтобы каждый мой ученик знал свои резервные возможности в лидеровании, преследовании и финишном спурте и стремился повысить их. И еще одно: постоянно внушаю ученикам, что для полной уверенности в своих силах необходимо иметь высокие результаты на смежной "короткой" дистанции. В этом случае в активе бегуна есть грозное оружие - затяжной финишный спурт.

Второй шаг - организация активной соревновательной деятельности в течение всего года. Особенно важно соревноваться на этапе, предшествующем главному старту. Нужно иметь в активе победы над основными конкурентами. Это укрепляет психологическую уверенность в собственных силах. Особый упор делаю на достижение моими учениками высоких результатов на "короткой" смежной дистанции.

Третий шаг заключается в необходимости продемонстрировать наивысший результат незадолго до главного старта. Так, практически все победители крупнейших соревнований (Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы) старались за 15-25 дней до главного старта зафиксировать результат, близкий к максимальным возможностям. Лучше, если эта задача будет решена в очном соперничестве с сильными конкурентами.

Опыт моей работы и анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов свидетельствуют, что успешность соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции определяют факторы, рассмотренные выше.

В соревновании одинаковых по силе победит тот бегун, который по ходу бега сумеет реализовать наиболее оптимальный вариант тактического плана. Чтобы не быть застигнутым врасплох, советую заранее приготовить тактические задумки, опираясь на исчерпывающую информацию по всем аспектам предстоящего соревнования. При составлении плана бега следует учесть много существенных обстоятельств (факторов), каждый из которых может оказаться решающим.

Представленные выше примеры далеко не полностью характеризуют круг вопросов, на которые нужно иметь конкретные ответы. Безусловно, список учитываемых факторов можно продолжить. При этом, любая информация может быть полезной. Важно только, чтобы она была объективной. Однако хочу подчеркнуть, что без ответа именно на перечисленные выше вопросы составление тактического плана бега не представляется возможным. Информация должна быть достаточной.

Для того чтобы составить оптимальный план бега, прежде всего следует определить цель, которая может быть двоякой:

- * либо обеспечить победу над основным соперником с минимальной затратой сил,
- * либо улучшить личный результат, не принимая при этом во внимание занятого места.

Однако тактическая установка на победу с высоким результатом будет более понятной и соответственно более правильной. Очень важно найти "короткий язык общения" с учеником. Это исключает "накачку" - вредный методический прием, которым, к сожалению, часто пользуются молодые тренеры.

Возможные задачи в конкретном соревновании:

- * проведение тактических приемов, направленных на снижение темпа бега для создания предпосылок к неожиданному (для соперников) финишному ускорению с определенной заранее отметки;
- * использование быстрого финишного ускорения на последнем отрезке 200 м;
- * обеспечение высокого темпа бега на первой половине дистанции, чтобы измотать соперников.

Цель всегда должна быть одна, а сопутствующих ее достижению задач может быть несколько. Только точно сформулировав цель и задачи предстоящих соревнований, можно заранее продумать все детали предстоящего бега.

Тактическая подготовка достигается путем обучения спортсмена быстро и правильно принимать решения. Она сводится к умению сознательно изменять манеру спортивной борьбы, отдельные детали движений, прилагаемые усилия в зависимости от задач, складывающейся ситуации, особенностей и поведения противника. Тактическая подготовка бывает общей и специальной. Содержание общей тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые во всех случаях необходимы для успеха в спортивных соревнованиях. Содержание специальной тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые необходимы для успешного выступления в конкретном соревновании и с конкретными соперниками.

Для обеспечения общей тактической подготовленности следует:

- * программировать варианты технико-тактических действий и упражняться в них, стремясь выработать для каждого легкоатлета наиболее целесообразную манеру ведения спортивной борьбы;
- * повышать уровень технической подготовленности спортсменов, развивать их двигательные качества в соответствии с требованиями избранного вида легкой атлетики. Особое внимание обратить на развитие ловкости, чувства времени, чувства пространства;
- * развивать наблюдательность, способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях спортивной борьбы, быстро и точно оценивать создавшиеся условия,

предвосхищать действия противников, быстро выбирать из нескольких возможных тактических вариантов наиболее соответствующий данному моменту;

- * обучать спортсменов приемам психологического воздействия на соперника путем демонстрации уверенности в своей готовности к соревнованиям, либо, наоборот, маскировать свои возможности вплоть до решающего момента;
- * моделировать разнообразные тактические приемы в условиях тренировочных занятий, отрабатывая их в соревнованиях вспомогательного характера;
- * подготовить спортсмена к тому, что в определенных условиях целесообразно идти на рациональный риск в решении возникших тактических задач;
- * стремиться к достижению наивысших результатов за 10-30 дней до главных стартов;
- * после каждого соревнования анализировать действия спортсменов, показать их сильные и слабые стороны в отдельных эпизодах спортивной борьбы;
- * на учебно-тренировочных занятиях варьировать условия, сопутствующие выполняемым движениям;
- * приобретать опыт участия в соревнованиях различного масштаба на протяжении всего года, особенно на этапе, предшествующем главному соревнованию;
- * развивать способность распределять силы в процессе спортивной борьбы; с этой целью добиваться точного выполнения запланированных раскладок времени преодоления отдельных отрезков дистанции;
- * применять промежуточные финишные ускорения, отдалять конец дистанции;
- * решать технико-тактические задачи в состоянии утомления.

Специальная тактическая подготовка обеспечивается путем решения двух взаимосвязанных задач - изучения условий "поля боя"- и, на основании этого, составления плана спортивной борьбы (тактического плана), который должен ответить на вопрос, как добиться победы или лучшего результата в предстоящих соревнованиях.

Таким образом, специальная тактическая подготовка ведется путем прогнозирования возможных ситуаций предстоящих соревнований. Она базируется на заблаговременном изучении мест проведения соревнований, климатических и метеорологических условий, типичных для них, сборе сведений о соперниках, их спортивных результатах, манере ведения спортивной борьбы, приверженности к определенным тактическим схемам и др.

Круг соперников у высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции широк. В забегах порой предпринимаются попытки реализовать до 5-6 различных тактических вариантов.

В плане спортивной борьбы определяются тактический замысел, основные задачи предстоящего соревнования и в некоторых случаях намечается несколько вариантов их осуществления. В нем должны быть предусмотрены основные действия и формы поведения спортсмена до начала и во время соревнования (своевременное проведение разминки, нахождение рациональных способов отдыха и его продолжительность, восстановление спортивной работоспособности, сохранение тела в тепле и др.).

Содержание плана спортивной борьбы и реализация тактического варианта зависят от подготовленности, особенностей и состояния самого спортсмена, его физических данных, уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности, степени осознания собственных возможностей. Иногда план спортивной борьбы уточняется в ходе разминки. Могут возникнуть ситуации, когда во время соревнования обнаруживается непригодность намеченного плана, и только сам спортсмен должен принять решение немедленно перестроиться и действовать в соответствии со сложившимися условиями.

Разные тренеры выделяют те или иные признаки эффективного тактического мастерства в беге. Мне представляется, что основные из них следующие:

- * способность анализировать информацию о своих соперниках и уметь использовать ее

во время соревнований;

* наличие персонального арсенала тактических действий;

* умение быстро реагировать на изменившуюся ситуацию и мгновенно менять тактические приемы в зависимости от поведения соперника (соперников);

* обязательность активной соревновательной деятельности в течение всего года и особенно на этапе, предшествующем главному соревнованию;

* необходимость достижения наивысших результатов незадолго до главного старта года;

* умение навязать противнику свою тактику.

Пришел к убеждению, что для бегуна, который не имеет большого опыта соревновательной деятельности, лучшей установкой является достижение максимального для него результата. Мысль о занятом месте не должна превалировать в его сознании. Соответственно и тактические действия такого спортсмена должны быть одноплановыми. Высоквалифицированный бегун в ходе соревнования должен одновременно решать несколько задач. Спортивное достижение, на которое он нацеливается, зависит от уровня его притязаний (установка только на победу любой ценой, установка только на высокий результат, установка на победу с высоким результатом и т.п.). Таким образом, тактические действия атлета должны быть многоплановыми.

На синтетической дорожке не слышно шагов, поэтому бегущий впереди не может рассчитывать на то, что он услышит, как бегущий позади начнет ускорение. Именно поэтому большое значение придается периферическому зрению, то есть умению не поворачивая головы видеть, что делается по бокам и даже позади бегуна. Такое умение поможет во многих случаях избежать опасности оказаться застигнутым врасплох.

Когда бегун отрабатывает в тренировочных занятиях возможные тактические варианты, то готовит себя к самым неожиданным ситуациям, которые могут случиться в соревнованиях. Они легче будут переносить последствия таких "сбивающих" факторов, как "рваный" темп, быстрое начало или бурный финиш. Уверен, если атлеты используют такие нагрузки, то помогают себе выработать своеобразный "иммунитет" против самых неожиданных тактических приемов своих потенциальных соперников. Все то, о чем я только что рассказал, можно определить понятием "моделирование соревновательной деятельности".

Использую метод заданий в соревнованиях для выработки и закрепления тактических приемов ведения спортивной борьбы. Моделирую соответствующие нагрузки в условиях тренировочных занятий. Поощряю аналитические просмотры соревновательной деятельности сильнейших бегунов.

Вот еще один вариант моделирования соревнований. Это непрерывный бег в переменном темпе. Бегун выполняет, к примеру, пробежку 600 м. На первом участке (а это может быть 250, 300 или, скажем, 400 м) он бежит в темпе, который ниже соревновательного, а заключительный участок пробегает с максимальной скоростью.

А если на первом участке использовать быстрый бег и заканчивать отрезок в соревновательном темпе (быстро, очень быстро)? Вполне возможен и такой вариант! В своей практике я использую отрезки, расчлененные не только на два, но и на 3-4 участка, например:

* быстро, умеренно, очень быстро;

* умеренно, быстро, очень быстро;

* медленно, быстро, умеренно, очень быстро;

* быстро, медленно, умеренно, очень быстро, и т.п.

Вариантов моделирования "расчлененного бега" много, но цель одна: дать возможность организму адаптироваться к соревновательной деятельности. В таких тренировочных

занятиях важно правильно распределить усилия. Паузы между повторениями следует заполнять движением: ходить, бегать трусцой, выполнять упражнения на расслабление. Продолжительность отдыха между пробежками должна быть такой, чтобы к началу очередной пробежки пульс опускался до 120-130 уд/мин. Если на первом участке отрезка бегун планировал бежать умеренно, а сам увлекся и пробежал очень быстро, то на заключительном участке у него не останется достаточно сил, чтобы ускориться, и он, естественно, не достигнет цели тренировочного занятия.

К особенностям "расчлененного" бега бегун должен адаптироваться постепенно. Если в тренировочном занятии стоит задача пробежать в быстром темпе первый участок, то бегуну особенно трудно распределить силы до конца пробежки. Наблюдал много раз, как бегуны испытывают неудачу в этом упражнении. В этом случае рекомендую своим подопечным искать оптимально быстрый темп постепенно, не стремясь достичь его уже в первом занятии.

Приведу несколько примеров тренировочных занятий для квалифицированных бегунов различных специализаций. Эти варианты "расчлененного" бега на отрезках в переменном темпе я использую для моделирования соревновательной деятельности:

* 800 м.3x400 м: первый участок 200 м за 27,5 с, второй участок 200 м за 25 с; паузы для восстановления 3-4 мин.

* 1500 л. 3 x 600 м: первый участок 300 м за 46 с, второй участок 300 м за 40 с; паузы для восстановления 4-5 мин.

* 3000м с/п. 6 x 800 м: первый участок 500 м за 1 мин 18 с, второй участок 300 м за 44,0 с; паузы для восстановления 5-6 мин.

Вот еще несколько вариантов:

* 4x600 м в переменном темпе: первый участок 400 м (темп несколько выше соревновательного), второй участок 100 м (умеренный темп), третий участок 100 м (соревновательный темп); паузы для восстановления 6-8 мин (рекомендуется для бегунов на 800 м);

* 4x1200 м в переменном темпе: первый участок 800 м (быстро), второй участок 200 м (умеренно), третий участок 200 м (быстро); паузы для восстановления до снижения ЧСС до 120-130 уд/мин (рекомендуется для бегунов на 1500 м);

* 3x1600 м в переменном темпе: первый участок 1000 м (быстро), второй участок 200 м (умеренно), третий участок 400 м (быстро); паузы для восстановления 6-8 мин (рекомендуется для бегунов на длинные дистанции).

У меня есть информация, что Стив Овett - выдающийся бегун из Великобритании в 1986 году, когда готовился перейти на дистанцию 5000 м, использовал отрезки 1200 м в переменном темпе, пробегая три участка по 400 м соответственно за 63 с, 58 с и 63 с. Паузы для восстановления между отрезками 1200 м были по 4 мин. Серия состояла из трех повторений.

Перед соревнованием бегун должен задать себе вопрос: "Что я знаю о силе и слабости своих противников?". Если такой информации нет, то бег пройдет вслепую и потребует излишней траты сил. Так, ускорение со старта, предпринятое любым противником, может обескуражить малоопытного бегуна. Не зная истинных сил всех участников забега, малоопытный сразу же ринется за лидером, а тот (как окажется чуть позже) убежал вперед со страха! А на самом деле "горе-лидер" - слабейший участник в этом забеге. Бегун со стажем более взвешенно оценит тактические ходы своих противников и не будет спешить выкладывать козырную карту. Хозяином положения будет тот, кому известно, на что способны другие участники забега.

В разных соревнованиях один и тот же бегун бывает вынужден состязаться по различным сценариям. Выходя на старт, нужно определиться, кем быть в этом забеге: лидером или преследователем. Есть много случаев, когда бегуны используют один и тот же сценарий на всех соревнованиях. Их объяснения просты:

"У меня нет финишного рывка, а потому я вынужден быть лидером".
"Я умею быстро финишировать и поэтому предпочитаю быть преследователем".

Хочу подчеркнуть: специализации в тактике бега не должно быть. Квалифицированный бегун обязан развивать в себе универсальные способности в этом деле. Однако каждый уважающий себя атлет должен отработать хотя бы пару индивидуальных коронных приемов.

Лидировать на дистанции может только психологически уверенный в себе бегун. Чуть раньше я приводил пример, героем которого был "горе-лидер", убежавший вперед с первых метров дистанции со страха. Естественно, такие бегуны не способны долго лидировать. Держать высокий темп длительное время - умение, которое вырабатывается в процессе многолетней тренировки. Умение бегать в высоком темпе вселяет в спортсмена уверенность, что он будет способен при необходимости возглавить забег и выдержит это трудное испытание до линии финиша.

Если бегун принимает решение быть впереди с первых метров дистанции, то он должен быть твердо уверен, что:

- * ему это необходимо (то есть, другого варианта не существует и отступить некуда),
- * он способен в своем темпе закончить дистанцию ("дотянуть" до линии финиша),
- * сумеет решить задачи соревнования, стоящие перед ним (например, покажет запланированный результат, займет достойное место или победит своего основного соперника).

Лидер должен обеспечить такую скорость бега, которая будет не по силам соперникам. Однако темп, предложенный другим участникам, не должен быть слишком высоким: в противном случае "застрельщик" станет жертвой выбранной тактики.

Гарантом успешного воплощения сценарного плана может стать только работа, которую он выполнил в предшествующие месяцы и годы, отрабатывая тактику лидера в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Лидер легче выполнит свою задачу, если будет придерживаться равномерного графика. Подобный график я составляю вместе с учеником, имея в виду целевой результат для данного соревнования. Для ответственного старта определяю в качестве цели результат на уровне личного достижения (в особых случаях ставлю более высокую цель).

Обычно планирую начальный участок дистанции преодолеть со скоростью несколько меньшей, чем средняя: это позволит организму лучше адаптироваться к возрастающей нагрузке. Такой вариант бега не будет слишком жестким для лидера, но и противники смогут удержаться за ним без предельного напряжения сил. По мере того, как лидер "вработается", он постепенно переходит на запланированный темп.

Иногда приходится применять другой вариант распределения сил по дистанции. Бегун выходит вперед и предлагает темп, который будет выше среднего соревновательного. При такой тактике ему предстоит решить одну из двух возможных задач:

- * оторваться от преследователей
- * или "разорвать" плотную группу бегунов, которые удобно "устроились" за его спиной.

Соглашаясь с тренером бежать по такому тактическому варианту, бегун должен быть уверен, что его способность противостоять кислородному долгу достаточно высока и неоднократно проверена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Такой вариант бега осуществляется на грани риска. Однако степень риска не должна превышать индивидуальный уровень подготовленности бегуна. Если в организме лидера накопится значительный кислородный долг, и он будет вынужден снизить темп, то бег можно считать проигранным. Вновь увеличить скорость бега будет не просто трудно, а невозможно. Думаю, что крылатое выражение "кто не рискует, тот не пьет

шампанское" в нашем случае не подходит. Риск риску - рознь. И тренер и ученик обязаны уметь соотносить понятия: "хочу" и "могу". В этом, собственно, и заключаются тренерская мудрость и опыт спортсмена

Бег в напряженном режиме на грани риска требует от бегуна поиска дополнительных резервов, чтобы экономить энерготраты. Считаю, что бегун, имеющий в своем арсенале такое сильное оружие, каковым является лидирование, просто обязан иметь хорошую спортивную технику. Рациональный, с биомеханической точки зрения, и потому эффективный бег дает возможность атлету "приберечь" силы на дистанции.

Опытные и уверенные в себе бегуны, которые предпочитают лидировать, стараются в начале дистанции создать "брешь" между собой и остальными участниками. Дальнейший ход борьбы обычно протекает в "крейсерском" темпе. Преследователи часто не могут ликвидировать образованный разрыв и довольствуются тем, что делят между собой второе и последующие места.

Если лидеру не удастся убежать от соперников сразу, то нужно стараться это сделать по ходу бега. Спортсмен, который вышел вперед, не должен позволять преследователям "сесть на пятки". В таком случае он сам приведет их к победе.

Ключевой участок в любом беге - финишный отрезок. Это последние:

- * 150-300 м в беге на 800 м,
- * 200-500 м в беге на 1500 м,
- * (400) 600-1000 м в беге на длинные дистанции.

Успех закрепляется на финишном участке. Сумеет лидер создать к началу финишного отрезка нужный "задел" - он пересечет линию финиша первым. Екатерина Подкопаева обычно начинала спурт за 300 м до финиша. Я знал ее характер и был уверен, если она к отметке 1200 м прибежит первой, это предвещает ее победу: Катя всегда находила в себе силы быстро пробежать заключительный участок дистанции и выиграть. Таким же был Сергей Афанасьев.

Бегун, который предпочитает лидировать в забеге, не всегда выигрывает. Это не означает, что его тактика неверна. Просто он должен отложить до лучшего времени свою мечту и внести коррективы в план тренировочных занятий. Он должен сделать одно из двух:

- * усилить еще больше свою способность противостоять кислородному голоданию,
- * "подтянуть" скорость на финишном отрезке.

Нелепо бежать впереди всех, когда в забеге медленный темп. Этот бег удобен для многих, и потому никто не спешит. Такое положение дел не должно устраивать бегуна, который не может похвастать хорошим финишным спуртом. С каждым метром дистанции он все больше упускает свою возможность победить в таком забеге. Бегунам, предпочитающим лидировать на дистанции, обычно даю один из двух советов:

- * попытайся убежать от преследователей сразу, создай отрыв;
- * делай рывки по ходу дистанции, чтобы "накормить" быстрых финишеров.

Спортсмены, следующие этим советам, как правило, добиваются успеха. Оговорюсь: уровень их подготовленности должен соответствовать тактическим задачам в забеге. "Против лома - нет приема"...

Когда в забеге есть другие бегуны, которые "проповедуют" тактику лидера, то не следует спешить выйти вперед. Лучше пристроиться на удобное место в лидирующей группе и ждать момента, когда удобнее всего внести свои поправки в сценарий событий. Например:

- * продержаться "в тени" первую половину (треть) дистанции,

- * подтянуться к лидеру в середине дистанции,
- * возглавить забег и диктовать свои условия игры на заключительной части дистанции.

Развитие событий может пойти по каким-то другим направлениям. Важно помнить: оружием бегуна, который не способен к быстрому (а потому и короткому) спурту является длительное набегание на финиш в предельном для данной дистанции темпе.

Чтобы в беге на длинные дистанции опередить быстрых финишеров, рекомендую своим воспитанникам еще один способ: выполнить 2-3 ускорения, которые должны быть достаточно продолжительными.

Предупреждаю, однако, что такой тактический прием может обеспечить успех, а может и сыграть злую шутку с испытателем, так как не каждый сможет выдержать такой "рванный" бег. По большому счету, мастером этого тактического приема был только один бегун - Владимир Куц.

Реализуя свой тактический план, бегун-лидер может столкнуться с таким препятствием, как плохая погода. Особенно страшен ветер, который может свести на нет все усилия впереди бегущего. Другие участники забега с пользой для себя укроются за спиной лидера. Чтобы хоть как-то облегчить бег, рекомендую экономить силы, когда на очередном круге ветер дует в лицо, и быстрее пробегать подветренные участки.

Облегчение может принести противоположный прием: усилить темп, когда ветер будет дуть в лицо. В этом случае надо оторваться от преследователей. Тогда им придется также испытать на себе силу встречного ветра и шансы, таким образом, уравниваются. На подветренном участке лидер может несколько расслабиться, набраться сил, пока преследователи будут пытаться ликвидировать созданный отрыв. Но когда он выбежит на участок, где дует встречный ветер, следует вновь усилить темп и уйти от преследователей еще дальше. Когда расстояние между лидером и преследователями станет "безопасным", можно перейти на более равномерный темп. Мой совет: когда встречный ветер мешает во время тренировочного занятия, попробуйте смоделировать рассмотренную выше соревновательную ситуацию.

Если спортсмен предпочитает решать все вопросы спортивной борьбы только на финише, то он - финишер. Надо понаблюдать за ним, чтобы выяснить, какой тип действий на заключительном отрезке дистанции больше подходит ученику. Короткий взрывной или длинный затяжной финишный рывок предпочитает ваш ученик? Будет замечательно, если бегун овладеет обоими типами финиша, но большинство атлетов предпочитают один из них.

Спортсмен, предпочитающий затяжной финиш, должен беспокоиться о том, чтобы в тренировочных занятиях отработать много элементов финишного спурта. Главные из них:

- * устойчивая правильная техника бега,
- * умение противостоять кислородному долгу,
- * навык к многократному переключению темпа бега в зависимости от сложившейся ситуации,
- * психологическая уверенность в своих силах.

В коротком финише смена темпа должна произойти в несколько шагов, а ускорение быть быстрым и внезапным. Финишер должен сделать все так, чтобы никто из соперников не смог "подхватить" рывок. Такой финиш могут использовать только те бегуны, которые имеют сильные ноги, хорошую подвижность в суставах и способны быстро изменить технику бега. И еще одно наблюдение. Бегун, использующий короткий спурт, должен быть азартным. Такой человек и в повседневной жизни энергичный. Это тактическое оружие не для тех, кто эмоционально уравновешен.

Находкой для тренера является такой ученик, который одинаково хорошо способен выполнить как длинный, так и короткий финишный рывок. Такой атлет "лучше вооружен" и ему лишь необходимо выбрать нужное "оружие" в данном соревновании:

- * если бег сложился в быстром темпе, то финишер должен ждать до той точки, от которой он способен закончить дистанцию с максимальной скоростью. Добежав до "контрольной точки", он должен вложить в ускорение все силы;
- * если темп бега по дистанции был не очень быстрым, лучше не рисковать, а начать затяжной финишный спурт пораньше.

Выбор того или иного варианта зависит и от соперников, о которых нужно собрать информацию до старта, иначе "знакомство" с противниками в ходе забега может осложниться неприятными сюрпризами. На эту тему я уже рассуждал, когда рассматривал особенности тактики лидирующего бегуна.

Уверенный в себе бегун более хладнокровен и лучше сумеет определить тот момент, когда нужно начать финиш. Тактический бег всегда проигрывает тот, у кого психика слабее. Таким образом, мысль должна быть активной и успевать за сюжетом. Бегун должен уметь быстро выбрать свое место, предвидеть возможные тактические ухищрения оппонентов. Следует быть уверенным в своих силах.

Даже самый замечательный навык быстрого финиша не дает оснований забыть о выносливости. Прежде чем начать финишное ускорение, бегун должен "дотерпеть" до своей контрольной точки. Если выносливости не хватает, бегун не будет способен быстро финишировать. Правильная тактика предполагает выбор удобной позиции на всех участках дистанции. Такая позиция должна:

- * позволять в нужный момент выполнить любое перемещение,
- * исключать возможные помехи со стороны противников,
- * позволять бежать в удобном темпе,
- * давать возможность бежать по первой дорожке на виражах.

Лучшая позиция в забеге - быть "на плече" у лидирующего бегуна. Это позволяет атлету чувствовать темп и иметь возможность для выполнения любого маневра. Если за такую позицию предстоит борьба, то стоит приложить необходимые силы. Естественно, не нарушая правил.

Для бегуна-финишера, выступающего на дистанции 800 м, поиски оптимальной позиции заканчиваются при выходе на предпоследнюю прямую. В беге на 1500 м - за 500 м до финиша. Именно от этих "контрольных" точек бегуны начинают соревноваться как бы заново. Успех каждого участника во многом зависит от того, как он сумел обеспечить себе позицию для начала финишного спурта.

Постоянно внушаю своим подопечным: с того момента, когда начинается финишный рывок, в сознании не должны появляться мысли: "Не хватит сил..., нужно чуть сбавить..., потом опять ускорюсь...". Это -самообман. Поддавшись на него, бегун обязательно проиграет. Малейший сбой в темпе - и атлет уже сзади. Наверстать упущенное будет невозможно. Бежать нужно до конца дистанции на одном порыве. Говорят: "Взялся за гуж - не говори, что не дюж". Думаю, наши предки знали, что говорили...

Сюрпризов в соревнованиях бывает много. Но паниковать на дистанции не следует никогда. Нужно всегда искать выход. Например, любой атлет может оказаться в плотном окружении соперников -"в коробочке". Что делать в такой ситуации? Нужно подождать, когда образуется незначительная брешь, и выйти на удобную позицию. Иногда придется даже специально снизить темп и, получив "свободу", подтянуться к лидерам.

Может случиться так, что, пока бегун будет выбираться из "коробочки", лидеры несколько ускорятся и образуется "просвет". Отставший совершит грубейшую ошибку, если попытается мгновенно догнать лидеров. Подтягиваться к ним следует постепенно, помня о том, что резкое увеличение пульса ни к чему хорошему не приведет. В критических ситуациях, когда потеря контакта с лидерами ставит под угрозу исход забега, следует идти на риск. Однако риск должен быть разумным: нет смысла в несколько мгновений ликвидировать разрыв, чтобы потом "откатиться" назад. От резкого увеличения темпа бега пульс быстро "подскочит". А это сигнал, что кислородный долг может оказаться непреодолимым в такой ситуации. В середине дистанции бегун должен быть особенно предусмотрительным.

Помню, когда в Москве в олимпийском финале в беге на 800 м Себастьян Кое из Великобритании попал в труднейшее положение. Он оказался зажатым соперниками со всех сторон. Пока Себастьян выбирался из "коробочки", противники резко прибавили: их спины маячили далеко впереди. Нужно быть поистине великим бегуном, чтобы в такой критической ситуации суметь найти в себе силы для "сумасшедшей" гонки преследования. До сих пор я представляю эту картину. В канун забега его все пророчили в чемпионы. Кое сумел тогда завоевать медаль. Но она была только серебряной...

Как следует поступить, если бегун оказался зажатым в "коробочке"? Вариантов поведения может быть несколько. Например:

- * Попытаться слегка подтолкнуть того, кто бежит впереди и закрывает путь: вполне возможно, что тот как-то среагирует и побежит несколько быстрее. В этом случае на какое-то мгновение может образоваться незначительная "щель". Тогда без излишней суеты нужно "просочиться" в нее.
- * Бывает, что лидеры в борьбе за бровку перемещаются вправо, порой незаметно для самих себя. Грех не воспользоваться шансом, который дарит случай... Смелее вперед по внутренней дорожке!
- * Когда бегущий сбоку бегун закрыл выход из "коробочки", можно попытаться решительным жестом показать свои намерения выйти вправо. Демонстративная уверенность иногда помогает.
- * Если демонстративный жест не понят или не принят во внимание, то следует смелее выставить в сторону правый локоть и протолкнуться в направлении вправо-вперед.

Всегда критикую своих учеников, которые избегают даже малейших столкновений с соперниками. Постоянно объясняю им, что в соревновании удобную позицию может занять только агрессивный атлет, который при необходимости сумеет расставить локти в стороны и освободить себе дорогу энергичными действиями.

Оба типа бегунов (лидеры и финишеры) могут побеждать и выигрывают крупнейшие соревнования. Чтобы довести до логического конца ту или иную тактическую схему, нужно обладать выдержкой, самообладанием. Нетрудно представить себе, какую волю нужно иметь, когда знаешь, что за твоей спиной "караван" преследователей, каждый из которых мечтает о победе. Мозг лидера сверлят мысли:

Не быстро ли я бегу?

Нужно поберечь силы...

Пропущу вперед их, а сам отдохну...

Медленно бегу, нужно ускориться...

Опыт для осуществления тактических действий, которые характерны для бегуна-лидера, придет со временем.

Не легче приходится и финишеру, в сознании которого во время бега роятся свои мысли:

Пора начинать рывок - будет поздно...

Если не удержусь за лидером еще 20 метров - пропал...
Боже, как выбраться из этой клетки?

Бегун, избравший своим оружием быстрый финиш, в тренировочных занятиях не должен забывать и о выносливости.

Чуть подробнее о чувстве "выгодной позиции в забеге". Название условное, но, с моей точки зрения, имеющее право на существование. Бегун должен иметь в активе тактические заготовки на все возможные случаи. Однако важно научить его импровизировать в зависимости от ситуации, которая складывается в забеге. Размышлять некогда. Вот здесь и важно иметь это самое чувство, чтобы на "автопилоте" вырваться на самую выгодную позицию в забеге. Атлет обязан уметь сконцентрировать опыт, интуицию, уверенность, решительность, волю - все, что должно обеспечить хороший финиш.

Обычно задают много вопросов о Борзаковском, его тренировке, особенностях его тактики. Один из этих вопросов присутствует всегда: почему Юрий отпускает соперников так далеко на первой половине дистанции? Должен сказать, что мы пробовали различные варианты. Как-то раз в Лужниках он первую половину пробежал быстро, но потом ему было очень плохо. Мы с ним остановились на том, что оптимальный бег для него - равномерный. Как первую, так и вторую половину дистанции он пробегает практически в одном темпе. Более того, если потребуется, то Юра всегда способен вторую половину пробежать быстрее первой! Другие бегуны используют иную раскладку бега: первый круг начинают быстро, а второй пробегает насколько хватит сил. Вот и получается "оптический обман". Все видят, что Борзаковский бежит последним. А раз так, то это значит - медленно! Но каждый, кто воспользуется секундомером, может убедиться в справедливости моих слов.

Должен сказать, что для Борзаковского нехарактерно быстрое начало. Даже сейчас, когда он повзрослел и стал сильнее, он не может бежать первый круг за 49 с. Это ему не подходит. У Юры всегда должны оставаться силы, чтобы на второй половине дистанции можно было выполнить длинный спурт. Мы это умение закрепляем в тренировке. На всех отрезках, которые пробегает Юра, следует выполнять финишное ускорение. Может быть поэтому и сложился его стиль выступления на соревнованиях.

Пробежать первую половину дистанции быстро, а потом завалить вторую может каждый, а для того, чтобы попробовать распределить темп и выдержать до конца, требуется большое умение. Раньше Юра время от времени допускал ошибку, отпуская соперников слишком далеко. Я постарался убедить, что если он будет ждать до последнего, то будет каждый раз "наедаться". Если же сумеет бежать ровно и выходить раньше, то будет чувствовать себя лучше, тем более, что на крупных официальных соревнованиях стартовать нужно три раза и до финала можно не добраться. Так он и стал поступать.

Особенно мне понравился финальный забег на 800 м на зимнем чемпионате 2001 года. В Лиссабоне я обратил внимание, что беговая дорожка очень пружинит. Многие спортсмены жаловались, что во время бега по этой дорожке быстро устают мышцы: бедра буквально наливаются свинцом. Амортизационные свойства деревянных перекрытий, на которые было уложено синтетическое покрытие, очень высоки. Дорожка буквально вибрировала, вбирая в себя амплитудные колебания от каждого бегуна. Юра жаловался: в таких условиях он никак не может попасть в толчок. Дорожка под ним прыгала. Рассматривая возможные тактические варианты, долго не мог остановиться ни на одном из них. Ночью я принял решение, которое, с моей точки зрения, могло помочь Юре. Будучи уверенным на 99%, что Бу-шер со старта побежит быстро, я предложил Юре начинать на свои 26,0-26,5 с. Важно бежать по дистанции самостоятельно, вне группы, чтобы не попасть в резонанс дорожки. А на финише при обгоне быстро проскочить мимо соперников. Тогда вибрация беговой дорожки не

станет помехой! Юра сумел блестяще справиться с поставленной задачей и был вознагражден убедительной победой.

Проигрыш в соревнованиях, где состязаются одинаковые по силам атлеты, всегда бывает следствием неадекватной тактики. Бегуны часто стартуют, не имея "домашних" тактических заготовок. В ходе соревнований они не могут противостоять порой даже менее опытным спортсменам. Выходя на беговую дорожку, следует учитывать:

- * дистанцию (основная, смежная, кроссовая, на шоссе), * высоту над уровнем моря,
- * особенности стадиона: мягкая или жесткая дорожка, "роза ветров",
- * особенности кроссовой трассы или маршрута пробега: холмы, "тягуны", спуски, мягкая или жесткая поверхность,
- * погоду (жаркая, холодная, влажная, сухая, ветреная, дождливая),
- * сильные стороны и недостатки противников, включая их способности к лидированию, преследованию или рывку на финише,
- * физическое состояние и готовность противников на данный момент,
- * адекватную оценку собственных возможностей, сильных и слабых сторон подготовки, включая способности вести бег и преследовать лидера, выполнять рывок на финише, судить о темпе бега,
- * собственное состояние физической готовности, * зрительскую поддержку.

Ниже приведены факторы и возможные варианты информации, которые я рекомендую учитывать своим ученикам при выборе тактического плана в предстоящем соревновании.

| Факторы | Возможные варианты информации для принятия тактического плана |
|---|---|
| Характер соревнования | главный старт отборочное соревнование коммерческий старт подводящее соревнование контрольное соревнование |
| Дисциплина бега | основная дистанция (например, 800 м) смежная "короткая" дистанция (400 м) смежная "длинная" дистанция (1500 м) кросс (например, 6 км) бег на шоссе (например, 1/8 марафона) эстафетный бег (4x400 м) |
| Бытовые условия в месте проведения соревнования | современное спортивное сооружение неблагоустроенные раздевалки передвижной антисанитарный туалет |
| Высота над уровнем моря | до 100 м до 300 м до 500 м до 800 м до 1000 м свыше 1000 м |
| Особенности беговой дорожки | мягкая жесткая упругая |
| Особенности трассы пробега | холмы 2 "тягуна" 1 крутой спуск асфальт старый, жесткий, с выбоинами, много торчащей из покрытия гальки |
| Особенности кроссовой трассы | равнинная местность сосновый лес, много корней 6 крутых поворотов |
| Погодные условия | +14°C влажность высокая затяжной дождь |
| Ветер | порывистый, до 7 м/с на финишной прямой - встречный |

| | |
|---|--|
| Физическое состояние и готовность основного соперника | 2 недели назад пробежал основную дистанцию на уровне личного достижения |
| Сильные стороны основного соперника | умеет преследовать может "терпеть" способен к короткому быстрому финишному спурту |
| Слабые стороны основного соперника | не способен к лидированию испытывает нервозность, когда закрыт справа |
| Собственное физическое состояние и готовность | после травмы выступаю первый раз 6 дней назад в контрольном беге был близок к личному достижению |
| Собственные сильные стороны | умею лидировать в личных встречах победил основного соперника трижды, один раз проиграл способен к затяжному финишному спурту |
| Собственные слабые стороны | не способен спринтовать на финише остерегаюсь из-за недавней травмы |

Психологическая подготовка

Уверен, что международного уровня достигнут только те спортсмены, которые способны сделать бег приоритетным, Только в этом случае талант, решимость, дисциплина и мотивация, помноженные на систему тренировки, приведут к успеху.

Гарантирует ли правильная тренировка успех в соревновании? Увы, не всегда! Правильная тренировка не является "страховым полисом". Хорошо тренированный бегун, который не обладает сильным характером, часто проигрывает более слабому. Чтобы обеспечить успех, нужны качества морального порядка: смелость, боевой дух, жажда победы, способность терпеть напряжение, цепкость, решительность, внутренняя стойкость. Атлет должен развить в себе невосприимчивость к утомлению и боли. Часто разница между тем, кто выиграл бег, и тем, кто остался за спиной победителя, заключается единственно в том, что последний умеет не обращать внимание на такие симптомы усталости, которые других выбивают из колеи. В беге на средние и длинные дистанции победитель чаще других оказывается утомленным, в то время как последним приходит к финишу наиболее свежий бегун. И хотя победитель подвергается значительно большему напряжению, чем остальные, он тем не менее сражается, пробиваясь через психологический барьер и боль, до полной победы. Успешность соревновательной деятельности в беге возможна лишь при соответствующем психологическом настрое. Даже великие бегуны испытывают чувства беспокойства или беспомощности, которые могут проявляться у них перед соревнованиями. Эти проявления чувств могут быть непредсказуемыми, вплоть до возникновения неконтролируемого желания не выходить на старт состязаний. Часто спортсмен инстинктивно ищет повод, чтобы уйти от борьбы. Например, симулирует болезнь или травму. Бегун с характером никогда не идет на сделку с совестью: он держит себя в руках и преодолевает себя. Чтобы победить беспокойство или беспомощность, нет готовых рекомендаций. Бегуну нужно учиться искусству психической настройки. Тот, кто умеет настраиваться, выступает в соревнованиях на уровне, соответствующем его потенциальным возможностям.

Бегун, который выходит на старт, должен быть психологически готовым к соревнованию, иметь боевой настрой, поскольку борьба предстоит не только с соперниками, но и с самим собой. Атлет должен уметь бороться со своими слабостями. Только победив себя, можно добиться успеха в спортивной борьбе с противниками. Струсивший бегун не сумеет бороться ни со своей слабостью, ни противостоять соперникам. Нужно иметь полную решимость не подчиняться внутренним позывам, не смалодушничать и не смириться. Тренер должен бороться с пораженческим настроением своего ученика. Бегуна нужно научить верить в себя и воспитать в нем стойкость, умение подавлять в себе мысли о возможном поражении. Перед забегом я стараюсь настроить каждого ученика так, чтобы он не думал на эту тему. Вместо этого

я концентрирую его внимание на технике и тактике бега. Пораженчество ухудшает результат. И с таким настроем нужно бороться всеми силами.

Одним из важнейших факторов, влияющих на интенсивность предстартового возбуждения, является уровень притязаний бегуна. Атлеты с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почетное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата и т. п., не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают поражения. Потребность сохранить высокую самооценку заставляет их не признаваться в своих неудачах. Причину этих неудач они видят в тренере, в товарищах, а справедливую оценку окружающих считают необъективной, что вызывает негативное к ним отношение. Такие бегуны не признают, что причины неудач в них самих, и не считают нужным работать над собой, чтобы их преодолеть.

В работе с бегунами важное место занимает психологическая подготовка. Было много попыток по линии сборной команды внедрять в коллектив профессиональных психологов. Все заканчивалось достаточно быстро. Эти специалисты могли хорошо и внятно рассказать о сильных и слабых сторонах спортсменов. Когда дело доходило до реального управления психическим состоянием бегунов, то все стопорилось. Профессиональные психологи способны принести ощутимую пользу лишь при условии, если хорошо ориентируются в беге. Увы, таковых на моем тренерском пути я не встретил. Поэтому (может быть и не вполне обоснованно) считаю, что психологическое воздействие тренера часто оказывается наиболее плодотворным.

Бег - это средство саморазвития и самовоспитания, и атлет никогда не должен забывать об этом. Настоящий спортсмен способен бороться с самим собой, со своими недостатками. Тренер должен научить его:

- * преодолевать чувство страха,
- * концентрировать внимание на своих действиях,
- * принимать быстрые решения,
- * верить в свои силы.

Самостоятельно преодолевая постоянно возникающие трудности бегун быстрее повысит тренированность, овладеет тактикой, освоит технику, добьется высоких результатов. Самостоятельность способствует формированию характера, развитию личностных качеств.

В психологической подготовке, которую провожу со своими спортсменами, использую несколько методических приемов, осуществляя:

- * погружение спортсмена в снаподобное состояние с последующей трансляцией звуковых эффектов крупного соревнования,
- * идеомоторное воспроизведение спортсменом образа своих успешных соревновательных действий,
- * просмотр видеозаписей уже состоявшихся соревнований с разбором "полетов".

Известно, что уровень результата, показанного на соревнованиях, во многом зависит от того, как бегун сумеет настроиться, собраться. Вижу одну из главных задач психологической подготовки атлета в том, чтобы оптимально управлять его психическим состоянием накануне и в ходе важнейших соревнований. Поэтому посвящаю много времени тому, чтобы развить у учеников способности к тактической импровизации в условиях дефицита времени. С этой целью заставляю бегунов самостоятельно осмысливать сложные и психологически острые соревновательные эпизоды и формулировать свое отношение к случившемуся в соревнованиях с ними или с другими бегунами.

Одна из целей психологической подготовки - научить бегуна спокойно относиться к любым соревнованиям и не только с равными, но и с более сильными противниками. В

ожидании спортивной борьбы главное состоит в том, чтобы как можно меньше думать о возможности успеха или поражения. Лучшей формой психической подготовки атлета за несколько дней до соревнований является сосредоточение его мыслей на предстоящих тактических действиях. В качестве меры регулирования возбужденного или угнетенного состояния психики в дни, предшествующие соревнованию, обычно планирую занятия с небольшими нагрузками (обычно это разминки) или организую прогулки. Делаю все, чтобы ученик забыл о предстоящем соревновании.

Одно из радикальных средств регулирования эмоционального состояния перед соревнованием - разминка, в которой я выделяю четыре части. Ее первую часть провожу за пределами предстоящего места соревнования, например на запасном поле. Это помогает отвлечь внимание спортсмена от мыслей о предстоящем соревновании, нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания. Разминка начинается с легкого бега, заканчивая который надо сделать "протяжку". Затем следуют гимнастические упражнения с интенсивностью, способствующей выделению пота. После этого выполняется вторая часть разминки: специальные упражнения и ускорения. Третью часть, как правило, мои ученики выполняют на главной арене - там, где предстоит соревнование. Две-четыре пробежки - вот все, что разрешаю выполнять на главном стадионе. Для заминки (которая составляет четвертую часть разминки) рекомендую опять переместиться на запасное поле.

Одно из средств воздействия на психику спортсмена - это состояние тренера, который должен оставаться спокойным в любой ситуации. Его эмоциональный срыв перед или в ходе соревнования самым негативным образом скажется на ученике. И, наоборот, уверенность, исходящая из тренера, поможет спортсмену лучше мобилизоваться. Бегун, глядя на уверенного наставника, легче преодолеет страх перед противником и сумеет побороть свое беспокойство по поводу исхода состязаний. Тренер только своим присутствием помогает ученику избавиться от различных отрицательных состояний организма.

Тренер просто обязан создавать на занятиях положительные эмоции у своих воспитанников. Всегда продумываю до деталей вопросы о мерах поощрения отличившихся. Стараюсь утверждать в сознании каждого бегуна все то положительное, что подметил в ходе тренировочного занятия или соревнования. Нахожу способ, как заявить об этом в присутствии его товарищей. Оценка успехов, достигнутых спортсменом, должна быть только публичной. А вот меры порицания, подчеркивающие недостаточность стараний атлета в достижении поставленной цели и решении отдельных задач, не всегда должны быть "всенародными". Порой достаточно поговорить с глазу на глаз и проблема оказывается решенной. Более того, наставник должен обучить спортсменов методике регулирования своего эмоционального состояния.

Решая задачи психологической подготовки, тренер обязан сознавать, что на поток такую работу поставить нельзя. Психология человека - уникальный инструмент. Тренер должен учесть широкий спектр индивидуальных свойств каждого воспитанника. Прежде чем вынести то или иное решение, касающееся отдельно взятого ученика, следует сначала помедлить, спокойно все взвесить, еще раз подумать и только потом объявить свой вердикт. Любое решение должно учитывать пол и возраст атлетов, их мотивы и уровень притязаний. Кроме того, тренер обязан принять во внимание уровень тревожности и степень общительности своих подопечных. Знание этих особенностей позволит установить наиболее рациональную тактику общения, найти способы предотвращения возможных конфликтов.

Много хлопот доставляют ученики, обладающие высокой возбудимостью. Они в силу своей чувствительности остро реагируют на все неприятности в повседневной жизни, неадекватно ведут себя в экстремальных условиях, подвержены срывам. Часто без

видимой причины они испытывают чувство тревоги, внутреннего беспокойства и неуверенности.

При эмоциональном напряжении бегун испытывает целый букет переживаний: необъяснимое беспокойство, панический страх, чрезмерную озабоченность, крайнюю усталость, сильное расстройство. "Собрать" такого спортсмена бывает крайне трудно.

При оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом должны учитываться индивидуальные особенности бегуна. У спортсменов "возбудимого типа" предстартовое возбуждение значительно сильнее, чем у бегунов "тормозного типа". Для первых порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше. То, что для бегунов "тормозного типа" будет близко к состоянию "лихорадки", для спортсменов "возбудимого" типа может оказаться обычным предстартовым состоянием.

Для успешного выступления важна организация досуга в день (вечер, сутки), предшествующий соревнованиям. Необходимо заполнить свободное время делами, чтобы бегун не томился от безделья и не впадал в раздумья и переживания о предстоящем итоге состязания. Тренеру не следует оставлять впечатлительных спортсменов одних. Он должен постараться расселить учеников в гостинице так, чтобы они психологически поддерживали друг друга.

Для предстоящей соревновательной деятельности опасны "сбивающие" факторы. Редко кто пытается предусмотреть последствия информации, которую он спешит донести до спортсмена. В период подготовки к соревнованию бегун бывает не способен правильно осознать полученные сведения и часто придает обыкновенной информации особый смысл. Знаю, как снижают ученики, когда узнают "из достоверных источников" о чудесах, которые демонстрируют на тренировочных занятиях их соперники.

Накануне и в день соревнований можно успешно использовать посещение зрелищных мероприятий. Для впечатлительных следует отбирать репертуар так, чтобы не сорвать ночной сон. Чтение, просмотр телевизионных передач, настольные игры и многое другое можно с успехом использовать накануне соревнований. Одно тренер должен усвоить обязательно: никаких "накачек" накануне старта. Все задачи формулируются заранее. Перед самым стартом возможны лишь уточнения.

Современный спорт высших достижений требует от атлетов высокого уровня психологической устойчивости. Наблюдал не раз, как бегуны, которые неоднократно проявляли в соревнованиях свой сильный характер, однажды становились беспомощными. Причина - утрата спортивной формы. Эти наблюдения привели меня к убеждению: психологическая устойчивость не есть вещь в себе, стоящая отдельно от других сторон подготовленности. Все должно быть взаимосвязанным. Психологически устойчивым может быть только такой бегун, у которого имеется в данный момент высокий уровень тренированности.

В спортивной практике нередки случаи, когда под влиянием неосознанного критического отношения к своей подготовленности, своему состоянию, страха перед предстоящими соревнованиями бегун снижает. Потерявший волю атлет "наскокивает на острые гвозди". У него возникают неожиданные травмы, нарушается деятельность кишечника, проявляются признаки простудных заболеваний и др. Отрицательные реакции организма провоцируются центральной нервной системой, которая еще не готова к соревнованиям в достаточной мере. Для таких бегунов полезно более частое моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировочных занятий с целью выработки умения управлять своим психологическим состоянием. Для меня критерием психологической подготовленности бегуна является его способность добиваться на соревнованиях за рубежом результатов не ниже, чем в России.

Стараюсь сделать все, чтобы внушить проигравшему ученику чувство удовлетворения от соревнований. У бегуна не должно надолго оставаться огорчение после плохого бега, поскольку неудача приумножает опыт ничуть не меньше, чем успех. Важно только не повторять ошибок, найти которые помогает тщательный анализ предшествующего тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Применительно к бегунам на средние дистанции психологически устойчивым может оказаться только тот атлет, который имеет достаточно выносливости, скорости и силы. На одной воле первым на финише быть никому не удавалось! В конце дистанции, когда нарастающее с каждым шагом утомление буквально гирей повисает на ногах бегунов, очень важно сохранить способность к быстрому финишу. Способность эта - тренируема. Стараюсь, чтобы мои ученики каждый беговой отрезок в тренировочных занятиях заканчивали ускорением.

Для бегуний полезно в этом смысле тренироваться с парнями: это помогает им поддерживать максимальные усилия в финишных ускорениях. Женщины очень самолюбивы и обычно не желают отставать от мужчин, вкладывая значительные дополнительные усилия на последнем отрезке.

Бегун должен учиться терпеть на финише. Однако умение финишировать - это не только проявление воли. Это еще и техника бега. В сознании бегуна финиш не должен ассоциироваться с напряжением. Любое излишнее напряжение мышц в конце дистанции неминуемо приведет к тому, что, как говорят тренеры, спортсмен "сядет" на финише. Скорость здесь нужно набирать мягко, плавно, не напрягаясь и не ломая технику.

Наблюдал в соревнованиях, как спортсмены, имеющие довольно приличную быстроту, не способны противостоять на финише бегунам, не обладающим хорошими скоростными возможностями. Происходит это с теми, кто тренирует быстроту в режиме короткого спринта. А на финише 800-метровой дистанции требуются навыки в другом беге. Поэтому в тренировочных занятиях с использованием бега на отрезках я всегда обращаю внимание на то, чтобы мои ученики бежали в соревновательном режиме избранной дистанции. Иван Михайлович Токарь рассказывал, как он подобным способом воспитывал умение терпеть на финише у Евгения Аржанова.

Техническое мастерство

Тактика совершенствуется только в соревнованиях. А вот техническое мастерство трудно улучшать в условиях соперничества, поскольку скорость выполнения соревновательного упражнения выше "контролируемой". Работать над техникой бега следует в тренировке, памятуя о том, что все элементы должны быть отшлифованы до автоматизма. В условиях соревнований проводится тестирование технического мастерства, и тренеру становится понятно, над чем еще стоит поработать. Такая обратная связь осуществляется постоянно на протяжении всей спортивной жизни бегуна, поскольку нет предела совершенствованию.

Задача состоит в том, чтобы развить у своего ученика не только чувство движения, но и другие производные от него: чувство скорости, величины усилия, чувство дистанции, чувство противника или партнера.

Бытует мнение, что бег - естественный вид деятельности, и поэтому не следует беспокоиться о работе над техникой. С таким суждением нельзя согласиться. Бег действительно естественен по своей природе, но быстрый бег, который нужно к тому же поддерживать продолжительное время, - это трудное дело. И здесь на первый план выдвигается умение экономно расходовать энергию и силы. В первую очередь следует исключить лишние движения: раскачивание головой, неоправданное размахивание руками, скручивание туловища и т. п. Лишние движения забирают энергию и никак не

способствуют продвижению вперед. Неправильно, когда в беге спортсмен разворачивает колени внутрь или кнаружи. Это происходит потому, что мышцы задней поверхности бедер и голени недостаточно сильны. Уверен, что высокий уровень подготовленности может реализовать только атлет, обладающий высокоэкономичной и рациональной техникой бега.

Высококвалифицированные бегуны отличаются друг от друга техникой бега. Но вместе с тем у них есть три общих свойства: эффективность, экономичность и рациональность. Техника - это мастерство, используя которое бегун способен выполнить поставленные задачи в тренировочной или соревновательной деятельности с меньшей затратой сил.

Рациональная техника зависит от ряда факторов, причем некоторые из них не в силах изменить ни один человек. Я имею в виду рост, длину конечностей, морфологическое строение суставов и некоторые другие конституционные особенности. Но такие факторы, как мышечная сила, гибкость, масса, от которых зависит техника бега, можно изменить специальной тренировкой. И в этом меня никто не переубедит. Есть много динамических упражнений, используя которые можно исправить недостатки в технике.

Техника - это "предмет", который довольно быстро ломается, если ей не уделять постоянного внимания, не закреплять ее в каждой пробежке. Вообще же у нас можно по пальцам пересчитать тренеров, чьи ученики владеют хорошей техникой бега, сохраняя при этом индивидуальные стилевые особенности.

Техническое мастерство совершенствую каждодневно, как на фоне "свежести", так и в утомленном состоянии своих учеников. Работаю над отдельными элементами движений и целостной техникой. Важно учитывать то обстоятельство, что при целостном выполнении многих упражнений скорость движения лимитируется не сильными группами мышц, а, наоборот, слабыми, являющимися своеобразными ограничителями в развитии предельных суммарных усилий.

Обучение техническому мастерству следует начинать с основы движения - той подсистемы двигательного действия, от правильного выполнения которой в большой мере зависит успешность выполнения действия в целом. Как правило, обучение основам спортивной техники достигается с наибольшим трудом. Совершенствование техники осуществляется на индивидуальной основе в соответствии с морфологическими и функциональными особенностями. Спортсмены должны быть гибкими, что позволит им выполнять беговые движения с широкой амплитудой.

Во внешнем выражении процесс овладения спортивной техникой сводится к тому, что движения начинающего бегуна имеют форму ломаных кривых, а по мере овладения спортивным мастерством они приобретают округлую форму, без незапланированных резких изменений направления движений.

Люди с более тонкими двигательными ощущениями быстрее овладевают техникой спортивных упражнений и исправляют допущенные неточности. Их движения более координированы, ловчее, "умнее".

Техника бега любого нового ученика (будь то начинающего или вполне состоявшегося бегуна) редко удовлетворяет тренера. По крайней мере, в моей практике это было так. Всегда приходилось вносить коррективы в технику бега, а иногда - переучивать. Чтобы бегун овладел правильным целостным действием, тренер должен предварительно установить: а что, собственно, нужно изменять в привычной (старой) технике бега. Основной путь обучения новой технике и достижения совершенства в беговых движениях - это вычленение отдельных элементов бега. Такой подход позволяет ученику облегчить восприятие своих ошибок. Он становится способным определять свои рациональные и нерациональные элементы техники.

Откинутаая назад голова также приведет к искажению техники: опорная нога слишком рано будет сниматься с опоры, бег станет "гарцующим" и малоэффективным.

Частая ошибка - раскачивания головой. Напряжение мышц шеи, которое происходит при этом, требует дополнительной энергии. Кроме того, бегуну с такой технической погрешностью труднее удерживать прямолинейное продвижение вперед.

Говорят: "Расслабься!". Что вкладывается в это понятие? Обычно под расслаблением понимается уменьшение, снижение или ослабление мышечного или нервного напряжения либо того и другого вместе. Бегун может бежать расслабленно только в том случае, если он специально учится этому. Дело в том, что достичь высокого уровня функциональной и физической подготовленности можно значительно быстрее, чем выработать рациональную и эффективную технику бега. К сожалению, многие бегуны не уделяют достаточного внимания технической подготовке.

Очень важно выработать умение к переключениям на дистанции. Такое умение дает возможность бегуну быть психологически уверенным в любых тактических ситуациях, которые могут сложиться в забеге. Не менее важная сторона технического мастерства - умение спринтовать на финише, когда физические силы на исходе. Стиль бега на финише отличается от стиля "крейсерского" бега более мощными и быстрыми движениями верхних и нижних конечностей.

Бег на средние и длинные дистанции требует от спортсмена умения поддерживать рациональную технику от старта до финиша. Признаки этой техники: широкий шаг, достаточно высокий подъем бедер, законченный толчок, корпус держится ровно (с легким наклоном вперед), широкое и активное сведение и разведение бедер, активная работа согнутыми в локтях руками, голова держится прямо, мышцы шеи, плеч, рук расслаблены. Чем короче дистанция, тем более мощный бег.

Техника бега становится отточенной после миллионов повторений. Опытный бегун, как правило, хорошо контролирует движения сам. Молодому спортсмену требуется помощь: видео- или киносъемка, опытный глаз тренера или товарища. Информация об ошибках поможет неопытному спортсмену выработать рациональную технику.

Давно подметил один симптоматичный факт: когда тренеры говорят о тренировке бегунов, то редко вспоминают о технике. Умолчание об этой важной стороне подготовки бегунов весьма показательно. В среде тренеров достаточно широко распространено мнение о малой значимости технического мастерства в беге на средние и особенно длинные дистанции. Многие считают, что главное - это функциональная подготовленность бегунов, а техника - дело второе.

Я придерживаюсь другого мнения и считаю, что работа над техникой является важнейшим компонентом подготовки бегунов. По моим наблюдениям, техника даже сильнейших наших мастеров несвободна от ошибок. И у вполне сложившихся атлетов могут быть изъяны в технике бега. Их тренеры говорят в таком случае: "Это - индивидуальная особенность!" Согласен, что техника квалифицированных спортсменов более индивидуализирована, хотя общие биомеханические закономерности присущи каждому бегуну высокого класса. Одним из критериев технического мастерства является экономичность бега. Работе над этой составляющей бега уделяю много времени. Так, я стараюсь выявить опытным путем оптимальную длину шага для каждого бегуна сообразно с его индивидуальными особенностями. Совершенствованием техники занимаюсь со своими учениками практически в каждом тренировочном занятии.

Экономичность - это понятие "двустороннее". С одной стороны, под воздействием тренировочных нагрузок экономизируются энергетические процессы. С ростом тренированности одна и та же работа вызывает все меньшие сдвиги в организме

бегуна, что и является прямым подтверждением возросшей экономичности энергетических процессов. Но, помимо энергетической экономичности, рациональная техника бега обеспечивает экономичность беговых движений, что положительно сказывается на скорости бега. В своей работе с бегунами использую специальные упражнения, с помощью которых исправляю технические дефекты.

В спорте используют один из двух методов обучения технике: целостный и расчлененный. Целостный метод состоит в том, что движения выполняются целостно, то есть в том виде, в каком это делается на соревнованиях. Для облегчения контроля за правильностью выполнения элементов техники следует снизить интенсивность движений. В расчлененном методе обучение технике осуществляется поэлементно. В беге невозможно вычлнить отдельные элементы. Для облегчения работы над техникой бега следует искать другие пути расчленения. Например, последовательно совершенствовать отдельные подсистемы технического мастерства.

Вот возможная иллюстрация того, в какой последовательности следует совершенствовать отдельные подсистемы в технике бега на средние и длинные дистанции:

- * осанка (положение туловища, плеч, таза, головы);
- * движения ног;
- * движения рук;
- * бег по прямой;
- * бег на поворотах;
- * высокий старт и стартовый разгон;
- * переход от стартового разгона к бегу по дистанции;
- * бег при выходе с поворота на прямую часть дорожки;
- * бег на финишном отрезке.

В беге на 3000 м с препятствиями кроме выше обозначенных подсистем есть еще три:

- * преодоление ямы с водой,
- * преодоление препятствия опорным способом,
- * преодоление препятствия барьерным шагом.

Каждую из выделенных подсистем с самого начала желательно выполнять с усилиями, размахом, быстротой, силой и ритмом, характерными для этих действий в целостном движении.

При любой степени педагогического мастерства тренера и двигательной одаренности спортсмена обучение технике бега происходит путем постепенного устранения допускаемых в них ошибок и неточностей.

Ошибки в технике бега, могут быть:

- * типичные (которые допускают многие бегуны);
- * основные, которые негативно влияют на спортивный результат;
- * индивидуальные, присущие конкретному бегуну. Неопытный тренер только фиксирует ошибку в технике бегуна и

упорно обращает его внимание на нерационально выполненный элемент или движение. Если ошибка продолжает повторяться, то причину этого тренер видит в непонимании учеником его замечаний и стремится добиться своего дополнительными объяснениями и демонстрацией правильной техники. На самом деле тренер должен решать четыре взаимосвязанные задачи:

- * выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- * устанавливать основные ошибки; находить причины, вызвавшие их;
- * определять последовательность, средства и методы их исправления;
- * устранять причины ошибок.

Установление причин ошибок в движениях бегуна - одна из самых сложных задач для тренера.

В педагогическом плане важно не только учитывать и регулировать условия, сопутствующие решению задач тренировки, но и варьировать их. На начальном этапе следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Когда же движения спортсмена приобретут определенную устойчивость, следует постепенно усложнять их, приближая к тем, которые типичны для соревнований в беге на избранной дистанции. Периодически необходимо создавать дополнительные трудности, то есть такие, которые превосходят встречаемые на соревнованиях. Вместе с повышением сложности условий необходимо периодически их облегчать. Лучшие результаты достигаются при чередовании выполнения движений в условиях осложненных, обычных и облегченных.

Задачи по овладению техникой и развитию физических качеств не должны решаться в отрыве друг от друга. Необходимо соблюдать определенное соотношение между временем, отводимым для овладения техническим совершенством, и временем для развития соответствующих физических качеств. Если нужная пропорция нарушается, то замедляется рост спортивных результатов и даже наблюдается их снижение.

Новые элементы техники, стиль бега всегда рождаются интуитивно. Тренер и ученик, используя метод проб и ошибок, годами связывают воедино технические звенья в единую цепь, прочность которой проверяют на поле боя. Не всегда новая техника, которая стала уже привычной в тренировке, остается таковой во время соревнований.

Стиль - интерпретация техники в соответствии с личностными данными атлета. Таким образом, техника дает общие рамки главного движения, подчиненного принципам механики, в то время как стиль требует приспособления техники согласно индивидуальных особенностей.

Потенциальные возможности бегуна могут проявиться наиболее эффективно при условии овладения совершенной техникой бега. Другими словами, высокое техническое мастерство является залогом успеха. Правда, этот залог будет востребован только при высоком уровне специальной физической подготовленности.

Углубленную работу над техникой бега стараюсь проводить в малых группах (по три-четыре человека), попарно или индивидуально. Индивидуальные занятия дают возможность найти нужную форму движения для каждого, закрепить определенную деталь техники, наметить задачи и средства для ее совершенствования, развития необходимых двигательных качеств. Вместе с индивидуальными занятиями практикую самостоятельные упражнения с целью приучить атлета находить решение возникающих проблем в технике, формируя собственную модель в отношении выполнения отдельных ее деталей. Пока он не научится квалифицированно и систематически проводить самостоятельные занятия, он не станет настоящим бегуном.

Техника бега может считаться усвоенной только тогда, когда бегун способен сохранить правильность движений в большем количестве повторений, варьируя интенсивность выполнения от очень низких до предельно высоких. Иначе говоря, прогресс в овладении техникой достигается в том случае, если спортсмен научится сохранять правильную структуру движений и контроль за ними при их выполнении с вариативными и контрастными усилиями. Конечную оценку о стабильности техники можно сделать только в ходе соревнования. Часто на тренировке все получается, а в состязательной борьбе с соперниками ученик "ломается": его техника становится неузнаваемой.

Отбор

Наблюдения показывают, что современные бегуны не обладают одинаковыми физическими данными. Каждый из них индивидуален. Не бывает такого, чтобы кто-то был наделен всеми дарами природы, которые полезны для бега. Однако, несмотря на различия в антропометрических характеристиках, а также в физическом и функциональном развитии, спортивные достижения бегунов могут быть вполне сравнимыми. Более того, некоторые из сильнейших бегунов имеют определенные физические недостатки (например, у олимпийского чемпиона 1984 года в беге на 800 м Дж. Кружа одна нога короче на 2,5 см, а М. Халберг - олимпийский чемпион 1960 года в беге на 5000 м имеет сухую левую руку). У многих известных спортсменов есть недостатки. Это не вполне длинные ноги (бегун приземист), асимметричность телосложения, относительная тяжеловесность и др. Поэтому, когда занимаюсь поиском новых учеников, то стараюсь отобрать таких, которые имеют некую "изюминку".

Бегуна на средние и длинные дистанции легко узнать даже в большой группе спортсменов. Это вполне понятно по двум причинам.

Первая - в бег попадают, как правило, те молодые люди, которых отобрали тренеры. А наш брат внимательно смотрит за внешними данными своих будущих учеников. Взгляд даже не задерживается на плотных, коротконогих, медлительных...

Вторая - многолетняя специфичная тренировка развивает спортсменов соответствующим образом, формируя типичный "силуэт" бегуна. Поэтому физическое развитие тех, кого отобрали для занятий бегом и специально готовили к этой деятельности, с годами становится тоже специфичным, легко узнаваемым.

Средневики и стайеры отличаются от спортсменов других специализаций прежде всего по антропометрическим характеристикам. Они:

- * хорошо "высушены" (о таких в народе говорят: "жилистые"),
- * обладают хорошим мышечным корсетом,
- * длинноногие,
- * имеют "легкий скелет",
- * с широкой экскурсией грудной клетки и, соответственно, с большой спирометрией.

Очень редко встречается золотая триада, которую составляют:

- * бегун с замечательными потенциальными возможностями,
- * его желание тренироваться,
- * оптимальная система тренировки.

Отсутствие любой составляющей делает бесперспективным тренировочный процесс. Если бегун не имеет соответствующих задатков, то самая замечательная система тренировки, помноженная на упорство спортсмена, не принесет успеха. Или представим другое: есть замечательный ученик, который с упоением тренируется, но тренировочный процесс организован неправильно. Опять возможен только отрицательный вариант. Не лучше будет обстоять дело, если бегун с великолепными потенциальными возможностями тренируется "из-под палки" под руководством замечательного тренера.

Вопрос об отборе для занятий бегом на средние или длинные дистанции важен потому, что последующие результаты во многом зависят от задатков юного спортсмена, его двигательных способностей и черт характера. В молодом возрасте, когда организм еще не сформировался, трудно рассмотреть потенциальные возможности. Среди многих тренер должен увидеть способных к бегу. Таковых оказывается один-два из сотен просмотренных. А встретить талантливого удастся далеко не каждому тренеру за всю его жизнь.

У молодых бегунов, кроме спортивных результатов, следует принимать во внимание:

- * тренируемость,
- * возраст,
- * морфологические и физиологические показатели,
- * психологические особенности,
- * генетическую предрасположенность к спортивной специализации.

Тренируемость - способность организма адаптироваться к нагрузкам. Чем более высоких результатов достигнет бегун, используя относительно легкие тренировочные нагрузки, тем больше оснований у тренера для оптимистического прогноза по поводу его возможностей в избранном виде. Тренируемость является природным задатком, имея который спортсмен более быстро переходит на новый уровень подготовленности. Каждый тренер замечал, что его ученики неодинаково реагируют на тренировочные нагрузки: одному спортсмену не удастся за целый год достичь того, на что способен за 2-3 месяца тренировки другой.

Из морфологических данных главными, определяющими возможность достижения высоких результатов в беге, являются росто-весовые показатели, соотношение жировой и мышечной (тощей) массы тела. "Длинноноготь" - явное преимущество для бегуна. По признаку соотношения жировой и мышечной массы тела преимущество для бега имеют спортсмены с низкой величиной жировой массы по отношению к мышечной массе.

Успешность занятий бегом на средние и длинные дистанции лимитируется здоровьем спортсмена и особенностями в развитии и состоянии отдельных функций организма. Тренер должен искать тех, чей организм способен быстро очищаться от продуктов распада, которые образуются под воздействием интенсивной мышечной работы. Для прогнозирования способностей в беге на средние и длинные дистанции хороши тесты, которые оценивают аэробные возможности спортсмена. Если нет возможности использовать инструментальные методики, можно пользоваться косвенными признаками. Так, высокие показатели емкости легких и быстроты восстановления частоты пульса после нагрузки дают основание для оптимистического прогноза.

Биопсия мышц, характеризующая количество быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон, дает возможность определить данные для занятий бегом на средние и длинные дистанции.

Для тренера безошибочным критерием для оценки психологических качеств ученика является его способность добиваться в главном соревновании более высоких результатов, чем в обычных состязаниях.

Прогноз спортивных возможностей каждого спортсмена может осуществляться достаточно приближенно и только на основе комплексной оценки. Следует учесть, что организм человека обладает большими компенсаторными возможностями - недостатки в развитии одного качества, свойства организма могут компенсироваться исключительным развитием других качеств, свойств. Например, одни бегуны на средние дистанции могут добиться выдающихся результатов за счет исключительного развития своих скоростно-силовых качеств, другие - за счет специальной выносливости, а третьи - за счет равномерной подготовленности.

Все изложенное выше имеет отношение к тем случаям, когда необходимо установить данные начинающего бегуна. Что касается сложившихся спортсменов, то главным критерием их спортивных возможностей являются результаты, которых они достигли.

Часто одаренные бегуны ставили перед собой завышенные цели еще в школе и потом были обмануты в своих ожиданиях. Знаю много бегунов, которые пытались достичь успехов в беге в раннем возрасте, когда у них еще не было достаточно выносливости,

силы, скорости. Их решимость, дисциплина, мотивация при этом играли самую негативную роль.

За многие годы работы пришел к убеждению, что сначала надо сполна познать природные способности своих учеников. И только потом на основе этих знаний можно выстраивать процесс подготовки. На это уйдут годы, которые будут потрачены впустую, если бегун, имея талант, силы и хорошую систему тренировки, не будет избегать "жизненных удовольствий". Круглые сутки надо использовать на создание в организме необходимых сил для тренировки. Восстановление и накопление психического и физического потенциала для следующей тренировки требует времени.

Высококвалифицированный бегун на средние или длинные дистанции имеет свою особую статью. Его психические свойства, антропометрические характеристики, физическая и функциональная подготовленность уникальны и неповторимы. Хороший бегун в идеале это:

- * сильная нервная система, способная переносить боль, утомление, монотонность и напряженность тренировочной и соревновательной деятельности;
- * сильное сердце, эффективная кровеносная циркуляторная система и легкие, способные хорошо поглощать кислород;
- * легкое пропорциональное телосложение. Длинные ноги, большие стопы, широкая грудная клетка, узкие бедра. Все эти антропометрические особенности создают предпосылки для овладения высокоэффективной, рациональной и экономичной техникой бега;
- * хорошее соотношение быстрых и медленных волокон, соответствующее специализации: в беге на средние и длинные дистанции скорость и выносливость необходимы в равной степени.

Наряду с этими особенностями бегуну нужна сильная воля. Он обязан оставаться решительным в многолетней тренировке и соревнованиях. Изнурительность нагрузки должна доставлять ему чувство полного удовлетворения. Бег на выносливость один из немногих видов спорта, где атлет должен уметь страдать и переносить боль во время соревнований и длительных тренировочных занятий. Стараюсь научить учеников искать трудности в беге и преодолевать их, получая при этом удовольствие. Внушаю им: атлет должен уметь терпеть в соревновании и, страдая, радоваться, что научился в тренировке преодолевать боль.

Успех в беге на средние и длинные дистанции возможен только при условии многолетнего сотрудничества тренера и спортсмена. Оба они не должны форсировать подготовку на начальной стадии спортивной тренировки. Лучше построить тренировочный процесс так, чтобы стадия начальной подготовки была "селекционной". В это время важно найти перспективных бегунов и убедиться в деле, что они являются таковыми. Позволю себе дать несколько рекомендаций из собственного опыта тем тренерам, которые занимаются поиском и отбором перспективных средневикиков и стайеров.

Если однажды на соревнованиях по кроссу, в пробеге или на дорожке стадиона вы увидите новичка, который со старта бросится вперед и после первых 300-400 м будет не способен бежать в предложенном им самим темпе, "откатится" назад, но найдет в себе силы не сойти с дистанции, а на финише ускорится, пытаясь обойти хоть одного человека, -это бегун с задатками. Обратите на него внимание. Если вы хотите выбрать одного из нескольких кандидатов для специализации в беге на средние или длинные дистанции, то, в первую очередь, посмотрите всех в игре (футбол, баскетбол) и монотонной работе. Выберите того, кто азартен в игре и способен выполнять монотонную работу. Перспективные бегуны живут на селе. С этим надо считаться: многие отечественные бегуны, которые добились выдающихся результатов, - выходцы из деревни, где юноши и девушки в естественных условиях жизни имеют возможность

проявлять выносливость, выполнять большие объемы циклической работы, противостоять монотонной деятельности.

Приобщиться к профессиональному бегу (я спокойно отношусь к такому словосочетанию) можно в любом возрасте. Если в детстве молодой человек отличался высокой двигательной активностью, не курил, не допускал других отклонений от здорового образа жизни, то у него много шансов стать сильным средневиком, даже если он начнет тренироваться в 15-18 лет. А стайерским бегом не поздно заняться и в возрасте 20 лет.

Тренеры, готовящие юношеский контингент, должны бережно относиться к своим воспитанникам, то есть работать на перспективу, выбирая средства и методы подготовки, адекватные возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся. Хотел бы обратить внимание тренеров на три недопустимых момента. Детский тренер не должен:

- * гнаться за сиюминутным результатом,
- * использовать в работе "острые" тренировочные средства из арсенала взрослых бегунов,
- * стремиться к выполнению завышенных задач.

Какие стимулы подвигают молодых людей заниматься бегом? Первый - любовь к бегу. Эта мотивация очень сильна, но встречается все реже и реже. Второй - это стремление к высочайшему профессионализму. В последние годы наметилась тенденция к росту числа молодых бегунов, стремящихся стать профессионалами. Они понимают: бег - это работа, которая при хорошем исполнении будет неплохо оплачена.

Изучая биографии наших выдающихся бегунов, я обратил внимание на такой факт: большинство из них родились в сельской местности и с детства занимались физическим трудом. В подростковом возрасте были способны длительное время выполнять разнообразную работу, причем психологически это их не угнетало, таким образом происходила определенная тренировка нервной системы. Физический труд, развитие двигательных качеств с помощью различных подвижных игр, бега, езды на велосипеде, плавания, ходьбы на лыжах создают хорошую базу для общей физической подготовленности, это помогает в дальнейшем добиться успехов в спорте.

Нет нужды напоминать, что юные бегуны не могут тренироваться, как взрослые. Тренировочный процесс молодых спортсменов должен быть постепенным и разносторонним. В 14-16 лет у юных много амбиций. Их честолюбие - чрезмерное. Они твердо уверены, что им все по плечу. Как бы не велико было стремление молодых людей уже в юном возрасте добиться успеха, тренер должен убедить своих учеников не спешить: нужно переждать, пока закончится рост и молодой организм будет способен адаптироваться к интенсивным тренировочным и, особенно, к соревновательным нагрузкам. В тренировочном занятии тренер еще как-то сможет остановить амбициозного бегуна, который упрямо бегаем слишком быстро. А в условиях соревнования эмоциональный мальчишка может загнать себя в состояние крайнего утомления.

Очень хорошей формой поиска и отбора талантливых ребят является просмотр детских и юношеских соревнований. Надо "взять на карандаш" тех, кто как-то проявил себя. Например, показал воинственность, продемонстрировал кошачью мягкость в движениях или, скажем, удивил быстрым финишем. После просмотра важно побеседовать с понравившимися. Эта беседа поможет определиться в правильности вывода по результатам наблюдений. Кроме того, важно не только выявить, но и приободрить тех, кто имеет вкус к бегу.

Убежден: в юные годы нельзя использовать жесткие тренировочные и соревновательные нагрузки. Они губительны. Наоборот, в возрасте, когда идет

естественный прирост физических качеств, важно не форсировать многолетнюю нагрузку, а строить ее так, чтобы она была сопутствующей. Другими словами: действие нагрузки должно быть "подталкивающим" к развитию физических качеств. Увы, многие тренеры "давят" молодых, предлагая им непомерно напряженную нагрузку. Считаю, что только с 23 лет тренировочный процесс может стать по-настоящему жестким. Стаж тренировки в беге на средние и длинные дистанции к этому времени должен быть не менее 5 лет. К слову женский организм быстрее формируется, и в 21 год спортсменки способны переносить более жесткие нагрузки, чем мужчины в 23-летнем возрасте

Многолетняя нагрузка, которая будет хорошо взвешенной, принесет хорошие спортивные результаты, а главное - даст существенную прибавку в физическом развитии. Подобное я наблюдал много раз. Уверен, что организм юного спортсмена хорошо реагирует на умеренную нагрузку. Нет нужды напряженно тренироваться в юношеском и юниорском возрасте. После 22-23 лет (когда организм вполне окрепнет) в многолетней тренировке должны появляться первые элементы жесткости. В этом отношении показателен пример Юрия Борзаковского, в тренировочных нагрузках которого не было по-настоящему жестких работ до 22-летнего возраста.

Мечта каждого тренера - найти талантливого ученика Тренер хочет встретить такого, кто имеет талант "от бога" плюс желание совершенствоваться. Предметом постоянного поиска является некое уникальное создание природы с полным набором способностей, используя которые потенциальный ученик быстро достигает самых высоких вершин спортивного мастерства. У каждого тренера есть образ своей мечты. Обычно - это юноша с замечательными антропометрическими характеристиками, физически хорошо развитый и непременно с бойцовским характером. Увы, такие "подарки" в природе редко встречаются. И даже если такой молодой человек появится в поле вашего зрения, нет никакой гарантии, что он разделит вашу мечту и будет готов, не щадя сил своих, штурмовать те самые вершины.

Однажды ко мне сам приехал из Ликино-Дулево нескладный мальчишка, мимо которого я бы прошел на улице не задумываясь. Он был невзрачен: невысокого роста, с большим, вислым животом, на тонких широко расставленных ногах. Картину довершал большой двубортный пиджак с отцовского плеча, едва держащийся на узеньких плечах, и великоватая фуражка, которая постоянно сползала на глаза. Без слез не взглянешь! Мальчишка неуверенно посмотрел на меня умными глазами и сказал: "Хочу у вас тренироваться". Язык не повернулся отказать ему. Это был Юрий Крайнов, ставший впоследствии постоянным соперником Затонского - одного из лучших учеников Сергея Алексеевича Вакурова.

Юра в детстве болел рахитом. Поэтому изначальные физические возможности у него были более чем скромными. Но он имел большое желание тренироваться и делал это с упоением. Юра быстро физически окреп, а его фигура стала удивительно пропорциональной. У него проявилась замечательное качество - мягкость движений. Бег в его исполнении отличался грациозностью и легкостью. Позже оказалось, что Юра обладал редкой способностью долго держать высокий темп. В тренировочном занятии стоит, бывало, задача бежать каждый километр по 4 мин, а он "лепит" по 3.05 и легко "проверяет" более сильных бегунов группы. Талант был у парня - умел быстро бегать. Крайнов хорошо проявил себя в юниорском возрасте. Вместе с Леонидом Мосеевым он опередил американцев в матче СССР-США в беге на 10 000 м, а в дуэте с Затонским одержал победу над будущим чемпионом Европы Стюартом. Юрий Крайнов был чемпионом СССР среди юниоров. К сожалению, он закончил тренироваться в молодом возрасте, так и не раскрыв полностью свой потенциал.

На учебно-тренировочных сборах тренеры всегда наблюдают друг за другом. Ищут у своих коллег методические новинки, подмечают различные детали в организации тренировочного процесса. Одним словом, учатся друг у друга. К сожалению, сейчас редко возникают методические споры. В былые годы, стихийно возникая, они были

постоянными и приносили много пользы. Особенно примечательными были тренерские "разборки", когда обсуждались вопросы техники бега. Здесь королем был Сергей Алексеевич Вакуров, который мастерски осуществлял гротесковые показы технического рисунка любого бегуна. Это была впечатляющая демонстрация недостатков в технике бега. Сразу становилось понятно, что нужно исправлять у своего ученика. О Крайнове Сергей Алексеевич говорил: "У него нет изъянов, не могу показать".

Завершая рассказ о Юрии Крайнове, хочу подчеркнуть - не обязательно искать крепких здоровьем парней, нужно искать тех, у кого есть "изюминка".

Восстановление

В качестве средств восстановления применяю некоторые физиотерапевтические меры. Их назначение - более быстрое восстановление спортивной работоспособности. Эти средства помогают:

- * устранить негативные последствия нагрузки,
- * повысить функциональные возможности организма.

Физиотерапия помогает спортсмену быстрее прийти в норму после тренировки или соревнования. А это, в конечном итоге, дает возможность увеличить дневную (недельную, месячную...) нагрузку без отрицательных последствий. Все это важно для того, чтобы более эффективно управлять динамикой нагрузки.

В соответствии со сферой воздействия физиотерапевтические средства разделяю на глобальные и избирательные. Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы. Мои ученики с удовольствием используют сауну, парную баню, общий ручной массаж, общий гидромассаж.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные части тела, группы мышц, связочный аппарат. Главными средствами воздействия при этом выступают: местные тепловые процедуры, массаж отдельных частей тела, а также точечный массаж.

Физиотерапевтические средства реализуются на трех условных уровнях: оперативном, текущем и основном.

Задача оперативного восстановления - быстрейшее устранение явлений утомления после выполнения упражнений на протяжении одного занятия или в процессе соревнований, в которых бегун в течение дня выступает несколько раз.

Текущее восстановление направлено на достижение оптимального функционального состояния спортсмена после проведенного занятия.

Восстановительные мероприятия основного уровня предусматривают нормализацию функционального состояния в результате последствия на протяжении отдельного микроцикла, этапа тренировки.

Физиотерапевтические средства могут быть использованы также для стимулирования спортивной работоспособности перед началом тренировочных занятий или соревнований. Например, для бегунов на средние и длинные дистанции за 3-4 дня до соревнования хорошие результаты дают баня или гидромассаж.

Применение ряда физиотерапевтических средств восстановления - вовсе не безобидная процедура, способная лишь снизить утомление, ускорить протекание восстановительных процессов. Каждая восстановительная процедура сама по себе - это дополнительная нагрузка на организм. Она предъявляет определенные требования,

часто весьма значительные, к деятельности различных функциональных систем. Игнорирование этого может привести к обратному действию: усугублению утомления, снижению работоспособности, нарушению протекания приспособительных процессов и возникновению других неблагоприятных реакций организма.

Травмы и болезни будут преследовать бегуна и даже могут надолго вывести его из строя, если в тренировке не предусмотрено несколько восстановительных недель. Глубоко заблуждаются те атлеты, которые после вынужденного перерыва пытаются форсировать тренировочный процесс, нарушая все принципы спортивной тренировки. Если план не выполняется из-за травм или жизненных неурядиц, бегун не должен в считанные дни наверстывать упущенное.

Взаимоотношения в коллективе

Перед тренером всегда стоит та или иная задача, требующая выбора.

Одна из них весьма принципиальная: какой тип взаимоотношений в коллективе должен установить тренер? Этот вопрос содержит огромную проблему. Динамика коллективного поведения в группе бегунов зависит от многих факторов. Главный из них - позиция тренера и его подход к коллективу в целом.

Авторитарный тип тренера достаточно широко представлен в отечественном беге. Кредо такого специалиста: "Бегайте и не задавайте вопросов! Я буду думать, а вы выполнять!!!". Авторитарный тренер все берет на себя. Он принимает все решения единолично, использует только командный стиль в общении со своими учениками. Не терпит возражений. Редко поощряет и постоянно наказывает воспитанников "без суда и следствия". Его планы редко бывают известны заранее. Авторитарный тренер в центре любого дела ставит только себя. Спортсмены вынуждены быть в полной зависимости от такого человека. Авторитарность в спорте нередко приносит успехи, как, впрочем, и в других областях человеческой жизни. Атмосфера вокруг такого тренера всегда наэлектризована: все виноваты во всех грехах!

Демократический тип тренера - прямая противоположность авторитарного. Тренер-демократ проповедует другой подход и всегда умеет найти общий язык с бегунами. Всегда обсуждает направленность и содержание тренировки, критику не отвергает. Тренер приветствует самостоятельность спортсменов, воспитывает чувства коллективизма и общности интересов. Его поощрения целенаправленны. Он не боится потерять престиж, изменив свою точку зрения после доводов ученика. Тренер-демократ честен, открыт, объективен. Он на первом плане видит интересы своих учеников, а свои личные мотивы и эмоции оставляет на втором плане.

Лично мне демократический тип коллективных взаимоотношений в группе ближе. Стараюсь всегда понять ученика. В своем коллективе тренер должен одинаково относиться ко всем ученикам. И это отношение не зависит от уровня мастерства спортсменов. Однако каждый должен знать свое место в коллективе...

Юрий Борзаковский

Один из самых лучших моих воспитанников - Юрий Борзаковский. Простой подмосковный мальчишка, родившийся в поселке Кратово Раменского района. Сам он не думал никогда, что спорт превратится для него в столь серьезное дело. Никогда не мечтал стать чемпионом и даже не догадывался, что спорт может быть профессией для кого-то. Его спортивная биография началась просто: можно сказать, "как в кино". Почему я так говорю? Подумал, что приблизительно так стартовали в свою большую жизнь герои довоенных кинолент.

Он оказался в легкой атлетике случайно. В детстве, как многие мальчишки, любил бегать. На улице проводил много времени и был в постоянном движении. В компании мальчишек-сорванцов гонял часами футбольный мяч. Но ему и в голову не приходило, что когда-нибудь станет серьезно заниматься легкой атлетикой: он ничем не выделялся среди товарищей, а некоторые сверстники бегали даже быстрее его.

В один прекрасный день (а это случилось в 1991 году, когда ему было 10 лет), в Жуковском городском парке увидел незнакомых мальчишек, которые играли в футбол. Попросился поиграть и остался в новой компании надолго. Это была учебно-тренировочная группа по легкой атлетике из городской ДЮСШ. Тренеры этой группы - супруги Мирошниченко: Владимир Борисович и Любовь Михайловна. Когда оказалось, что кроме игры в футбол нужно бегать, то приуныл. Однако пришел на следующее занятие. Решил попробовать себя и понравилось. А через две недели выступил в первом соревновании и, неожиданно для себя, оказался вторым в беге на 600 м среди сверстников своей школы.

В 1997 году у него был первый успех на всероссийских соревнованиях. А год спустя Юрий, выступая за сборную команду России, стал героем Всемирных юношеских игр, завоевав серебряную медаль на "полуторке" и победив на дистанции 800 м. Чуть позже, летом 1998 года, он выступил за юниорскую команду страны на чемпионате мира: бежал в эстафете 4 x 400 м.

В 19 лет Юрий вошел в мировую летопись легкой атлетики. Зимой 2000 года он установил юниорский мировой рекорд на дистанции 800 м. Это была главная сенсация зимнего спортивного сезона в Олимпийском году. Средства массовой информации быстро превратили его в международную знаменитость: журналисты называли его "редчайшим творением природы". В тот год он стал "Олимпийской надеждой страны".

В борьбе за выход в финал на дистанции 800 м на чемпионате мира 2000 года в Лиссабоне (Португалия) Юра успешно провел предварительный и полуфинальный забеги. Дважды он уверенно побеждал, поражая легкостью бега на финише. Основные соперники в финальном забеге - чемпион мира 1999 года из ЮАР Йохан Бота и обладатель лучшего результата текущего сезона Андре Бушер из Швейцарии, в активе которого результат 1.43,12. Бушер, к тому же, в прошлом году выиграл у Юрия все очные поединки.

Со старта Бушер повел бег в быстром темпе и оторвался далеко вперед. После 200 м (25,38) отрыв 6-7 метров, а после 400 м (51,48) - около 10. Юрий в начале дистанции бежал последним. Постепенно он подтянулся и после отметки 400 м выдвинулся на третью позицию. Вскоре за этим он возглавил группу преследователей. За 300 м до финиша разрыв между ним и лидером достиг 12 метров. На отметке 600 м у Бушера - 1.18,10. Такой была диспозиция пред финишной развязкой.

За 150 м до финишной линии Юра начал "набегать". За 100 м он настиг лидера и перед выходом на прямую обошел его. Нарастив преимущество с каждым шагом, Борзаковский одержал убедительную победу с отличным результатом: 1.44,49. Быстрее бежал только рекордсмен мира Уилсон Кипкетер и сам Борзаковский. Бушер пробежал последний круг за 28,36, а Юрий - за 25,7. Три предыдущих его круга соответственно: 26,7, 26,0 и 26,1.

Юрий Борзаковский, несмотря на то, что ему исполнилось только 20 лет, уже занял свое место в истории легкой атлетики. Пока зимой он выступает лучше, чем летом, добившись в соревнованиях в помещении всех возможных титулов, показывая результаты экстракласса. Из пяти лучших в истории ему принадлежат три, а его личный рекорд в беге на 800 м (1.44,15) пока превышает летний. Но его потенциал далеко не раскрыт, о чем говорит блестящее для средневика достижение в беге на 400 м - 45,84.

Юрий Борзаковский стал тренироваться у меня с 1997 года. Нужно сказать, что за Юрой - моим юным земляком я наблюдал до того несколько лет, понимая, что этот мальчик одарен. О таких говорят: "Он от Бога". Много в нем свидетельствовало о значительном потенциале именно в беге на средние дистанции. Я уже говорил, что подготовку Юры вели супруги Мирошниченко. У них в Жуковской ДЮОСШ была своя тренерская бригада. Это были вдумчивые молодые тренеры, у которых хорошо получалась работа. После того, как трагически погиб Владимир Борисович, Юра продолжал тренироваться под руководством Любви Михайловны.

Когда Борзаковский начал посещать занятия в моей группе, то имел уже в беге на 800 м результат 1.53,7. Для юноши в 16 лет - это весьма приличное достижение. Мы начали работать с Юрой вместе с Любовью Михайловной Мирошниченко. Я пытался понять все то, что было свойственно их тренировочному процессу, хотел знать все о Юре: как он переносит тренировочные и соревновательные нагрузки, какие имеет слабые звенья в подготовке, что является его "коронкой". Мне было интересно все увидеть своими глазами, каким физическим и функциональным потенциалом он обладает. Кроме того, важно было узнать его как человека, изведать его характер, изучить привычки, познакомиться поближе...

После того, как я ознакомился с их системой тренировки и увидел возможности Юрия, предложил сначала поработать над техникой. Техника его бега была вполне приличной и заметно отличалась от манеры бега других спортсменов. Основное отличие - мягкость: не каждая кошка способна быть такой пластичной. Кроме того, бег в исполнении Юрия уже тогда отличался ритмичностью. Но он умел сохранять нужный ритм беговых движений только на той скорости, которую легко контролировал. Но стоило ему только ускориться - ритм "ломался". Это говорило о том, что природный дар у Юры есть, но навыка нет: не срабатывал автоматизм. Предстояло много труда, чтобы выработать навыки в переключении ритма и довести их до совершенства, то есть выработать автоматизм. Нужно сказать, Юра понимает серьезность этой задачи и постоянно совершенствует свое умение бегать со сменой ритма. Эта работа занимает заметное место в тренировке и по сей день. Мягкость и ритмичность бега - это качества, которые надо было совершенствовать. Но были некоторые погрешности и явные ошибки в технике бега. Их предстояло исправить.

Одна из ошибок характеризовалась тем, что задний беговой шаг Юра выполнял нерационально. Он начинал "складывать" маховую ногу в крайнем заднем положении очень своеобразно. Вместо того, чтобы вначале сделать вынос колена вперед-вверх с последующим "складыванием" расслабленной ноги, он "подтягивал" сперва пятку к ягодице, а только потом начинал выносить колено вперед. Я объяснил ему, что движения маховой ногой, которые выполняет он, - неоптимальны. Более рационально использовать вариант, когда маховая нога начинает амплитуду движения с посылы колена вперед-вверх. В этом случае пронос "сложенной" ноги под центром массы тела будет осуществляться по более короткому пути. И, стало быть, даст преимущество во времени. Таким образом, этот вариант более рационален с точки зрения биомеханики. Юра быстро разобрался в биомеханических тонкостях, согласился с новым вариантом и начал следить за рациональной формой движений. Сейчас амплитуда движения маховой нога просто идеальна.

Другая ошибка: Юра, как образно говорят тренеры, "переламывался" в тазобедренных суставах. Его таз оставался сзади в тот момент, когда опорная нога заканчивала толчок. Это приводило к тому, что усилие ноги не попадало в точку основного центра массы тела. Опорная нога работала вхолостую: ее действие было малоэффективным. Должен сказать, что Юра оперативно разобрался и с этой проблемой. Он совершенно точно понимает, что следует сделать, когда я прошу: "Выведи таз вперед" или "Толкайся в себя!". Много работали над тем, чтобы развить гибкость в тазобедренных суставах и в поясничной части позвоночника. Знаю, что хорошая подвижность в этих звеньях позволяет удерживать таз в оптимальном положении для совершения эффективных беговых движений. Юра поверил в это и регулярно стал использовать в

тренировочных занятиях и дома соответствующие упражнения. Кроме того, всегда просил (и просит сейчас), чтобы я делал во время беговой работы необходимые подсказки об осанке. С годами Юрий выработал особую статью, которая стала его своеобразной визитной карточкой. Трудно не узнать Юрия Борзаковского даже в сумерках, когда виден только силуэт бегуна. Чтобы во время бега в состоянии крайнего утомления сохранять правильную осанку, необходимы хорошо развитые мышцы туловища и в первую очередь брюшного пресса и спины.

Юра очень восприимчив к советам. Он, в отличие от других, очень быстро исправляет ошибки в движении. Его координация и мышечное чувство развиты от природы, и он способен быстро осмыслить любое замечание и четко отреагировать на него через исправленное движение.

Зимой 2001 года в технике бега Юры появилось "новенькое": он почему-то вдруг начинал "частить" на последних метрах дистанции. Получался не бег, а топтание на месте. Присмотревшись, увидел, что все это происходит от желания бежать быстрее. Юра решил, что для этого следует в переднем шаге активнее опускать бедро маховой ноги. Поэтому и сосредоточил свое внимание на этом элементе движения. Я ему объяснил, что опускание ноги на опору - это многосвязное движение, и неправильно начинать его от бедра. Посоветовал сконцентрироваться на движении, которое начинается от стопы, то есть бедро должно стать ведомым звеном. Юра быстро ушел от своего "новшества" и стал бегать так, как это делал всегда. На зимнем чемпионате мира продемонстрировал мощный бег по всей дистанции, а особенно на финишном отрезке. Легко представить, как бы выглядел на финише Юра, если техника его бега оставалась бы с "новшеством".

Если понаблюдать за техникой бега, когда Юра ускоряется на финише, заметно, что номера, прикрепленные на боку, - двигаются. Это следствие того, что он осуществляет мощное отталкивание опорной ногой при одновременном выносе вперед бедра маховой ноги. Эти два разнонаправленных движения разворачивают таз в одну сторону. Естественно, что на следующем шаге таз будет развернут в другую сторону. Такая работа тазом особенно явно видна у скороходов. Юра сам однажды спросил меня: "Не слишком ли сильно я работаю тазом?". Я постарался его успокоить: "Это твоя мощь, а не ошибка. Такая работа тазом повышает мощность отталкивания".

Когда я присмотрелся к Юре после перехода в мою тренировочную группу, то прежде всего принял решение сократить объем беговых нагрузок, который он привык выполнять. Я рассуждал так: для Юры значительный объем бега принципиально не может быть решающим фактором его подготовки. А уж на этапе становления мастерства - тем более. Надо искать другие способы работы с таким уникальным бегуном. Во главу угла тогда поставили общую физическую подготовку и работу над техникой. Каждое занятие выполнялось приблизительно по такому сценарию:

- * Юра бегал непродолжительные кроссы,
- * делал гимнастику и легкоатлетические упражнения,
- * выполнял много пробежек на ритм и технику бега.

Мы не жалели времени на ОФП (иногда занимались этим по два раза в день). Кроме того, Юра с удовольствием играл в футбол и другие спортивные игры.

Такая непринужденная направленность тренировочной работы помогла укрепить организм. Травмы, которые преследовали раньше, стали появляться значительно реже, а если и случались, то мы точно знали, что они не от неадекватных нагрузок.

Нужно сказать, что Юра очень серьезно относится к режиму. При всей свойственной молодому возрасту разбросанности он понимает, что основная деятельность его - это бег. Не курит, противник спиртного: никогда не пробовал ни вина, ни пива и, по его словам, не собирается делать ни глотка спиртного в будущем. Внимательно следит за

продолжительностью сна и ни за что и никогда не пожертвует им. Ежедневно делает гимнастические упражнения.

Со штангой мы не занимаемся принципиально. Когда есть возможность позаниматься на тренажерах, то используем только легкие нагрузки. Упражнения на тренажерах Юра обычно выполняет в одну серию и лишь изредка в две. Считаю, что нет нужды неспецифичными упражнениями создавать излишнее напряжение на суставах и на связках. А мышцы не должны огрубляться. Их надо укреплять сообразно с теми требованиями, которые бегуну предъявляет соревнование на избранной дистанции. Можно, конечно, стать Шварценеггером. Но вот вопрос: "Зачем?". Предпочитаю, чтобы мои ученики работали только с собственным весом. Мне кажется, сила у бегунов должна быть, если так можно выразиться, мягкая, расслабленная.

Много времени в работе с учениками уделяю аутогенной тренировке. Совершенствую их способности расслабляться. После бега и выполнения гимнастических упражнений организую специальные сеансы "погружения в себя". Ученики лежат и дремлют. А я в это время провожу психологическое воздействие: внушаю своим подопечным установки на предстоящее тренировочное занятие или соревнование. Юра освоил эту методику релаксации и занимается аутотренингом не только в тренировочных занятиях. Перед каждым соревнованием после того, как закончит разминку, он "уходит в себя". Ему достаточно 5-6 минут, чтобы полностью сосредоточиться и "прогнать" волну расслабления по всем мышцам. Методика аутотренинга позволяет Юре оставаться расслабленным в самые ответственные моменты его тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс с Юрой организован по простой схеме. Вот некоторые признаки нашей работы:

- * Как правило, мы проводим еженедельно по 10-12 тренировочных занятий.
- * При этом 5 раз в неделю тренируемся дважды в день. * Однократные занятия - только в переходном периоде.
- * Естественно, что в день, предшествующий соревнованию, тренировочные занятия не организуются: проводится только разминка.
- * В подготовительном периоде за месяц проводится не более 50 тренировочных занятий.
- * На других этапах годичного цикла их меньше.
- * Так, в соревновательном периоде перед ответственными стартами число тренировочных занятий, порой, не превышает **3-х** за неделю.

Тренировочные занятия стараюсь проводить очень размеренно, без спешки. Время, которое отвожу на каждое занятие, должно быть достаточным для решения стоящих задач. В подготовительном периоде основное тренировочное занятие продолжается с 10.30 до 12.30. Занятия, как правило, состоят из следующих составляющих:

- * кросс,
- * гимнастика,
- * упражнения с камнями (по типу упражнений с набивными мячами) - 5 серий по 4-5 упражнений в каждой.

Если погода не позволяет оставаться после кросса и гимнастики на открытом воздухе, то переходим в зал. Занимаемся на тренажерах, или ребята выполняют различные упражнения на перекладине (подтягивания, подъемы переворотом, подъемы разгибом, висы завесой...). В каждом тренировочном занятии принимаю решение: поддержу ли их сегодня, когда они "заведутся" и начнут соревноваться на снарядах. Естественно, что подобные поблажки разрешаю только в подготовительном периоде: нужна эмоциональность занятий. Рисковать собой перед соревнованием не позволяю.

Вечерние занятия обычно включают в себя: восстановительный бег 6 км (или 8 км, если днем была не очень большая нагрузка) и гимнастику (в холле выполняем

упражнения 40-45 минут). Гимнастику выполняем 4 раза в неделю. ОФП обычно не проводим по воскресным дням, когда у нас полный отдых. Кроме того, без ОФП у нас среда или четверг - в один из этих дней я планирую только дневное тренировочное занятие. На сборах схема может немного измениться. В зависимости от обстоятельств я по другому "привязываюсь" к дням недели.

Юра тренируется с большим удовольствием: для него нет большей радости, чем тренировочная нагрузка. Он испытывает наслаждение от движений. Это заводной человек. Его не надо побуждать выполнять то или иное задание. Поэтому с Юрой легко работать: он "бегоголик" (позволю себе такое определение по аналогии с понятием "трудоголик"). Но это с одной стороны, а с другой - мне надо постоянно оставаться на страже и следить, чтобы он не перетренировался. Уровень его подготовленности может измениться в ту или иную сторону в считанные дни. Обычно у правильно тренирующихся спортсменов подготовленность улучшается равномерно и постепенно. А динамика подготовленности у Юры всегда волнообразная. Когда волна "скользнет" вниз, я сразу же сбавляю нагрузки. Уже знаю отставленные признаки, по которым могу прогнозировать направленность динамики уровня его подготовленности. После некоторого отдыха постепенно начинаю опять поднимать тренировочную нагрузку.

Основной принцип, который я использую при организации учебно-тренировочного процесса заключается в том, что всегда стараюсь исключать нагрузку "до отказа". Если делать по другому, то потом приходится расплачиваться. Например, перед зимним чемпионатом Европы 2000 года мы с Юрой не смогли избежать некоторых ошибок. Как я не сопротивлялся, его заставили бежать на международном соревновании "Русская зима". Это был лишний старт для него. В результате нам не удалось осуществить план подготовки к чемпионату Европы, который предполагал в эти сроки небольшой спад в нагрузках. К слову, в тот год до злополучного старта на "Русской зиме" у нас все получилось так, как мы планировали.

Но серия нежелательных событий только начиналась. На матче в Глазго, который состоялся после чемпионата Европы, он сильно "надергал" бедра. В интересах команды Юре пришлось выступать дважды в течение 45 минут. Сначала это был забег на 800 м, а потом эстафета 4 x 400 м. После соревнований в Глазго он признался, что у него накопилась крайняя усталость, его ноги, как он выразился, "плохие". Такая напряженная соревновательная деятельность (7 стартов на чемпионате России, "Русской зиме", чемпионате Европы, матче в Глазго) на коротком отрезке времени для молодого Борзаковского была чрезмерной. Расплата - утрата общей работоспособности. Поэтому в апреле-мае олимпийского года нам не удалось сделать планируемую работу по совершенствованию выносливости. К тому же сработало "слабое звено". На фоне сниженной работоспособности Юра подвернул ногу в голеностопном суставе, что вместе с болями в бедренных мышцах (следствие чрезмерных усилий в Глазго) составило "полный букет" болячек. Вместо тренировочного процесса пришлось заниматься восстановлением. Все это негативно отразилось на всем летнем сезоне.

Серия нежелательных событий продолжалась. Для того чтобы Юра восстановился, был "прописан" массаж. Однако ничего хорошего из этого не вышло. Массажист выполнял свои приемы очень жестко. Состояние у Юры не улучшалось, боли были сильными: во время массажа он чуть ли не кричал. Однажды Юра попросил меня пойти с ним на сеанс и посмотреть, как он там мучается. Увидев, как он извивается, а массажист продолжает жестко работать, не обращая внимания на муки пациента, я сказал Юре, что больше ходить на такой массаж не надо. И решил массировать его сам. Сейчас трудно сказать, то ли мой массаж был мягким, то ли мое психологическое воздействие помогло, но парень постепенно восстановился. Сергей Владимирович Пухов - доктор сборной команды потом удивлялся: "Вот как бывает: в команде есть врачи, есть массажисты, а только личный тренер сумел восстановить лидера". И добавил: "Так получилось потому, что Макарыч душу вложил. А это самое основное!".

Тренер должен найти выход из любой ситуации. Самое простое - опустить руки и ждать, когда все нормализуется. Но такой подход в процессе многолетней подготовки квалифицированного бегуна не имеет права на жизнь. Нужно искать способы решения задач тренировки с учетом сложившихся обстоятельств. А обстоятельства более чем неожиданные: ученик не может бегать в нужных режимах. Это - нонсенс! Должен сказать, что без аэробной работы Юра "возмужал". Он прибавил в весе 3 кг, зафиксировав "рекорд" - 73,5 кг (могучий бегун!). После мучительных раздумий я решил, что нужно организовать имитацию деятельности бегуна за счет продолжительного выполнения общеразвивающих упражнений. Это позволит развернуть в организме соответствующие энергетические процессы. Подобрал динамичные упражнения и рекомендовал выполнять их интенсивно, чтобы пульс поднимался до величин, характерных для быстрого бега. Упражнения Юра выполнял сериями. Получалась достаточно серьезная нагрузка из трех-четырёх серий по 10 упражнений в каждой. Так удалось найти выход, чтобы хоть как-то компенсировать беговую нагрузку.

Когда процесс восстановления закончился и ноги перестали болеть, оказалось, что ОФП помогла сохранить скорость. А выносливость ушла. Как ее восстановить? Задача не из легких, если учесть, что уже настало лето олимпийского сезона.

В начале июня Юра уже был способен бегать, не вспоминая о травмах. Однажды он выполнял работу на отрезках 150 м по 16 с. Я сознавал, что бег на коротких отрезках мало специфичен для средневика. Но было понятно и другое: Юра, растерявший в злополучной серии нежелательных событий свои кондиции, пока не может продемонстрировать более или менее приличный уровень выносливости. В этой ситуации мне, как тренеру, было важно знать, какой будет реакция его организма на стандартную нагрузку. Мои ученики, с целью контроля, время от времени бегают отрезок 1200 м. Об уровне готовности учеников я сужу не только по спортивному результату на этом отрезке. Важно еще воспользоваться результатами собственных наблюдений за реакцией организма во время выполнения стандартной нагрузки и после нее. Не без колебаний я решился протестировать Юру и попросил его пробежать 1200 м. Он старался, но получилось только 3 мин 06 с. Эта пробежка далась Юре очень тяжело. Я увидел, что его базовая выносливость далека от должного уровня, а специфичная выносливость - плачевная. Откровенно говоря, в начале олимпийского спортивного сезона это было "не густо". Но, повторюсь: опустить руки - самое простое, что можно только придумать.

После тестирующей пробежки я долго размышлял о том, как поступить дальше. На ум шли разные мысли: "Время упущено!", "Сезон потерян!", "Уже ничего нельзя сделать!"... Но тренерское чутье подсказывало: "Есть выход, думать надо!"... В конце концов вместе с Юрой решили:

- * не выступать в период подготовки к Олимпийским играм в соревнованиях, когда 800 м проводятся в 2-3 круга;
- * восстановить должный уровень базовой выносливости за счет аэробной работы умеренной интенсивности;
- * поднять специфичную выносливость до оптимального уровня, используя интенсивные "протяжки" в беге на отрезках 300-600 м и соревнования на дистанции 400 и 800 м. (При этом решили не упускать возможность участвовать на дистанции 400 м в тех соревнованиях, где нужно бежать 2-3 раза);
- * убедить руководителей сборной команды разрешить на чемпионате России не выступать в беге на 800 м, а отбираться в команду по результату на дистанции 400 м.

Этот подход к организации тренировочной и соревновательной деятельности дал положительные результаты. В Санкт-Петербурге на мемориале Братьев Знаменских Юра пробежал дистанцию 400 м с личным рекордом - 46,14 с. Серия стартов в беге на 800 м, которую он провел затем в Европе, показала, что он по-настоящему не был готов к этой дистанции. Юра не сумел одержать ни одной победы, хотя установил

личный рекорд (1.44,63). Запаса тренированности не хватило для того, чтобы выдержать все старты.

Тем не менее, итоги тренировочного процесса и соревнований в июне-июле оказались вполне удовлетворительными. Нам удалось найти баланс в тренировочных нагрузках и оптимально организовать соревновательную деятельность. Принятый подход к организации тренировочной и соревновательной деятельности позволил нам "вырулить на взлетную полосу", то есть на чемпионат России. Первая задача была решена: мы "не промахнулись мимо полосы". Теперь предстояло узнать, сможет ли Юра "уйти в полет" (то есть отобраться в команду для участия в Олимпийских играх) или "пролетит мимо".

На тренерском совете в Туле перед чемпионатом России я сказал, что Борзаковский не готов достаточно для того, чтобы выйти на старт дистанции 800 м. Я был вполне уверен, что он способен выиграть у всех. Собственно, в этом никто и не сомневался. Но зачем насиловать его? Поэтому, когда я говорил: "он не готов достаточно", то имел ввиду только одно - ему будет Тяжело на дистанции. А это вредно для подготовки на данном этапе перед главным стартом. Тогда считал и теперь считаю, что решение бежать на чемпионате страны дистанцию 400 м было правильным. Финальный забег, где он занял второе место, ему дался нелегко. Но я утвердился, что к Юре возвращается тренированность.

По предварительному плану, который рассматривался 8 месяцев назад, в августе были запланированы старты за рубежом. Я сказал менеджеру: "Как хочешь улаживай, но Борзаковский не должен сейчас соревноваться!".

После чемпионата России мы "налегли" на выносливость. В тренировочных занятиях использовали кроссы с интенсивными "протяжками" и интервальный бег на длинных отрезках. Бегали по улицам дачного поселка Кратово, который расположен близ Жуковского. Там у нас был круг 1800 м. Еще одно место занятий было в дачной Малаховке: по тропинке вокруг стадиона Академии физической культуры Юра выполнял беговую нагрузку на отрезках 500 м. В каждом таком занятии он в околосоревновательном темпе пробежал этот отрезок по 3-4 раза. Один-два раза в неделю занимались на стадионе, где работали над скоростными качествами. Постепенно у нас обоих росло чувство уверенности, что подготовка идет в нужном направлении. Тренированность у Юры возрастала.

Борзаковский долго может сохранять свои скоростные возможности. А вот выносливость уходит достаточно быстро. Уже в Сиднее, за 9 дней до предварительного забега, он пробежал здорово 500 м, показав 60,5 с. Подумал: "Запас скорости есть!". В тот день я планировал еще несколько отрезков, но тут же их отменил. Скорректировав, таким образом, план тренировочного занятия, стал думать о том, какую нагрузку предложить Юре на следующий день. В конце концов решил дать тестирующую нагрузку на отрезке 1200 м. И когда он пробежал ровно за 3 мин, показав свой лучший результат, я облегченно вздохнул: "И выносливость есть!". Во мне окрепла уверенность, что он сможет пробежать хорошо в главном соревновании четырехлетия.

И действительно, Юра свободно и непринужденно решил свою задачу в предварительном забеге. Замечательно он выглядел и в полуфинале. А вот финал прошел совсем не так, как все ожидали. Я анализировал все детали подготовки, пытаюсь разобраться, почему Борзаковский не смог воплотить мечту в реальность. Есть несколько причин. Главная из них состоит в том, что Юра неправильно организовал свой день накануне финала. Он стал жертвой обстоятельств, когда согласился, не посоветовавшись со мной, прогуляться по Сиднею. Получилось, что в предшествующий финалу день он пять часов ходил по городу! Понять это невозможно, но такой факт свершился. Утомленный долгой прогулкой, он с опозданием "дотацился" до стадиона, где предстояла разминка. Я тогда был обижен до глубины души и, чтобы не сорваться, был вынужден уйти. На два часа позже, чем было намечено, Юра сам стал разминаться.

А значит, на отдых перед финалом оставалось меньше времени. Если бы я его дождался, то запретил бы разминаться вообще. Он же усугубил ситуацию, получив дополнительную дозу утомления.

В день финала была допущена еще одна методическая ошибка. Я посоветовал, с учетом вчерашней дополнительной нагрузки, разминаться помягче. Юра не послушал меня или не смог справиться с эмоциями и "на автомате" сделал все, как обычно, то есть: сначала пробежал 3 км, потом сделал "протяжку", затем выполнил упражнения. Все, как всегда, не торопясь, по-хозяйски "разложил по полочкам". В заключение выполнил несколько беговых упражнений и дважды ускорился на отрезке 200 м (приблизительно по 26,5 с). Я же предлагал сделать меньше медленного бега и только один раз пробежать 200 м. Когда судьи повели участников на стадион, я увидел его глаза и понял, что Юре лучше бы туда не ходить. Через несколько секунд он и сам мне сказал, что чувствует себя дискомфортно.

В олимпийском финальном забеге мы договорились, что Юра не будет отпускать соперников далеко, а за 300 м до финиша должен быть рядом с ними. Он все это выполнил, но на финишной прямой его просто не хватило. Мне часто говорят, что мы допустили некую тактическую ошибку. Правда, никто не говорит какую! Просто все то, что случилось в финале, явилось заключительным звеном в цепи нежелательных событий, которые имели место. Это:

- * травмы в подготовительном периоде (Юра вынужден был бездействовать продолжительное время);
- * неадекватный тренировочный процесс в посттравматический период (береглись, а потому сместили акцент в подготовке: удалось выполнить лишь часть нужной нагрузки для развития выносливости);
- * осторожная соревновательная деятельность (недостаточный уровень выносливости не позволял активно соревноваться в беге на 800 м);
- * серьезные ошибки в день накануне финального забега.

Все это усугубилось тем, что Борзаковский в 2000 году был еще слишком молод, чтобы с полной отдачей сил суметь пробежать трижды в одном соревновании. Кроме того, двойная акклиматизация (в Японии и Австралии) не пошла ему на пользу.

Долгое время после Сиднея Юра отмалчивался, но, в конце концов, признал свои ошибки. Мы обстоятельно побеседовали и договорились, что мелочей в таком серьезном деле, как профессиональный бег, не существует.

После Олимпийских игр 2000 года я живу с мечтой, что Юра сумеет пробежать за 25 с каждые 200 м 800-метровой дистанции!

Соревновательная деятельность

Успех в подготовке бегуна во многом зависит от интенсивных нагрузок, качество которых может быть эффективно повышено через интенсификацию индивидуальной системы соревнований. Соревновательная подготовка - важнейший элемент учебно-тренировочного процесса. Соревнования по своей сути - двуедины, поскольку являются целью и средством подготовки. Участвуя в соревнованиях, бегун одновременно проверяет и совершенствует свою подготовленность.

Соревновательную деятельность я рассматриваю как средство максимального повышения тренированности. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок должно находиться в строгой зависимости, чтобы способствовать оптимальному накоплению спортивного потенциала.

Спортивный календарь квалифицированных бегунов подчиняет себе весь тренировочный процесс. Это обстоятельство делает спортивный календарь

своеобразным "становым хребтом", на котором располагаются остальные объекты управления: этапы спортивной подготовки в соответствии с задачами соревновательной деятельности, распределение средств и методов на различных этапах подготовки и пр. Соревнования подразделяются на пять групп: главные, основные, отборочные, контрольные и подводящие.

Главные соревнования проводятся Международным олимпийским комитетом (МОК), Международной ассоциацией атлетических федераций (ИААФ), Европейской атлетической ассоциацией (ЕАА) и являются крупнейшими международными официальными стартами года. В них входят: Кубок мира, Кубок Европы, Чемпионат Европы, Чемпионат мира, Олимпийские игры. Отличительной особенностью главных соревнований является то обстоятельство, что по их итогам дается оценка деятельности спортивных организаций и атлетов со стороны правительственных учреждений, средств массовой информации, болельщиков.

Основные соревнования включают в себя чемпионаты мира и Европы в закрытых помещениях, матчевые встречи, а также крупнейшие состязания внутри страны: спартакиады, чемпионаты и т.п.

Отборочные соревнования - это состязания, в ходе которых формируется команда, производится отбор спортсменов. Однако даже результат высочайшего уровня, показанный только в одном соревновании, не может служить единственным критерием для окончательного решения вопроса о включении бегуна в состав сборной команды для участия в главных и ответственных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на конкретном этапе годового цикла. В них приобретается опыт спортивной борьбы, развивается способность к максимальной мобилизации и полноценной реализации накопленного потенциала, отрабатываются тактические варианты и совершенствуется тактическое мастерство. Старты в контрольных состязаниях, прикидках одновременно служат и острым тренировочным средством, позволяющим повысить уровень специальной подготовки.

Подводящие соревнования проводятся на всех этапах годового цикла. Они способствуют вхождению бегунов в спортивную форму. С помощью подводящих соревнований решаются тактические (но не стратегические) задачи подготовки.

После главных и основных соревнований в течение следующего микроцикла снижаю объем и интенсивность тренировочной нагрузки, но вместо этого использую упражнения с целью воздействия на общую физическую подготовленность.

У квалифицированных бегунов примерное соотношение различных групп соревнований представлено в табл. 1. При этом главные и основные соревнования я объединил в рубрике наиболее значимых, а отборочные вошли в рубрики контрольных и подводящих.

Таблица 1. Оптимальные параметры соревновательной деятельности квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции на протяжении годового цикла тренировки

| Специализация | Число соревнований в годовом цикле | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|-------------------|-------|
| | контрольных | подводящих | наиболее значимых | всего |
| Средние дистанции | 8-9 | 10-14 | 5-7 | до 25 |
| Длинные дистанции | 6-7 | 8-12 | 4-5 | до 20 |

В спортивной практике довольно распространены два подхода в использовании соревнований в целях повышения тренированности. Одни бегуны строят свою подготовку, широко применяя серию предварительных стартов в избранном виде и на смежных дистанциях до участия в главных соревнованиях. Другие готовятся к наиболее ответственным стартам, соревнуясь очень мало. Тренировка в соревновательном периоде при втором подходе строится с более выраженной установкой не только на поддержание, но и на дальнейшее развитие специфических качеств атлета.

Кроме этого, существует смешанный вариант построения структуры годичного цикла тренировки, когда бегуны чередуют участие в серии соревнований с дальнейшей тщательной подготовкой к ответственным состязаниям без частых стартов.

Первый вариант с более частыми стартами используется в подготовке опытных бегунов. Особенно часто эта структура может быть использована в соревновательном периоде на этапах, свободных от кульминационных соревнований (какими для членов национальной сборной команды являются Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы).

Второй вариант структуры соревновательного периода может быть использован в тренировке сравнительно молодых атлетов, у которых незаурядные физические данные сочетаются с недостатками в технике движений. Активная соревновательная деятельность для таких спортсменов может оказаться вредной, способствующей закреплению характерных ошибок в движениях, которые, как известно, легко проявляются в экстремальных условиях состязаний.

Таким образом, не следует заявлять спортсмена для участия в официальных соревнованиях, если он по своим текущим функциональным, физическим, волевым, техническим или тактическим возможностям не способен к решению стоящих перед ним задач. Между тем важно всегда учитывать, что даже самая рациональная тренировка не может заменить соревнований. Без оптимальной соревновательной практики атлет не способен прогрессировать.

Третий вариант структуры соревновательного периода может быть использован в сезоне с особо важными соревнованиями. В этом варианте мезоциклы с еженедельными стартами перемежаются с двумя-тремя микроциклами, в которых не планируется соревновательная деятельность. Такой вариант могут использовать квалифицированные бегуны, для которых затруднен отбор в команду. Их более подготовленные противники могут позволить себе сосредоточиться на подготовке к главному старту, а отбор пройти без целенаправленной тренировки, так сказать "по ходу".

Что касается переходного периода, то при любом варианте планирования годичного цикла тренировки он, как правило, используется не для полного отдыха, а только для кратковременного изменения характера тренировочной работы. Его основная задача - поддержание общего уровня физической подготовленности путем занятий дополнительными видами спорта, используемыми в качестве средств активного отдыха. Уходит в небытие "заслуженный отдых", который еще несколько лет назад позволяли себе спортсмены после соревновательного периода, практически не тренируясь около двух месяцев. Спортивная тренировка приобретает черты подлинно непрерывного процесса.

Легкоатлетический спорт в настоящее время - профессиональный. По правде сказать, так было всегда. Но теперь это признано официально. Система международных соревнований включает в себя, кроме официальных, большое число коммерческих стартов. У спортсменов произошло смещение ориентиров мотивации с моральных на материальные стимулы. Коммерческие соревнования интенсифицировали соревновательную деятельность бегунов на средние и длинные дистанции. Это

безусловный фактор роста уровня спортивного мастерства. Кроме того, коммерческие соревнования - фактор привлечения молодого поколения в профессиональную легкую атлетику.

Современный тренер должен понимать, что коммерциализация соревновательной деятельности - это свершившийся факт. Бегун, чьи результаты вышли на международный уровень, обязан вместе со своим тренером найти "золотое" соотношение между количеством стартов в официальных и коммерческих соревнованиях. Оба должны понимать, чем выше рейтинг спортсмена на официальных соревнованиях, тем больше шансов заработать. Если бегун увлечется коммерческим успехом, то он перестанет быть мастером своего дела. Ему один шаг до заурядного "щипача", для которого куш - единственный смысл жизни. С Юрой Борзаковским мы договорились, что гонка за деньгами недопустима: нельзя перечеркивать методическую составляющую в системе тренировочной и соревновательной деятельности.

Оборотная сторона коммерциализации заключается в том, что начался процесс, когда "состоявшиеся" спортсмены стали отказываться от партнерства с тренером. Эта тенденция - пагубная. С моей точки зрения, такой распад союза между тренером и спортсменом финансово не оправдан.

Планирование соревновательной деятельности может быть долгосрочным или краткосрочным. В основе любого плана должны лежать методические принципы. Свою спортивную биографию бегун "пишет" вместе с тренером, который, собственно, и определяет методические подходы планирования соревновательной деятельности. В какой последовательности следует решать задачи долгосрочной соревновательной деятельности, стоящие перед тренером и спортсменом? Соревновательная деятельность бегуна в наши дни очень активная. На различных стадиях спортивной биографии она последовательно меняется. Убежден, соревновательную деятельность в беге на средние и длинные дистанции нельзя активизировать огульно. Рекомендую решать задачи последовательно, строго в соответствии с методическим принципом "от простого к сложному":

- * приобретение соревновательного опыта;
- * расширение диапазона соревновательных дистанций;
- * повышение общего количества стартов;
- * увеличение числа соревнований на избранной дистанции;
- * удлинение соревновательных периодов;
- * сокращение интервалов между соревнованиями.

Вдумчивый тренер и хорошо подготовленный бегун смогут, применяя предложенный методический подход, развить (углубить, расширить, видоизменить) предлагаемую рекомендацию в соответствии с индивидуальными особенностями. Творческий поиск возможен и даже необходим.

Однако от одного хочу предостеречь: не изменяйте предложенный порядок кардинально. Повторяю: во всех случаях процесс должен осуществляться в направлении от простого к сложному.

Придерживаюсь точки зрения, что специализация бегуна должна формироваться постепенно. Лучше, если будущий стайер в первые годы тренировки побудет средневиком.

Уверен, что организация многолетней подготовки бегунов на основе постепенного перехода из средневиков в стайеры - единственный путь, который может вывести наших стайеров-мужчин на передний рубеж в Европе. Увы, мировые позиции завоевать значительно труднее. В нашей стране были средневики, которые могли бы стать великими стайерами (И. Лоторев, В. Матвеев). Есть такой бегун и сейчас - это В.

Шабунин. Такова моя предпосылка, умозаключение. Но реализовать на практике эту мечту может только сам Вячеслав, если он того захочет.

Становление стайера - процесс многолетний. Не правы тренеры, которые "с молодых ногтей" записывают своих учеников в бегуны на длинные дистанции. Всему свое время, а потому соревновательную практику следует начинать со средних дистанций и постепенно год за годом усложнять спортивные задачи. Этот долгосрочный процесс мне представляется последовательным и многоходовым. В своих рассуждениях на эту тему пришел к выводу, что таких ходов восемь:

1. Опробование избранной дистанции должно состояться тогда, когда бегун физически, функционально и психологически будет готов к этому. Основная цель, которую тренер должен поставить перед бегуном, проста: познать свои возможности на новой дистанции. Поэтому в первом старте на "пятерке" нужно запланировать заведомо медленное пробегание. Важно получить удовольствие от непривычного по продолжительности соревновательного бега без установки на борьбу с соперниками. Повторюсь, что получить удовольствие от бега важнее, чем в первом же старте показать высокий результат, финишировав из последних сил.

2. После опробования избранной дистанции нужно продолжать тренировочный процесс в том же ключе, что и раньше. Бегун вместе с тренером должны обсудить итоги первого выступления, сделать соответствующие выводы и, ничего не меняя в подготовке, запланировать другие выступления на 3000-5000 м с тем, чтобы постепенно осваивать избранную дистанцию. При этом очень важно сохранять достигнутый уровень результатов на смежных "коротких" дистанциях.

3. Однажды придет время опробовать дистанцию длиннее избранной. Этот шаг в методическом плане необходим для познания пределов своих возможностей. Поэтому, выходя впервые на старт дистанции 10 000 м, нужно иметь простейшую целевую установку, например: пробежать дистанцию в тренировочном режиме. И если в первом соревновании на избранной дистанции было важно получить удовольствие, то на финише первой в жизни "десятки" вполне достаточно остаться просто удовлетворенным (!).

4. Очередной методический шаг в организации долгосрочной соревновательной деятельности - это процесс совершенствования на избранной дистанции. Теперь уже можно говорить, что рождение стайера состоялось. А потому тренировочный процесс к этому времени должен иметь все признаки, характерные для тренировки бегунов на длинные дистанции. Целевые установки в соревнованиях на избранной дистанции должны иметь направленность на максимальную спортивную результативность. Профессионал есть профессионал: период накопления закончился и пора наступать. Было время, когда тренер проводил в жизнь целевую установку на достижение высоких результатов в беге на средние дистанции. Теперь нужно ориентировать бегуна на должный уровень результатов на смежных дистанциях (как "коротких", так и "длинных").

5. Далее методические установки на организацию долгосрочной соревновательной деятельности необходимо ориентировать на активную соревновательную деятельность. Основная цель - достижение максимального совершенствования на избранной дистанции. На этом этапе

следует продолжать соревноваться на вспомогательных (смежных) дистанциях. В соревнованиях на дистанциях короче избранной совершенствуют скоростные качества, а на дистанциях, которые длиннее, - выносливость.

6. Апогей спортивных достижений в долгосрочной соревновательной деятельности приходится на стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей. А

потому основной целевой установкой на данном отрезке спортивной биографии является доведение результативности на избранной дистанции до предела своих возможностей: профессионал должен побеждать. Тренер совместно с учеником должен обдуманно планировать соревновательную деятельность. На этом этапе особенно важно найти правильное количественное соотношение стартов на избранной и смежных ("коротких" и "длинных") дистанциях. Требуется постоянная коррекция подготовки в зависимости от результативности на смежных и избранной дистанциях.

7. Спортивную биографию нельзя заканчивать единым махом, как это, к сожалению, часто бывает. Важно постепенно снижать результативность соревновательной деятельности и отходить от большого спорта постепенно, оставаясь бегуном-любителем.

8. В начале спортивной биографии будущий бегун на длинные дистанции должен выступать на дистанциях 800-1500 м, которые являются смежными "короткими" для стайерского бега. Перед ним стоит задача достижения определенного (должного) уровня спортивных результатов, который "гарантирует" успешное выступление в будущем на избранной дистанции (здесь и далее в данном разделе "избранная дистанция" - это 5000 м. - Прим. автора). Естественно, что по результату на "полуторке" легче судить о потенциальных возможностях будущего стайера. А вот спрогнозировать возможные достижения в беге на избранной дистанции по результату 800-метровки значительно сложнее. Однако для пользы дела будущий стайер должен уметь бегать быстро не только 800, но и 400 м. Это мое глубокое убеждение!

Мотивы, которые подвигают бегунов к соревновательной деятельности, очень многообразны. Однако можно смело сказать, что каждый из них имеет одну или две основных задачи: 1) побеждать, 2) показывать лучшие результаты. Мотив имеет огромное значение для достижения любой из этих двух основных задач. Это давно известно и понятно всем. Однако тренеры знают, как трудно найти правильную мотивацию, чтобы пробудить у бегуна желание победить или показать свой лучший результат именно в данном соревновании.

Звездами в беге становятся только те атлеты, которые такие мотивы рождают в себе сами. За долгую тренерскую практику я убедился, что такой талант встречается крайне редко. Большинство бегунов смотрят на свои занятия спортом, как на игру, отрицательный результат которой ни в коем случае не означает конец света. А потому эти бегуны редко добиваются успехов.

За многие годы тренерской работы пришел к убеждению, что хорошие бегуны на средние и длинные дистанции должны обладать:

- * любовью к бегу;
- * стремлением добиться успеха;
- * амбициозностью;
- * решительностью и мужеством, чтобы свободно пройти через все препятствия и трудности;
- * желанием работать и получать удовлетворение от физических усилий и достижений.

Тренер обязан для каждого бегуна найти персональный "набор ключей" с учетом его подготовленности, индивидуальных возможностей, пола, возраста, стажа занятий и пр. Для одного атлета в процессе его подготовки к соревнованиям на первое место следует поставить рационализацию распределения тренировочных средств, для другого - более целенаправленную базовую подготовку, а для третьего важно увеличение доли специализированных упражнений.

Есть бегуны, которые боятся выступать в ответственных соревнованиях. Страх проиграть или пробежать плохо так велик, что они изобретательно ищут "благовидные" причины, чтобы отказаться от выступления, и бывают по-настоящему счастливы, когда

найдут подходящий предлог, чтобы не выходить на старт. Уверенность таких спортсменов нужно укреплять индивидуально.

При сильном желании достичь успеха у бегунов можно наблюдать сильное возбужденное состояние ("предстартовая лихорадка"). В эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, что приводит к капризам, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и тренером. Снижается уровень критичности, страдает память, рассеивается внимание. Сон нарушается (медленное засыпание, появляются мучительные сновидения). Внешний вид спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, ладони на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен теряет аппетит, нередко наблюдается расстройство деятельности кишечника. Пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

Сознание бегуна должно быть сконцентрировано на главной цели. Такая концентрация заблокирует все ненужные мысли, кроме одной - как выполнить свою задачу, показав результат, абсолютно соответствующий своим возможностям. Настоящий бегун не позволит себе в эти минуты воскрешать какие-то приятные воспоминания, например о своей семье, подруге, отдыхе или чем-либо другом. "Блуждающее" сознание может быть роковым в настройке на решительную борьбу в состязании. Атлет должен желать только победы. Если он не может победить, то должен бороться за лучшее место на финише и отдать свои силы без остатка для того, чтобы закончить бег с личным рекордом.

У бегуна, для которого предстоящая соревновательная деятельность не представляет интереса и который не хочет участвовать в соревнованиях, наблюдается другое состояние: апатия, сопровождающаяся общей вялостью, сонливостью, снижением скорости движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов. Пульс спортсмена становится редким и неравномерным. Таким образом, состояния, возникающие перед соревнованиями, не всегда способствуют эффективности соревновательной деятельности. За предстартовыми состояниями надо следить, знать факторы, приводящие к их возникновению, уметь их регулировать.

Возникновение предстартового возбуждения зависит от многих факторов: специфики соревновательной деятельности, уровня мотивации, стажа, пола и даже уровня развития интеллекта.

Раннее предстартовое волнение чаще возникает у женщин, чем у мужчин; у юных бегунов, чем у взрослых; у спортсменов с более высоким образованием, чем у бегунов со средним или восьмилетним образованием. Следует сказать, что выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных стайеров точнее приурочено к началу соревнований, чем у новичков.

Перед каждым бегуном, будь то новичок или известный спортсмен, побеждавший неоднократно на международных соревнованиях, важно поставить реально достижимую цель. Для большинства - это повышение результата по сравнению с предыдущим годом. Как исключение иногда возникает необходимость временной стабилизации результатов (а порой и их снижения), чтобы уделить больше внимания развитию базовых физических качеств, технического мастерства и т.п.

Спортсмен - не робот. Нельзя думать, что успешность выступлений в соревнованиях зависит только от выполненной тренировочной работы. Очень важно значение таких факторов, как:

- * психологическая уверенность в своих силах,
- * умение настроить себя на достижение поставленной соревновательной цели,
- * возможность противостоять любым тактическим ухищрениям соперников,

* знание своих противников по беговой дорожке (как они готовы, что они могут, каковы их цели и т.д.)>

* способность быть азартным в соревновании, уметь "поймать кураж".

Считаю, что тренировка перед соревнованием сродни подготовке к экзамену. Когда твердо знаешь ответы на все вопросы экзаменационных билетов, можно с уверенностью идти на встречу с преподавателем. Если чувствуешь, что не знаешь ответов, то в душе поселяется неуверенность в своих возможностях. Легко представить бегуна на месте экзаменуемого.

В тренерском деле есть много задач, решая которые рискуешь "сломать голову". Одна из сложнейших проблем - как оптимально распределить в годичном цикле соревновательную деятельность. Вопросов много. Вероятных ответов на них еще больше. А как найти правильный?

Соревнования в беге на средние и длинные дистанции как в России, так и за рубежом проводятся круглогодично:

| Месяц года | Соревнования на стадионах | Соревнования в закрытых помещениях | Пробеги, эстафеты, кроссы |
|------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Октябрь | + | | + |
| Ноябрь | | | + |
| Декабрь | | + | + |
| Январь | | + | + |
| Февраль | | + | + |
| Март | | + | + |
| Апрель | + | | + |
| Май | + | | + |
| Июнь | + | | + |
| Июль | + | | + |
| Август | + | | + |
| Сентябрь | + | | + |

Начинаю с того, что выбираю соревнование, в котором будет главный старт. В зависимости от уровня мастерства того или иного ученика таковым может оказаться Олимпиада, чемпионат России, а возможно только первенство Московской области. Параллельно пытаюсь принять решение: буду ли советовать ученику сосредоточить усилия только на летнем спортивном сезоне или планирование соревновательной деятельности будет двухпиковым - зимой и летом. При этом учитываю не только индивидуальные возможности каждого тренирующегося, но и задачи очередного этапа его многолетней подготовки. Табличка, которая представлена выше, помогает визуально представить круглогодичную схему возможной соревновательной деятельности.

За долгие годы работы пришел к убеждению, что соревновательная деятельность лимитируется в первую очередь уровнем подготовленности бегуна: чем ниже его квалификация, тем короче должна быть продолжительность соревновательного периода. Много раз наблюдал, как молодые тренеры подменяли тренировочный процесс активной и круглогодичной соревновательной деятельностью. Эта печальная практика имеет свое название - "натаскивание". Кроме того, я придерживаюсь точки

зрения, что менее квалифицированный спортсмен должен принимать участие в меньшем числе соревнований. Количество ежегодных соревнований постепенно возрастает только на первых стадиях спортивной биографии (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки). С ростом мастерства эта закономерность перестает проявляться. Так, на стадии максимальной реализации индивидуальных возможностей сильнейшие бегуны строят свою соревновательную деятельность весьма вариативно.

Соревнования - это интегральная подготовка. На вспомогательных, "подводящих", контрольных соревнованиях сильнейшие бегуны мира моделируют особенности соревновательной деятельности для отборочных и главных соревнований сезона, отрабатывают различные составляющие спортивного мастерства: физическую, тактическую, психологическую, техническую подготовленность.

Соревнования как самый специфичный компонент подготовки бегуна позволяют решать задачи, которые трудно выполнить обычными тренировочными средствами. Это наиболее острое средство в подготовке бегуна. Если тренер сумеет оптимально распределить соревновательную деятельность в макроцикле, то соревнования станут самым эффективным средством подготовки. Однако неудачно спланированная соревновательная деятельность, как правило, приводит к срывам. Соревнования должны включаться в систему подготовки дозированно, строго по "рецепту". Тренер несет ответственность перед учеником, как врач, прописывающий больному яд в лечебных целях. Перебор в одночасье перечеркнет всю предварительную работу.

Никакое тренировочное занятие, даже самым замечательным образом моделирующее условия соревнований, не сможет заменить само соревновательное упражнение. Только в соревновании можно испытать все то, чему бегун должен научиться противостоять. Ставя перед собой цель победить любой ценой в главном соревновании, нужно попытаться отработать возможные варианты бега в менее значимых стартах. Можно говорить о новой тенденции: соревновательная практика в последние годы очень широко используется в процессе подготовки бегунов. Это стало отличительной чертой современного спорта высших достижений. Активная (но строго дозированная!) соревновательная деятельность создает предпосылки, необходимые для достижения успеха в главном старте. А если спортсмен по каким-то причинам мало стартовал, его организм будет плохо адаптирован к различным соревновательным ситуациям, что, в конечном итоге, снизит эффективность соревновательной деятельности бегуна.

Тренировочные и соревновательные нагрузки не могут быть вне зависимости друг от друга: они взаимосвязаны и соподчинены. Во время напряженного тренировочного процесса нельзя осуществлять активную соревновательную деятельность. И наоборот в период напряженных соревнований тренировочная нагрузка должна быть снижена. Другими словами, тренировочный процесс и соревновательная деятельность имеют разную полярность.

Тренировочные нагрузки запускают и поддерживают в организме спортсмена процессы, вызывающие глубокую функциональную перестройку: происходит постепенная адаптация и повышение уровня общей подготовленности. Соревновательные нагрузки, являясь по своей сути специфичными, положительно влияют на физиологические адаптационные процессы и, таким образом, повышают специальную подготовленность.

Индивидуальная система соревнований складывается годами. Ее формы совершенствуются и видоизменяются в зависимости от цели и задач подготовки. Нет двух совершенно одинаковых бегунов. Не может быть и единой системы соревнований, пригодной для всех. У каждого должен быть свой определенный спортивный календарь, включающий в себя состязания различного уровня.

В тренировочных соревнованиях комплексно или целенаправленно решаю многие задачи учебно-тренировочного процесса. Например, моделирую условия предстоящих официальных или коммерческих состязаний, совершенствую технику, отрабатываю различные тактические варианты: быстрый старт, "рваный бег", затяжной финиш, умение бежать за "зайцем"... В подобных соревнованиях эффективно повышается уровень специальной подготовленности и приобретается соревновательный опыт. Кроме того, тренировочные соревнования использую как подводящие старты перед соревнованиями более высокого ранга.

В контрольных стартах проверяю уровень подготовленности бегунов. Чтобы правильно оценить эффективность прошедшего этапа тренировки, недостаточно учитывать только показанный результат. Я обязательно наблюдаю, какие затраты сил потребовались ученику. Если бег сложился "играючи" - все в порядке, если результат "вымучен" - делаю соответствующие выводы. Вид ученика во время бега и после соревнований для меня всегда весьма информативен. Мои субъективные оценки физического и психологического состояния воспитанника (бодрый, оптимистичный, боевой, агрессивный, неуверенный, жалкий, вялый и пр.) помогают мне эффективно скорректировать его программу последующей тренировки.

Контрольными могут быть как соревнования международного, всероссийского или регионального спортивного календаря, так и специально организованные старты (прикидки).

К отборочным соревнованиям у меня особое отношение. Вроде бы и всегда стараюсь семь раз прикинуть, прежде чем отрезать, но перед отборочным стартом подвергаю анализу все мелочи, которые могут сказаться на результативности. Цена ошибки, как говорят в легкоатлетической среде, - "пролет", то есть непопадание в команду для участия в главном соревновании. У меня есть принцип, которому всегда следую: обязательно спрашиваю у ученика его мнение о тактическом плане на предстоящее соревнование. Если оно кардинально отличается от моей предварительной задумки, то стараюсь понять это предложение. Затем совместно со спортсменом обсуждаю оба варианта. Бывает, что принимаю точку зрения ученика и ничего зазорного в этом не вижу. Случается, что рождается новый план действий. Отборочных соревнований должно быть столько же, сколько предстоит главных стартов. К сожалению, есть порочная практика проводить отбор по результатам двух, трех и даже четырех-пяти соревнований. Такой подход - методически неоправдан.

В главных соревнованиях бегуны стремятся максимально мобилизовать свои физические и функциональные возможности. В главном старте обычно стоит задача завоевать некое высокое место, которое почетно для конкретного бегуна. Лучше, если это будет победа. Как я уже отмечал, уровень спортивного результата - желателен, но не обязателен. Главных соревнований может быть не более двух-трех в год, а интервал между ними должен составлять не менее одного месяца.

Система соревнований зависит от возраста, квалификации, стажа занятий, этапа многолетней подготовки, индивидуальных возможностей и многих других факторов. Для начинающих бегунов использую только тренировочные и контрольные соревнования. С их помощью осуществляю контроль за ходом подготовки, повышаю эмоциональную составляющую процесса тренировки, обеспечиваю необходимый соревновательный опыт, подталкиваю к самостоятельному решению тактических задач. С ростом квалификации соревновательная практика усложняется, количество стартов на основной и смежных дистанциях возрастает, а основным стержнем соревновательной деятельности постепенно становятся отборочные и главные соревнования.

Индивидуальная система соревнований у бегуна, как следует из названия, должна быть вполне конкретной. При планировании соревновательной деятельности я всегда исхожу

из задач, которые стоят перед учеником в предстоящем годичном цикле и обязательно учитываю психическую и физическую напряженность спортивного сезона.

Для этого сначала последовательно устанавливаю:

- * сколько будет главных соревнований,
- * какое количество кругов в каждом из главных соревнований,
- * какая система отбора для участия в главных соревнованиях. Потом решаю:
- * сколько должно быть тренировочных и контрольных стартов,
- * какими следует сделать интервалы между стартами.

И, наконец, определяю, каким должно быть общее количество соревнований (с учетом числа стартов в них).

Количество соревнований в индивидуальном календаре всегда связываю с возрастом, полом, особенностями вида (чем длиннее дистанция, тем меньше стартов), спортивным стажем, квалификацией, персональными возможностями ученика.

Индивидуальные параметры соревновательной деятельности вариативны, поскольку в природе нет даже двух одинаковых бегунов. Более того, индивидуальный календарь различен даже у одного и того же спортсмена в разные годы. Многое зависит от уровня подготовленности. Так, квалифицированные атлеты с большим спортивным стажем, которые имеют высокий уровень тренированности, могут себе позволить соревноваться чаще. Они относительно быстро восстанавливаются после напряженной серии соревнований (не говоря уже об одном старте). Кроме того, такие бегуны с годами научились управлять собой: они не перевозбуждаются. А вот неопытным спортсменам свойственно чрезмерное психическое возбуждение, которое начинается задолго до соревнований. Они "горят синим пламенем" и во время соревнований. Это обстоятельство требует более осторожного подхода при планировании индивидуального спортивного календаря.

Всегда долго раздумываю о том, в каких именно соревнованиях должен выступать ученик. Мера должна быть во всем. Очень большое количество соревнований нецелесообразно. Я рассуждаю так: чем больше стартов, тем легче нарушить оптимальную меру. Если же бегун мало соревнуется, то это еще хуже. В связи с этим возникает вопрос: какой должна быть плотность соревнований?

Как часто следует соревноваться? Такой вопрос приходится постоянно слышать как от бегунов, так и от тренеров. Итак, насколько плотным должен быть соревновательный календарь в годичном цикле? Как говорится, возможны варианты. А эти варианты зависят от индивидуальных особенностей бегуна и многих обстоятельств процесса подготовки бегуна. Один быстро входит в спортивную форму и не может долго ее удержать (3-5 дней высокой готовности - это все, на что он может рассчитывать). Другой медленно повышает уровень своей подготовленности, но способен 30-40 дней довольно часто и вполне успешно выступать в соревнованиях, а в конце этой серии еще и блеснуть результатом. Третий легко и результативно выступает на малозначащих соревнованиях, но не может продемонстрировать высокие достижения в более значимых стартах. Четвертый, наоборот, - боец и его не страшит любой уровень соревнований: он уверен в себе и готов стартовать хоть каждый день. Пятый... восьмой... десятый... Варианты бесконечны, перечислить их все невозможно.

Соревновательную деятельность не следует планировать по шаблону: подготовительный период (ноябрь-апрель), соревновательный период (май-сентябрь), переходный период (октябрь). Различные варианты планирования годичного цикла, предусматривающие особенности соревновательной деятельности для различных контингентов бегунов.

Вывод из всего сказанного на эту тему таков: нужно выстраивать систему соревнований для каждого бегуна строго в соответствии с его индивидуальными

особенностями и с учетом всех обстоятельств учебно-тренировочного процесса. Только обдумав все детали, тренер должен выбрать оптимальный способ распределения соревнований в макроцикле подготовки. Это единственно верный методический подход, используя который можно успешно управлять индивидуальной соревновательной деятельностью бегуна.

Просматривая записи прошлых лет, не смог выявить какую-либо закономерность в распределении интервалов отдыха между стартами. Однако редко случалось, чтобы длительность отдыха превышала 20 дней. Довольно часто интервалы между стартами бывали по 1-2 дня. Обращает на себя внимание такое важное обстоятельство: в летнем соревновательном сезоне перерывы между стартами, как правило, длиннее, чем зимой. Объяснение этому простое: в закрытых помещениях соревновательный сезон весьма непродолжительный. Хорошо тренированным бегунам обычно рекомендую участвовать в нескольких сериях соревнований. Стараюсь планировать интервалы отдыха между стартами в серии по 3-5 (6) дней. Между сериями стартов или при подготовке к главному соревнованию планирую отдых продолжительностью 2-4 недели. Этого вполне достаточно, чтобы выйти на запланированный уровень результатов.

Когда так называемые интересы команды (а они обычно не предсказуемы!) требуют от атлета показывать высокие результаты длительное время, нарушается вся структура его подготовки. Тренер вынужден форсировать тренировку и вводить большое количество специальных, а потому и острых, нагрузок. Это сразу же изменяет оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки. Бегуна начинает "лихорадить": в его выступлениях появляется нестабильность. Резко возрастает вероятность неудачного выступления в наиболее ответственных соревнованиях.

Очень осторожно выстраиваю систему соревнований у начинающих бегунов. Планирую старты так, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам обучения и тренировки. Всегда помню, что у новичков еще не сформированы мотивы достижения высоких спортивных результатов. Поэтому рассматриваю соревнования в первую очередь как способ контроля за ходом учебно-тренировочного процесса. Количественные параметры соревновательной деятельности у начинающих бегунов могут быть такими же, как у квалифицированных. А качество, то есть напряженность соревнований, - несопоставимы: новички должны соревноваться вне острой конкуренции. Направленность индивидуальной системы соревнований меняю вместе с изменением задач на очередных этапах многолетней подготовки. Она обретает специфичные черты после 3-4 лет тренировки.

Как лучше чередовать старты на основных и смежных дистанциях? Какое сочетание является более оптимальным? Эти вопросы - не праздные. Считаю, что бегуны обязательно должны выступать как на смежных "коротких", так и смежных "длинных" дистанциях. Например, для средневика наиболее оптимальной, с моей точки зрения, является такая пропорция в количестве стартов:

- * Смежная "короткая" дистанция - 2
- * Избранная дистанция - 3
- * Смежная "длинная" дистанция - 1

Наблюдаю, как одаренные молодые бегуны, даже не успев достичь заметного успеха в беге, начинают активно выступать в коммерческих соревнованиях. При этом тренеры поощряют своих учеников и сознательно "выстраивают" соответствующую концепцию подготовки. Такое стремление к активизации соревновательной деятельности опасно для молодых спортсменов. Коммерческие соревнования имеют напряженную психическую составляющую (не говоря уже о запредельной физической нагрузке). В подобных стартах трудно быть осмотрительным и осторожным даже "тертому калачу" - бегуну с большим спортивным стажем. Перегрузки после коммерческих соревнований не проходят бесследно даже для них: быстро накапливается усталость и спортсмен становится "ломким".

В условиях сильной конкуренции со взрослыми и более опытными атлетами в борьбе за денежные вознаграждения молодые бегуны многим рискуют. Стоимость каждой ошибки высока. Неудачные выступления сильно "давят" на психику молодых. Спортсмен, принимая решение об участии в соревновании, должен адекватно оценить степень напряженности этого старта и сопоставить свои желания со своими возможностями. Тренер, изучая индивидуальную реакцию спортсмена на соревновательную нагрузку, должен тщательно отбирать соревнования, учитывая не только их количество, но и психологическую напряженность каждого старта. К сожалению, нет еще прибора, который бы точно измерял степень психической напряженности соревновательной деятельности. Опыт и внимательность тренера пока не заменимы ничем.

Планируя соревновательную деятельность своих учеников, сначала составляю рейтинг состязаний и вместе с каждым учеником выбираю необходимую по напряженности индивидуальную систему стартов. В последнее десятилетие в развитии спорта высших достижений наблюдается непрерывное стремление к коммерциализации. Это, прежде всего, выражается в значительном расширении календаря международных соревнований, что справедливо возведено в ранг одной из тенденций развития современного спорта. Особенностью этих соревнований является их серийное проведение на протяжении 5-6 месяцев в годичном цикле. В целом же соревнования проводятся, в зависимости от видов легкой атлетики, в течение 7-10 месяцев.

При организации коммерческих соревнований организаторы ориентируются не только на закономерности подготовки спортсмена, но и на экономические законы. Для бизнеса закономерно стремление к увеличению оборотов капитала с определенной долей прибыли. Величина прибыли от коммерческого спорта зависит от внимания зрителей, спонсоров, средств массовой информации. Количество оборотов капитала непосредственно связано с количеством соревнований. Все поставлено на конвейер. Однако встает вопрос, как отражается тенденция расширения общего календаря соревнований на уровень спортивных достижений?

Интерес, проявляемый к соревнованию, определяется ожидаемым качеством соревновательной деятельности участников. Поэтому организаторы коммерческих соревнований приглашают для участия в них ограниченный круг наиболее популярных спортсменов, лидеров сезона и создают условия, способствующие демонстрации высших достижений. Финансовый успех спортсменов, участвующих в коммерческих соревнованиях, обусловлен прежде всего количеством случаев демонстрации высших качественных характеристик соревновательной деятельности. Но это возможно лишь в состоянии оптимальной готовности, называемой спортивной формой. Закономерности развития этого состояния не позволяют достигать высших рекордных результатов очень часто.

Чрезмерное увеличение количества стартов, уменьшение времени на тренировку ведут к снижению качества соревновательной деятельности спортсменов, что может привести к окончанию "коммерческой" карьеры спортсмена, так как организаторы соревнований постараются найти ему замену, способную демонстрировать требуемый уровень результатов. На своем опыте знаю, что в современной легкой атлетике высших достижений интересы спортсменов, тренеров, менеджеров, спонсоров, руководителей федераций и национальных олимпийских комитетов часто расходятся, что не способствует повышению спортивного престижа России.

На систему соревнований многих бегунов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, что связано с материальным вознаграждением за каждый старт в соответствии со "стоимостью" атлета и его рейтингом. Такие спортсмены не ставят целью достижение спортивной формы только 2-3 раза в год. В течение длительного периода они поддерживают достаточно высокий, но не максимальный уровень подготовленности, позволяющий им успешно выступать в коммерческих стартах.

В то же время на систему соревнований спортсменов, которых мы раньше называли любителями, оказывала решающее влияние подготовка к Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы и другим региональным играм. Их главной целевой установкой было успешное выступление именно в этих стартах, что требовало такого построения процесса подготовки, которое обеспечивало им выход в состояние наивысшей готовности - спортивную форму именно в сроки главных соревнований сезона и не чаще одного-двух раз в год.

Поэтому, несмотря на значительное расширение в последние годы международного и национального календарей, у сильнейших бегунов не произошло увеличения числа индивидуальных стартов. Однако за последние годы значительно изменилась внутренняя структура индивидуальной системы соревнований, в 2-3 раза повысилась ее физическая и психическая напряженность. Произошло резкое увеличение числа стартов на международном уровне и снижение числа стартов внутри страны, особенно на уровне клубов, городов, областей, спортивных организаций.

Таким образом, несмотря на дальнейшее расширение общего календаря, увеличение количества престижных и коммерческих соревнований, индивидуальное число стартов в последние 30 лет у ведущих спортсменов мира, успешно выступающих на Олимпийских играх и чемпионатах мира, сохраняется примерно на одном уровне с естественными колебаниями этого показателя, связанными с индивидуальными особенностями атлетов и национальными традициями календаря. В то же время качественный показатель увеличился почти в три раза.

Среди сильнейших бегунов мира образовалась группа спортсменов, которые пытаются решить параллельно две главные задачи: успешное выступление на Олимпийских играх и чемпионатах мира и успешное выступление в коммерческих стартах. Отдельным выдающимся спортсменам, имеющим большое преимущество над своими соперниками, решение этих двух задач вполне достижимо. Однако не всем бегунам удастся решать параллельно эти две задачи. Многим из них, особенно в олимпийские годы, это оказывается не под силу. Решая две сложнейшие задачи своей подготовки, бегуны и тренеры должны учитывать фактор снижения уровня подготовленности в связи с частыми стартами. Необходимо включать в соревновательный период отдельные тренировочные мезоциклы (этапы), особенно накануне важнейших стартов, и особенно на этапе непосредственной подготовки к главному старту.

Как следует распределить старты в годичном цикле подготовки для того, чтобы обеспечить успешное выступление атлетов на главных соревнованиях года: Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы?

В первом осенне-зимнем макроцикле соревновательный период должен быть достаточно компактным. У ведущих легкоатлетов мира он продолжается от 3 до 7 недель, когда соревнования проводятся серийно с интервалом от 3 до 7 дней. Число стартов достаточно индивидуально: от 1-2 до 10-12 во всех видах легкой атлетики.

Основная соревновательная практика происходит во втором, весенне-летнем макроцикле.

Многих интересует вопрос: можно ли успешно выступать в главных соревнованиях два раза в год - зимой и летом? Ответ достаточно затруднителен.

Анализ показывает, что 75-80 процентов зимних чемпионов и призеров терпят неудачи летом на чемпионате мира. Только 4-6 спортсменам удается выступить лучше и занять более высокие места. Более 60 процентов победителей и призеров летних чемпионатов мира не участвуют в зимних чемпионатах мира.

Не секрет, что отдельные специалисты, отрицающие существование описанных выше закономерностей, чаще всего ссылаются на представителей элиты современного спорта, приписывая им, без соответствующего глубокого анализа, способность показывать высшие спортивные достижения практически круглогодично.

В заключение отмечу, что успешное выступление на крупнейших соревнованиях несовместимо с неуправляемым участием бегунов в различных коммерческих стартах и чрезмерным количеством соревнований.

Современная система подготовки бегунов включает в себя три подсистемы: система соревнований, система тренировки и система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующая их эффект, В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки спортсменов в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Вообще же подготовка высококвалифицированных бегунов - дело тонкое и штучное.

Соревновательный метод широко применяю в тренировочном процессе бегунов. Обычно использую серии соревнований. Интервалы между стартами планирую от одного до пяти дней. По совокупному воздействию на организм выступление в соревновании может заменить несколько интенсивных специализированных тренировочных занятий. Заметил, что правильно спланированная соревновательная нагрузка быстро повышает уровень подготовленности. С ростом квалификации соревновательная подготовка занимает все более значительное место в учебно-тренировочном процессе. Обычные средства тренировки менее эффективны.

Когда бегун прибывает на главные соревнования в первый раз, то все становится непредсказуемым. Все обычные реакции, свойственные спортсмену в повседневной жизни, неожиданно изменяются. Атлет становится непохожим на себя. Был всегда спокойным - стал неуравновешенным. Раньше его отличала способность уйти в себя, сохраняя энергию, - теперь он только и делает, что во все глаза наблюдает за происходящим и сжигает себя...

Хорошо, если рядом наставник. Но такое, скорее всего, не случится. Редко в делегацию для выезда на крупное международное соревнование включают тренера новобранца сборной команды. Тренеры сборной команды, руководители, личные тренеры других участников команды, естественно, будут пытаться помочь атлету, но их внимание будет распылено на всех. Им трудно учесть запросы каждого. На помощь товарищей по команде тоже рассчитывать не приходится: их волнуют свои проблемы. Так спортсмен может оказаться одиноким в большой группе людей. Чтобы не быть беспомощным, нужно уметь оставаться самим собой в любых ситуациях. Поэтому тренер должен учить атлета самостоятельности. Процесс этот долгий, но нужный. Не сразу атлет научится рассчитывать только на себя.

Легкоатлетические международные соревнования - это не только смотр спортивных талантов. С лучшей стороны стремятся показать себя все службы. Особенно отличаются две из них: безопасности и питания. На всех входах и выходах служители порядка осуществляют самый тщательный досмотр. Это часто выводит спортсменов из себя. Если относиться к процедуре досмотра эмоционально и "заводиться" каждый раз, то можно оставить все свои силы в проходных. Всегда настраиваю своих подопечных относиться к этому, как к игре: "А вот и не найдешь!". Больше юмора и спокойствия... Вторая "беда" для спортсмена - служба питания. На всех крупных соревнованиях рестораны открыты почти круглосуточно. Нужно уметь перебороть соблазн перепробовать все экзотические продукты. Проблема лишнего веса встает во весь рост. И еще одно: каким бы вкусным ни показалось то или иное блюдо, атлет не должен есть непривычную для себя пищу. Если в меню нет привычного блюда, не следует

отчаиваться. Фрукты, овощи, соки, другие легкоусваиваемые продукты помогут "продержаться" несколько дней. Умеренность в еде - верный признак профессионализма.

Когда спортсмен заезжает в деревню, где живут участники, ему предстоит определиться, как он будет заполнять свой досуг. Свободного времени в дни, которые предшествуют соревнованию, будет в избытке. Не правы те, кто свободные часы заполняет дополнительными тренировочными занятиями. В ожидании соревнования вполне достаточно раз в день делать легкую разминку с включением нескольких коротких пробежек, в которых основное внимание нужно обращать на свободу и амплитуду беговых движений. Нельзя давать волю возбуждению, которое неминуемо возникнет под взглядами сотен зрителей, многие из которых с камерами и секундомерами. В такой обстановке, желая показать публике "товар лицом", легко можно растратить силы попусту. Многие стараются уйти из деревни и погулять по городу. Дело стоящее, но нельзя этому посвящать весь день. Так поступил Юрий Борзаковский накануне дня финала в беге на 800 м на Олимпийских играх в Сиднее. Эта прогулка спутала многие карты.

Соревнования серии "Гран-при" стали местом притяжения многих сильнейших бегунов. Сейчас есть возможность соревноваться в США и Европе с начала мая по сентябрь. Если хватает сил, можно за 2 недели выступить в шести разных странах. Участники имеют все условия: достойное размещение, замечательное питание, солидный премиальный фонд. Показать хорошие результаты помогают сильные соперники, наличие "зайцев", средства массовой информации. Высокие результаты более доступны и потому, что такие соревнования проводятся в один круг - забеги только финальные.

В день соревнований все должно быть размеренным. Недопустима никакая спешка. На разминочном стадионе следует появиться за полтора часа до старта. После разминочного бега должно оставаться 50 мин. Далее - тщательная гимнастика, которую следует закончить перед тем, как войти в зону регистрации участников: до старта остается 30 мин. В оставшееся время, большую часть которого бегуну предстоит провести в зоне регистрации вместе со своими соперниками, нужно оставаться активным: делать гимнастические упражнения, быть в постоянном движении. Важно быть психологически расслабленным и показать соперникам, что они ему безразличны. Но это легче сказать, чем сделать. В первом международном соревновании это не удается никому.

В зоне регистрации нужно посмотреть в стартовом протоколе номера тех участников, которые неизвестны лично. Это поможет "опознать" их. Как только судьи выведут на беговую дорожку, нужно выполнить одно-два легких ускорения. На линии старта следует быть предельно осторожным и внимательным. Неудачный старт может стать прологом неудачного выступления. Особенно это касается бега на 1500 м, где старт общий.

Организаторам соревнований, которых мало беспокоит, как чувствуют себя спортсмены, нужны результаты. А желающих их показать всегда бывает много: на стартовой линии собираются бегуны, которые, расталкивая соперников, жестко борются за выход к бровке. Часто забеги формируются за час-полтора до старта, а номера участникам выдаются только в зоне регистрации. Естественно, что атлет, который принимает участие в таких соревнованиях, должен быть готовым к подобным условиям. Его нервная система не должна давать сбоев.

Редко кто не испытал на себе то плачевное состояние, когда "не бежится". Еще три дня тому назад все было замечательно, а сегодня - неудачное выступление. Тренировочные занятия стали не в радость, а в обузу. Такая реакция является следствием накопившейся усталости. Первое, что я рекомендую бегуну в этом случае - отдохнуть. Этого часто бывает достаточно. Через некоторое время спортсмен вновь будет способен

тренироваться и выступать в соревнованиях. Если же бегун, пренебрегая советом, продолжает себя истязать, то вскоре наступает состояние, называемое перетренировкой, последствия которой непредсказуемы. Бегун теряет впустую многие месяцы тренировки.

Соревнования - это регулятор спортивной формы. Предстартовое ожидание и возбуждение способствуют выделению адреналина - гормона, стимулирующего работу сердца, повышающего его работоспособность. Когда спортсмен не ощущает волнения перед стартом, то не получает добавочный прилив сил. Такие соревнования проходят вяло, и бегун не может рассчитывать на высокий результат. Искусство тренера заключается в том, чтобы правильно дозировать количество и уровень соревнований, поскольку бегун неодинаково реагирует на рядовые и ключевые старты.

Успех зависит от многих факторов. Так, неправильно спланированный календарь соревнований не позволит реализовать достигнутый уровень подготовленности. Какие ошибки допускаются в организации соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции?

Назову две наиболее типичные.

* Игнорирование стартов на смежных дистанциях. Например, некоторые из бегунов на 1500 м мало стартуют на 1000 и 800 м. Кроме того, многие не видят проку от дистанции 400 м. Почти все из них исключают из соревновательной практики бег на 200 м. Это приводит к тому, что они не знают своих максимальных возможностей на более коротких дистанциях, а потому им трудно правильно планировать тактические варианты бега с использованием быстрого финиша.

* Необоснованный отказ от соревнований в эстафетном беге, в кроссах и в беге по шоссе.

Наблюдал, что эффективность соревновательной деятельности таких бегунов снижается и на основной дистанции. Я кропотливо подбираю соревнования для того, чтобы ученики могли стартовать на различных дистанциях. Масштаб соревнований при этом не в счет. Уверен, что в главном соревновании более уверенным будет тот спортсмен, который знает свои возможности на различных дистанциях. Особенно широким диапазон соревновательных дистанций должен быть у молодых бегунов.

Достижение высокого уровня спортивных результатов в беге на средние и длинные дистанции - это плод кропотливой работы по комплексному развитию качеств, необходимых для хорошего бегуна: общая выносливость, специальная выносливость, силовые и скоростно-силовые качества, высокий уровень мотивации, уверенность и др. При этом соревновательная деятельность в широком диапазоне дистанций не самоцель, а способ повышения уровня подготовленности, который, в свою очередь, положительно отражается на спортивных результатах.

Есть еще одна ошибка, которая часто встречается в спортивной практике.

Распространено мнение, что соревновательная деятельность должна осуществляться в ограниченном промежутке времени. Тренеры рассуждают приблизительно так: если главный старт - в августе, а отборочные соревнования - в июле, то соревновательная деятельность должна осуществляться в июне - августе, то есть около трех месяцев. Такой подход ведет к тому, что тренировочный процесс в подготовительном периоде осуществляется ради самой тренировки. Я давно пришел к убеждению, что соревновательные нагрузки - лучшее средство подготовки. Стараюсь, чтобы мои воспитанники соревновались практически круглый год. Это позволяет им более целенаправленно повышать уровень своей подготовленности.

Соревновательная деятельность будет более эффективной у тех бегунов, которые планируют соревнования сериями. Это помогает решать следующие задачи:

* "обкатывать" модель главного соревнования (предварительный забег + полуфинал +

финал);

- * выводить себя на новый, более высокий уровень спортивной формы;
- * обеспечивать высокий уровень подготовленности;
- * приобретать тактический опыт;
- * вырабатывать психологическую уверенность.

В микроциклах продолжительностью 7-10 дней вполне возможно участие в серии из 3-4-х соревнований. Важно после такого "всплеска" соревновательной деятельности запланировать микроцикл со сниженными нагрузками и без соревнований.

В мезоциклах продолжительностью 5-7 недель могут быть 2-3 серии по 3-4 соревнования в каждой из них. Обязательно после мезоцикла с активной соревновательной деятельностью следует мезоцикл не менее 3-х недель, в котором бегун должен отдохнуть от соревнований и получить новую "порцию" тренировочных нагрузок развивающего характера.

В течение года можно подготовиться не более чем к двум-трем соревнованиям высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях приводит к снижению физических и психических сил. Организация процесса подготовки требует определенного времени для восстановления этих сил, которые затрачиваются в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Думаю, что в большом спорте труднее восстанавливается психический потенциал. В подготовке бегунов нужны соревнования невысокой эмоциональной напряженности. Многие спортсмены, особенно те, кто специализируется в беге на 800-1500 м, после официальных стартов стараются пробежать "на волне" в каких-либо других соревнованиях и показать при этом хорошие результаты.

Считаю, что вполне возможно дважды подряд выступить в ответственных соревнованиях на средних и длинных дистанциях с интервалом в две-четыре недели. Для этого необходимо, чтобы за одним важным соревнованием сезона следовала фаза восстановления достаточной продолжительности с адекватной тренировкой, направленной на сохранение хорошей спортивной формы.

Хорошо подготовленные бегуны могут в течение года успешно стартовать в 15-25 соревнованиях по бегу на различные дистанции. Для бегунов, выступающих в основном на дистанции 3000 м с препятствиями, соревновательная деятельность в годичном цикле может быть, например, такой:

- * 2-3 старта в кроссах,
- * 5-8 стартов на 800,1000,1500 м,
- * 2-5 стартов на 5000-10 000 м,
- * 3-4 старта в эстафетах и беге по шоссе,
- * 4-8 стартов на избранной дистанции.

Для спортсменов, которые специализируются в беге на 1500 м, возможен такой вариант распределения соревнований в годичном цикле:

- * 2-3 старта в кроссах,
- * 6-10 стартов на 400,800,1000 м,
- * 3-5 стартов на 3000 м,
- * 1-2 старта на 5000 м,
- * 3-4 старта в эстафетах и беге по шоссе,
- * 7-12 стартов на избранной дистанции.

Приведенные примеры - лишь два варианта из тысячи возможных. Имеется много спортсменов, которые осуществляют значительно более активную соревновательную деятельность. Некоторые бегуны соревнуются редко. Когда планирую календарь соревнований, учитываю индивидуальные особенности и прошлый опыт. Считаю

безрассудным увеличить число соревнований вдвое по сравнению с предыдущим годом только потому, что какой-то выдающийся бегун имеет 45 соревнований в год!

Повторяю, планирование соревновательной деятельности - процесс строго индивидуальный. Твердо уверен, что слишком частые старты должны быть исключением, а не правилом. После каждой серии соревнований следует планировать адекватный по продолжительности период отдыха. Когда спортсмен непрерывно участвует в соревнованиях, он сужает разнообразие тренировочных нагрузок и вынужден использовать однообразную схему построения учебно-тренировочных занятий. А это неизбежно и очень быстро приводит к потере спортивной формы, что, в свою очередь, влечет за собой застой спортивных результатов. Таким образом, подход к организации соревновательной деятельности должен осуществляться по принципу: каждому - свое.

Что может произойти, когда тренер и спортсмен чрезмерно увлекаются тренировочным процессом, оставляя мало места для соревновательной деятельности? Думаю, что никто не возразит мне, если скажу, что техника тренировочного и соревновательного бега различна. Это очевидный факт. Если бегун будет мало соревноваться, то будет утрачена специфичность в его подготовке. Тренировочный процесс без соревновательной деятельности неизбежно приведет к застою в спортивных результатах. Объяснение этому простое: спортсмен не будет иметь практики в соревновательном беге, техника которого отличается от бега в обычных тренировочных занятиях. Ухудшение техники соревновательного бега чревато многими неприятными последствиями. Если спортсмен имеет малую соревновательную практику, то это может стать причиной воспалительных процессов и травм в мышцах, костях, сухожилиях и суставах. Как говорят, мало не покажется!

Соревнование следует рассматривать не только как цель тренировочного процесса, но и как средство подготовки для бегуна. Соревнование - это центр притяжения всей системы тренировки. Задачи на выступление формируются в зависимости от ранга соревнований, которые могут быть главными, отборочными, подводящими, контрольными и (такова жизнь!) коммерческими.

В настоящее время для высококвалифицированных бегунов проводится много соревнований на коммерческой основе. Это широкое поле для методических ошибок, которые может допустить тренер. Убежден, если во главу угла поставить только коммерческие задачи, то бегун никогда не станет великим.

Соревнования как средство подготовки должны включаться в индивидуальный план только по мере необходимости. Любой спортивный результат оцениваю в зависимости от той задачи, которую поставил ученику перед стартом. При обсуждении итогов выступления стараюсь выяснить все детали прошедшего бега. С годами пришел к убеждению: спортивный результат может быть высоким, оптимальным или низким. Не признаю понятия "средний результат". Эту оценку часто приходится слышать от других тренеров.

Есть понятия "отличное выступление" и "высокий результат". Что за ними скрывается? Надо ли рассматривать их как идентичные? Думаю, по глубокому смыслу - это разные определения. Отличным может быть выступление в главном соревновании. Например, ученик завоевал золотую медаль на чемпионате мира. Здесь результат не в счет. Нужна победа. Но чтобы быть уверенным в своих силах в главном состязании, важно показать высокий результат (а лучше серию высоких результатов) за 12-15 дней до того.

Один и тот же результат (например на уровне 1 мин 46 с, показанный в беге на 800 м Юрием Борзаковским) может быть:

* низким, если в соревновании, которое было за 12 дней до главного старта, стояла задача пробежать быстро;

* оптимальным, если спортсмен состязался в начале сезона и это был первый или второй старт.

Высоким этот результат нельзя считать ни при каких условиях, поскольку у спортсмена личный рекорд - 1.44.

Такой методический подход помогает дать однозначную оценку итогам выступления в соревнованиях. Уровень спортивных результатов надо планировать в зависимости от многих факторов. Например, нет причины требовать от спортсмена высокого результата в малозначащем соревновании, но его обязательно следует продемонстрировать незадолго до главного старта. Всегда есть искушение показать высокий результат в главном соревновании.

Долгие годы кросс на призы газеты "Правда" служил источником, из которого "черпали" талантливых бегунов. Теперь этот общегосударственный праздник бега не проводится. А это было единственное легкоатлетическое соревнование, по итогам которого хвалили или ругали партийных, советских, профсоюзных, комсомольских и спортивных руководителей на местах. Даже футболисты завидовали легкоатлетам! По большому счету, я хотел бы вернуть из прошлого только такой общенациональный кросс.

Воспитательная работа

Активная тренировочная и соревновательная деятельность бегуна способствует развитию спортивного характера и некоторых сторон интеллекта: улучшается внимание, память, наблюдательность, развивается смекалка, совершенствуется мышление. Серьезные занятия бегом - одно из радикальных средств развития волевых черт, целенаправленности, самостоятельности, инициативности, способности преодолевать трудности.

Тренер оказывает повседневное воспитательное воздействие на своего ученика. Особенно это заметно во время выездов на сборы или соревнования. В рабочей обстановке тренер формирует гражданские качества своего воспитанника, воздействует на его личностные качества. Кроме того, тренер способствует развитию интеллектуальной и волевой сферы спортсмена, способности регулировать свое эмоциональное состояние.

Считаю, что главные направления воспитательной работы с бегунами - это:

- * выработка самодисциплины,
- * создание сплоченного коллектива,
- * формирование мотивов поведения,
- * воспитание уверенности в свои силы,
- * обеспечение рациональной организации досуга спортсмена.

Жестко пресекаю всякое самолюбование ученика. Пусть он будет хоть лучшим из лучших. Его сегодняшняя завышенная самооценка обязательно приведет к утрате успеха завтра. Притязания бегунов различны: одни счастливы от того, что наконец-то победили в соревновании местного уровня, другие ставят цель пробиться в национальную команду, третьи стремятся обойти бегуна, которому ранее всегда проигрывали.

Никакой талант не спасет, если бегун не придерживается спортивного режима. Недостаточность сна, несбалансированное питание замедляют процессы восстановления, что усугубляется такими отклонениями от нормального образа жизни, как курение, прием наркотиков и спиртных напитков, половые излишества. Спортивная деятельность бегуна должна быть бок о бок с основными делами в жизни: семьей, учебой, работой.

Рациональный суточный режим не только помогает спортсменам сохранить высокую работоспособность, но и позволяет планировать время. Неуклонное соблюдение режима дня - тоже хорошее средство воспитания у спортсменов сознательной организованности и воли.

Доброжелательная поддержка и понимание со стороны родителей, жен, мужей, родственников помогают бегуну. Хорошо, когда кто-то (например бабушка) возьмет на себя все заботы по организации быта: приготовит нужную пищу, будет содержать в чистоте спортивную одежду и обувь, обеспечит хороший отдых, поинтересуется успехами, утешит в неудачах. Родители, тренер, друзья, подруги, муж или жена -это те люди, на поддержку которых следует всегда рассчитывать. Если бегун учится или работает, то должен найти симпатии преподавателей или руководителей, которые, оценив его спортивные успехи, смогут оказать при случае поддержку.

В тренировочной группе очень важно сохранять здоровый внутренний микроклимат. Нужно находить способы, как сгладить конфликтную ситуацию, даже в том случае, если ее причиной стал чей-то неуживчивый характер. Добрый климат среди спортсменов и тренеров, которые много времени проводят вместе на тренировочных занятиях и сборах, - это основа для плодотворной работы. И очень важно сохранять нормальный микроклимат всеми доступными средствами. Если того требуют обстоятельства, то ради сохранения группы надо отчислять из коллектива чрезмерно капризных и легковозбудимых спортсменов, которые, как правило, создают вокруг себя обстановку нервозности и напряжения. Тренер отвечает своим авторитетом за микроклимат в группе. Если взаимоотношения внутри коллектива испорчены, то тренер быстро растеряет свое влияние на учеников.

Верю в коллектив. Всегда стараюсь воспитывать у своих учеников командный дух. Если учебно-тренировочная группа состоит из единомышленников, то такой коллектив хорошо способствует росту спортивного мастерства. Давно заметил, что на начальных этапах многолетней тренировки обучаемость технике в большой группе лучше, чем при индивидуальной работе. Если завести порядок, чтобы техника бега в исполнении новичка стала предметом доброжелательного обсуждения в группе, то достаточно быстро под присмотром "коллективного глаза" его умения подтянутся до уровня группы. По такому сценарию лучше происходит и становление тактического мастерства.

Лидер в коллективе бывает всегда, даже если учебно-тренировочная группа состоит из одних второразрядников. Случается, что сильный и уже вполне сформировавшийся бегун приходит в новую для себя группу на роль лучшего, а там свой лидер. Что делать тренеру?

Как поступить? Если оказать больше внимания новенькому, чем "старожилам" гарантировано его неприятие всем коллективом. Если никак не выделять среди других, то можно потерять его. Такой проблемы не будет, если тренер одинаково относится ко всем независимо от уровня мастерства.

Это позволяет также исключить звездную болезнь у учеников, которые находятся на вершине мастерства. Все в группе должны жить по общим правилам большой крестьянской семьи, а ее глава по-отцовски быть одинаково внимательным ко всем. Вот совсем недавний пример. В группе стал тренироваться Дмитрий Богданов. Ему сразу же было сказано, что он такой же, как все, включая Юрия Борзаковского. И внимание будет одинаковое: как ко всем. Он принял правила такими, какие они есть.

Прошу не путать разные понятия: "внимание" и "время". Внимание к проблемам каждого ученика - одинаковое, а время, затрачиваемое на тренировочный процесс, зависит от уровня мастерства и задач этапа подготовки. Вполне возможно, что однажды

для молодого мальчишки, который готовится к первенству области, будет уделено больше времени, чем Борзаковскому и Богданову, вместе взятым.

Тренеру сильно повезет, если он встретит бегуна, которого, по образному народному выражению, называют "семижильным". Такое качество является врожденным и встречается крайне редко. Известно, что многолетняя тренировка развивает и совершенствует стойкость, решимость, веру в собственные силы. Но я знаю и другое: механический подход к тренировке не дает возможность развить сильный характер. Чтобы воспитать "семижильность", требуются серьезные педагогические усилия тренера и творческий осознанный подход ученика. Нужно целенаправленно воспитывать у бегуна твердость характера, учить его презирать усталость. Это позволит ему научиться пересиливать себя даже во время мучительных страданий, вызванных утомлением. Важное замечание: "семижильность" лучше воспитывать в соревновательных нагрузках, когда усилия воли и физических сил могут быть запредельными. В тренировочном процессе лучше ограничивать нагрузки "приятной усталостью". Изнурительная тренировочная деятельность способствует появлению такого чувства, которое я называю подавленностью. Если на очередное занятие бегун пришел в подавленном состоянии, - это первый предвестник того, что тренировочные нагрузки неадекватны.

Тренировка в беге складывается не только из механического выполнения ряда спланированных физических нагрузок. В ходе тренировочного процесса тренер формирует вполне определенный образ мышления у своих учеников, давая им знания о спортивной тренировке и совершенствуя их навыки в выполнении упражнений, включая соревновательные. Все это способствует увеличению коэффициента полезного действия в тренировочном процессе и, в конечном итоге, улучшает результат в соревнованиях. Количество времени и усилий, которые бегун должен отдавать тренировке, определяется ценностью времени и обстоятельствами жизни спортсмена.

Профессионалы бега, которые стремятся достичь в соревнованиях максимума своих потенциальных возможностей, должны рассматривать свою многолетнюю тренировку как образ жизни. Они "обречены" отдавать своей тренировочной деятельности максимум времени. Эти спортсмены должны организовать свою личную жизнь так, чтобы она полностью соответствовала задачам тренировки. Их сон, питание, быт должны быть оптимальными. Для учебы, семьи, общения с внешним миром, к сожалению, остается мало времени. Не устаю твердить своим ученикам, что период занятий спортом - это только один этап жизни. Поэтому, несмотря ни на какие трудности спортивной деятельности, подталкиваю их к тому, чтобы они получали образование и создавали семьи. Как тренер и воспитатель я удовлетворен плодами своей деятельности. Мои ученики, в большинстве случаев, закончили институты и создали хорошие семьи.

Бег для моих учеников - это работа, которая одновременно является их увлечением.

Профессионал отличается от любителя тем, что для первого бег - работа, а для второго - способ получить острые эмоции. Профессионального бегуна не следует дрессировать. Как правило, он хорошо умеет делать свое дело. Его физические и функциональные возможности уже давно находятся на высоком уровне. Сам бегун уже не может ничего дополнительно выжать из этих составляющих его подготовленности. В таких случаях говорят: "Он на пределе своих возможностей". Поэтому главная задача тренера: развить у профессионала уверенность в том, что тот способен решать любые задачи соревновательной деятельности. Стараюсь научить своих бегунов спокойно относиться к любым трудностям. Главное - не бояться новизны. Создаю атмосферу свободы, самоутверждения, взаимопонимания - это часть моей воспитательной работы. Я рад, что мои ученики хотят не просто знагь, что предстоит выполнить на занятии. Они часто спрашивают: "А почему сегодня именно такая тренировочная нагрузка?"

Методическая подготовка бегуна должна базироваться на основных теоретических знаниях о спортивной тренировке, технике, тактике, анатомии, физиологии, психологии, спортивной медицине, самоконтроле, массаже, средствах восстановления и правилах соревнований. (В скобках замечу, что даже матерые бегуны часто попадают впросак из-за незнания этих самых правил!). Естественно, такая учеба идет не в аудитории. Все значительно проще: все действия, планы, установки тренера должны быть логичными и объяснимыми. Постепенно ученик вберет в себя все, что ему пригодится в жизни, тренировочном процессе и соревнованиях. Не следует забывать, что многие бегуны учатся в вузах соответствующего профиля. Тренер, постоянно интересуясь учебой своего подопечного, ненавязчиво должен ставить нужные акценты и время от времени "подсовывать" методические книжки и журналы.

В современном спорте успеха, как правило, добиваются те бегуны, кто разбирается в методике тренировки, участвует в планировании и коррекции тренировочного процесса, кто способен самостоятельно принимать решения. В процессе выполнения тренировочной нагрузки (или во время соревнований) внимание спортсмена не должно отвлекаться от предмета его действий. В это время тренер должен говорить только то, что помогает решать конкретную задачу.

Одно из основных средств решения образовательных задач - это самообразование атлета. Спортивная тренировка и участие в соревнованиях стимулируют приобретение знаний по всему кругу вопросов теории спорта, физиологии, биомеханики, а также изучение иностранных языков. Вместе с тем надо сказать, что нельзя установить связь между объемом и глубиной знаний спортсмена, его образованностью и уровнем его спортивных результатов.

Кроме практических навыков, тренер должен дать своему ученику определенные методические знания, которые помогут ему осознанно выполнять тренировочные нагрузки. Бегун должен понимать, как и почему следует поступить в каждом конкретном случае в ходе тренировочной или соревновательной деятельности.

На ранних этапах подготовки тренер является учителем, наставником. Его мысли, знания, опыт в организации и планировании тренировочной и соревновательной деятельности постепенно переходят к ученику. В конце концов тренер и атлет становятся единой командой, в которой не должно быть отношений хозяина и слуги.

Тренера должны отличать хорошие практические знания и навыки по всем аспектам бега. Наставник, который считает, что его дело - думать, а спортсмен должен только тренироваться, глубоко заблуждается. Такой дуэт рано или поздно распадется. Тренер должен оценить возможности ученика и на этой основе дать идеи, как развить до предела его индивидуальные качества. Если ученик будет сопротивляться действиям тренера, то лучше разорвать союз. Непрочным будет партнерство, в котором тренер и ученик не уважают опыта и суждений друг друга.

Считаю, что особенно тесно объединяют тренера и атлета такие взаимоотношения за пределами беговой дорожки, когда радость, печаль, житейские проблемы, отдых, юмор становятся общими. Многого стоят многочасовые совместные дискуссии по методике тренировки, технике, тактике, соревновательной деятельности. Такие взаимоотношения полезны обоим.

Каждый атлет вправе желать себе такого тренера, который имеет необходимые знания, опыт и является примером честности и благородства. Тренер обязан объяснить спортсмену, что тот может ожидать от той или иной тренировочной нагрузки и какую пользу принесет выполненная им работа. Выбирая себе наставника, бегун должен искать такого специалиста, у которого есть хорошие результаты и чьи методы базируются на здоровых принципах. Нужно выбрать энтузиаста своего дела, за которым можно пойти без оглядки.

Если вдруг бегун обнаружит, что никто из его товарищей не хочет выполнять с ним продолжительный бег и только лишь иногда кто-то соглашается пробежать вместе в повторной тренировке, то это плата за неразумные действия, которые допустил он сам в предыдущих тренировочных занятиях.

Не перестаю внушать бегунам, что поднять форму нельзя за счет одного (даже самого трудного) тренировочного занятия. На новый, более высокий уровень подготовленности можно выйти только после продолжительной тренировки.

Бегуны с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за решение сложных задач; боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей работы над собой. Они занижают цели соревновательной деятельности и, как правило, не реализуют свои возможности.

Хороший тренер умеет внушить спортсмену уверенность в успехе, внести необходимые коррекции в уровень притязаний ученика, который не должен превышать имеющихся возможностей или быть ниже их, что наблюдается у эмоционально неустойчивых спортсменов (эмоционально стабильные бегуны оценивают свои возможности лучше).

Спортивная форма

Стрессы, которыми изобилует жизнь, часто мешают тренировочному процессу и соревновательной деятельности бегунов на средние и длинные дистанции. Проблемы, связанные с учебой (работой), семьей, финансами и т. п., могут значительно снизить работоспособность и расстроить спортивную форму. Всегда рекомендую своим ученикам снизить напряженность тренировочных нагрузок и исключить соревнования в период, когда возникают стрессовые ситуации. Однако прекращать тренировки не следует. Наоборот, легкий бег поможет легче перенести стресс. К тренировкам в прежнем объеме и интенсивности после стресса следует возвращаться постепенно.

В тренерской практике встречается много случаев, когда ученик вынужден по каким-то причинам прервать регулярную тренировку. Это может быть травма, перетренировка, стрессовые жизненные ситуации, болезнь и прочее. Мой многолетний опыт убедил меня, что вернуть спортивную форму после перерыва легче и быстрее, чем вывести ученика на новый уровень результатов. В данном случае я говорю о тренировке сформировавшихся бегунов со стажем (для начинающих бегунов это не так актуально). Планируя тренировочный процесс после вынужденных перерывов, я руководствуюсь этим убеждением. Если перерыв был не затяжным, то одного микроцикла продолжительностью 7-10 дней бывает достаточно. Следует подчеркнуть только, что такой подход возможен, если не поврежден опорно-двигательный аппарат бегуна. Если была травма стопы (колена, надкостницы), то спешка противопоказана.

Такое управление спортивной формой всегда связано и с определенным, наиболее рациональным для индивидуума, общим числом стартов, стартов с максимальной мобилизацией возможностей организма и соответствующей подводкой к главным из них путем включения в соревновательный период промежуточных тренировочных мезоциклов с ограничением числа стартов.

Опыт учебно-тренировочной работы с молодыми бегунами показывает, что применение однообразных средств тренировочного воздействия и высоких нагрузок в стремлении к достижению скорейших спортивных успехов приводит к тому, что рост результатов останавливается вместе с переходом их из молодого возраста в зрелый. Надо полагать, что это происходит вследствие косвенной адаптации к применяемым тренировочным средствам и нагрузкам, истощения приспособительных возможностей организма молодого человека.

На спортивной форме отражается качество и продолжительность отдыха, который получает организм бегуна в периоды между тренировочными и соревновательными нагрузками. Полноценный отдых - залог эффективности последующей тренировки. Бегун может чувствовать себя уставшим перед тренировкой или соревнованием, но, если после разминки он будет готов выполнить нагрузку, значит отдых был адекватным. Когда после разминки остается вялость и нежелание выполнять работу - это признак того, что отдых был недостаточным.

Придаю важное значение рациональному, сбалансированному питанию как средству поддержания работоспособности и спортивной формы. Считаю, что для бегуна на средние и длинные дистанции вполне достаточно потребление пищи, которая дает 4000 калорий энергии. В пище должно содержаться достаточное количество белков, углеводов, жиров, железа, минеральных солей, витаминов. Мне видны с первого взгляда излишки веса на бедрах, спине, животе. Вес является показателем уровня готовности бегуна к соревнованиям. Рекомендую ученикам всегда следить за своим "боевым" весом. Допускаю, конечно, его незначительный прирост в подготовительном и особенно переходном периоде. Но всегда борюсь с теми, у кого вес выше допустимого и легко расстаюсь с теми, чей вес регулярно "зашкаливает".

Какими правилами должен руководствоваться бегун, составляя свой рацион питания?

- * Избегать калорийной пищи, в которой нет белков, витаминов и минералов (кексы, конфеты, бисквиты).
- * Не употреблять жирную и плохо усваиваемую пищу.
- * Есть много свежих фруктов и овощей.
- * Употреблять богатую белками пищу (постное мясо, домашнюю птицу, рыбу, молоко, сыр).
- * Больше употреблять продуктов, содержащих железо (печень, зерно, сардины, бобы, фасоль).

Не следует преувеличивать значение мяса в рационе бегунов.

Спортивную форму, работоспособность можно контролировать, следя за уровнем гемоглобина - субстанции крови, которая "отвечает" за перенос кислорода из легких к тканям. Низкий уровень гемоглобина является признаком истощения организма (мужчины-бегуны имеют средний показатель 15,8 г, женщины - 13,8 г на 100 мл крови).

В начале 1980-х годов комплексная научная группа (КНГ), работавшая с бегунами сборной команды страны, активно осуществляла контроль за подготовкой. Регулярно проводились текущие обследования (ТО), этапные комплексные обследования (ЭКО), обследования соревновательной деятельности (ОСД). Тестирования проводили специалисты из ВНИИФКа и ГЦОЛИФКа. Каждый ученый работал со своей методикой. Мне это помогало в работе: было легко контролировать динамику спортивной формы учеников, входящих в сборную команду страны. Жаль, что в наши дни эта работа не осуществляется.

Индивидуальный подход

Каждый из великих бегунов достиг вершин в спорте не потому, что обладал полным набором замечательных физических качеств, а потому, что ему удавалось полностью использовать свои индивидуальные возможности.

Говоря о необходимости учета индивидуальных особенностей, следует иметь в виду, что люди не только отличаются друг от друга, но и изменяются по сравнению с каким-то условно принятым средним своим состоянием. Эти изменения зависят от суточного ритма физиологических процессов, характера предшествующей деятельности, утомления, влияния эмоциональных факторов и др. Все это в совокупности ведет к

существенной вариативности двигательных возможностей одного и того же человека, порой на протяжении даже одного дня.

Когда тренер вместе с учеником приступают к индивидуальному планированию годичного цикла, то им следует "вооружиться":

- * данными анализа тренировочных нагрузок за предыдущий год,
- * полной информацией об исходном состоянии бегуна,
- * знанием всех деталей международного и российского спортивного календаря,
- * точным представлением о том, каким должно быть планируемое (модельное) состояние спортсмена.

Никогда не насилую учеников тренировочной работой. Всегда помню народную мудрость: насильно мил не будешь. Мне скажут, что эта формула "из другой оперы", и я соглашусь с этим. Но все равно руководствуюсь этим крылатым выражением. Когда вижу, что тот или иной вид тренировочной нагрузки не доставляет внутреннего удовлетворения ученику, произношу про себя заветную формулу и начинаю думать, как подойти к решению задачи с другой стороны. Но никогда не заставляю ученика выполнять тренировочную нагрузку, в которой тот будет мучиться. Это в полной мере относится и к Юрию Борзаковскому. Обычно думаю: "Он молодой, зачем парня мучить?". А у меня в группе все ребята молодые! Какой уж тут "жесткий подход"? Это мой выбор, мой подход...

В советское время были другие подходы. Тогда осуществлялась жесткая централизованная подготовка. Планирование тренировочного процесса спускалось сверху. Никого не интересовал индивидуальный подход. Надо - и все тут! Существовала Комплексная целевая программа подготовки советских легкоатлетов к очередным Олимпийским играм (КЦП), отступать от которой не следовало. Ученые из комплексной научной группы (КНГ) вели строгий учет всех тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренер должен был выполнять все предписания КЦП, а потом отчитываться о выполненных нагрузках. Результаты анализа тренировочных и соревновательных нагрузок попадали на столы руководителей управления легкой атлетики Госкомспорта СССР, спортивного отдела ЦК КПСС.

Оттуда регулярно поступали сигналы: "Мало бегаєте!", "Низкие объемы!", "Слабая интенсивность!", "Тренируйтесь жестче!"...

В общем, ругали все и всех. Личный тренер должен был изворачиваться, чтобы провести свою линию. Был даже двойной стандарт: это записываю для отчета в дневник, а это вношу в заветную тетрадку, которую никому и никогда не покажу. Сейчас каждый тренирует согласно своим убеждениям. Работай, как хочешь, главное - добейся результата. Теперь могу сказать, что тренер - личность творческая.

Спортивная тренировка в беге на средние и длинные дистанции в последние 25-30 лет стала интернациональной. Постепенно методических секретов становилось все меньше и меньше. В настоящее время общая схема тренировки средневикиков и стайеров общепринята. Однако большего успеха добиваются такие бегуны, тренеры которых уделяют особое внимание специфичным средствам тренировки. Основная отличительная черта современной системы - индивидуализация, потому тренер и ученик должны совместно решить, каким специфичным средствам следует уделить больше времени.

В чем заключается индивидуализация тренировочного процесса? Варьирую индивидуальные и групповые занятия в соответствии со следующим принципом: чем выше спортивное мастерство, тем больше индивидуальных занятий.

При планировании тренировочной программы учитываю индивидуальные особенности каждого бегуна и стаж тренировочных занятий. Для молодого спортсмена при

долгосрочном планировании, скажем, на перспективу 6-10 лет следует определить цели и очередность их достижения. Варианты могут быть различными, например:

- * в первые 3-4 года основное внимание уделять развитию аэробных возможностей, скоростно-силовой подготовке, становлению технического и тактического мастерства, воспитанию общей физической подготовленности;
- * на последующие 2-3 года следует планировать более специфические цели.

Программа тренировки должна предусматривать гармоничное развитие аэробных и анаэробных функций;

- * и, наконец, когда бегун становится зрелым и хорошо подготовленным спортсменом, упор следует делать на упражнения развивающего характера, в которых важно найти индивидуальное соотношение между аэробными и анаэробными тренировочными нагрузками.

Возможны другие варианты этапов спортивной биографии бегуна.

Регулирование нагрузок

Когда бегун осуществляет активную соревновательную деятельность и соревнуется еженедельно, ему необходимо, по крайней мере, три дня, чтобы:

- * отдохнуть перед стартом,
- * выступить в соревновании,
- * восстановиться после него.

Остается только четыре дня для тренировочных занятий. И это при условии, что выступление однократное (финальный забег только на одной дистанции). Даже в этом случае напряженным нагрузкам развивающего характера можно найти место в очередном микроцикле только один раз в неделю: в противном случае организм не успеет восстановиться к очередному старту.

При таком режиме тренировочной деятельности очень трудно поддерживать достигнутый уровень подготовленности. А если спортсмен несколько недель кряду выступает на двух дистанциях, участвуя в предварительных и финальных забегах, да еще в интересах команды стартует в эстафете? Такие "подвиги" не проходят бесследно. Через две-три недели бегун почувствует, что его способность поддерживать высокую скорость в условиях соревнования куда-то пропала. А еще неделю спустя вообще может появиться мысль типа: "А зачем я, собственно, тренируюсь? Оно мне надо?...". Чтобы подобного не случилось, стараюсь исключить из соревновательной практики такого рода "гонки". С большим уважением отношусь к тем спортсменам, которые показывают себя окружающим только в хорошем состоянии.

Специалисты, работающие с бегунами, много говорят о соотношении объемных и интенсивных беговых средств. При этом одни уверены, что большой объем беговых нагрузок решает все проблемы в тренировке. Спортсмены, выполняя значительные объемы бега, не должны заботиться о других средствах подготовки. По мнению других, во главу угла нужно ставить интенсивные средства подготовки, не придавая внимания объему беговых нагрузок.

Не могу поддержать ни первых, ни вторых. В тренировке бегунов на средние и длинные дистанции важны все средства, которые десятилетиями отбирала сама жизнь. В годичном цикле тренировочные нагрузки распределяю так, чтобы бегуны выполняли объемную работу на подготовительных этапах, а при подготовке к соревнованиям использовали более интенсивным форм тренировочных нагрузок.

Как уже говорил неоднократно, нельзя отвергать ни объемы, ни интенсивность. Нужно думать о том, как лучше распределить многообразие тренировочных нагрузок в годичном цикле и в многолетней подготовке. Когда в группу приходит новый ученик, приходится прикладывать много усилий на то, чтобы изменить его подходы к

тренировке. Часто новичок в группе испытывает психологические трудности: не может избавиться от привычки тренироваться в медленном длительном беге. Такие спортсмены твердо верят, что эта тренировочная работа необходима. Долго объясняю, что одно только наращивание объема не принесет успеха и что нагрузки важно увеличивать за счет интенсивности.

Почти любая аэробная нагрузка содержит анаэробный компонент. И для того чтобы соревновательная деятельность была успешной, спортсмены должны выполнять нагрузки не только аэробной направленности. Правильно подобранные частные объемы средств, находящихся в смешанной и анаэробной зонах, способствуют более эффективной их подготовленности. Искусство тренера заключается в том, чтобы подобрать оптимальное соотношение тренировочных нагрузок в различных режимах. Оптимальное сочетание аэробных, смешанных и анаэробных нагрузок позволяет улучшить базовую и специфичную выносливость, то есть поднять на более высокий функциональный уровень возможности вегетативной системы, выработать способность быстро восстанавливаться после нагрузки с целью обеспечения оптимальной и всесторонней подготовки организма к соревновательной деятельности.

Объем беговой нагрузки характеризуется количественной мерой (километрами, метрами), а интенсивность - их напряженностью. Отдых как органическая часть нагрузки различается по продолжительности и форме организации.

По продолжительности отдых бывает четырех видов:

- * полный,
- * неполный,
- * сокращенный,
- * удлиненный.

Варьируя интервалы отдыха при одинаковом же объеме (или интенсивности) беговой нагрузки, можно добиться различного результата, в частности, в развитии физических качеств. В беге на средние и длинные дистанции неполный отдых в большей мере обеспечивает развитие выносливости, полный - скоростных качеств, сокращенный - скоростной выносливости. Удлиненный отдых используется главным образом для восстановления спортивной работоспособности после определенного периода особенно напряженной части тренировочного занятия.

Между занятиями во всех случаях важно установить такие перерывы для отдыха, которые с учетом используемой величины нагрузки и характера выполняемых движений обеспечивают соответствующий кумулятивный эффект. В зависимости от формы организации отдых бывает пассивным и активным. Искусство тренера выражается в том, чтобы суметь:

- * найти целесообразную интенсивность нагрузки,
- * установить оптимальный объем нагрузки,
- * определить количество повторений (серий),
- * выявить оптимальную длительность отдыха между повторениями внутри серии и между сериями.

На различных этапах годового цикла (или в многолетней подготовке) тренеры используют разные формы изменения нагрузки. Есть три разновидности тренировочных и соревновательных нагрузок:

- * постепенная (плавновосходящая),
- * ступенчатая (скачкообразная),
- * волнообразная.

Для бегунов на средние и длинные дистанции более предпочтительной является волнообразная нагрузка. Различают три вида волн:

- * малые (в микроциклах),

- * средние (мезоциклах),
- * большие волны (макроциклах).

По степени напряженности нагрузка (тренировочная или соревновательная) может быть максимальной, высокой (большой), средней и малой.

Максимальная нагрузка находится в пределах возможностей бегуна. Ее критерий - неспособность спортсмена продолжать выполнение тренировочной или соревновательной нагрузки. Если усилием воли он пытается перейти эту границу, нагрузка становится запредельной, то есть такой, которая легко может привести спортсмена к перетренировке.

Задание выполняется свободно, легко, без видимого напряжения.

По мере роста тренированности спортсмена нагрузка, которая ранее рассматривалась как максимальная, на последующих этапах становится высокой или даже средней.

На различных этапах подготовки динамика изменения объема и интенсивности нагрузки, как правило, не совпадает. Вначале происходит повышение объема. Дойдя до оптимального уровня, он стабилизируется, порой уменьшается, и на этом фоне динамика нагрузки должна варьироваться за счет интенсивности. В тех случаях, когда объем нагрузки становится привычным, для достижения необходимого эффекта следует повышать ее интенсивность. Однако интенсивность нагрузки следует не только повышать, но и варьировать ее.

Основываясь на этом, применяют принцип "ограниченного максимума нагрузки".

Здесь уместно отметить, что успехи бегуна в немалой степени зависят от эмоционального склада, способности получать радость от двигательной деятельности, мышечных усилий. Эффект тренировочных и соревновательных нагрузок увеличивается, если атлет выполняет их: с удовольствием и его деятельность в целом вызывают у него положительные эмоции. Что касается соревнований, то здесь важны психическая готовность атлета вести спортивную борьбу, наличие у него чувства юмора, помогающего относиться спокойно к результатам соревнований, переносить возможные неудачи.

Бегуны с годами вырабатывают в себе своеобразные защитные системы. Они постепенно приобретают особое чувство предосторожности. Неоднократно наблюдал, как Екатерина Подкопаева "уходила" от напряженной тренировочной нагрузки на этапе непосредственной подготовки перед трудным соревнованием и делала это на подсознательном уровне. Организм сам подсказывает, сколько нужно отдыхать, чтобы накопить достаточно сил. А неопытные бегуны, пытаясь обрести уверенность в предстоящем соревновании, тестируют себя в каждом занятии. Больше пользы принесут легкие тренировочные нагрузки. Они помогут остаться "свежим" в физическом и психологическом отношении.

Тренировка в среднегорье

Тренировочный процесс в среднегорье использую уже многие годы и верю в его эффективность. Благоприятное влияние горного климата сопровождается действием других благоприятных факторов, к числу которых следует отнести:

- *повышенную солнечную радиацию,
- *высокую степень ионизации атмосферы,
- *разреженный воздух,
- *пониженное парциальное давление кислорода.

Все это в комплексе вызывает в организме значительные изменения, позволяя интенсифицировать процесс подготовки и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Знаю, что марафонцы и скороходы в советское время проводили в среднегорье до пяти учебно-тренировочных сборов в год. Общее ежегодное время их пребывания в горах достигало 70-90 дней. В моей практике работы с бегунами на средние и длинные дистанции не было такого опыта. Однако этому виду подготовки я всегда придавал большое значение.

Тренировка в горах помогает решать многие задачи:

- * повышение аэробных возможностей,
- * улучшение функционального состояния,
- * осуществление "базовой" подготовки,
- * восстановление,
- * оздоровление.

Особое место в системе подготовки высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции занимает тренировочный процесс в среднегорье с целью повышения эффективности соревновательной деятельности перед главным стартом года. С этой целью я обычно провожу трехнедельный учебно-тренировочный сбор, который стараюсь закончить за 20-23 дня до финального забега в главном соревновании.

Даже в советское время проводил в среднегорье ежегодно не более двух учебно-тренировочных сборов общей продолжительностью 30-40 дней. Сейчас это сделать значительно труднее. Но по-прежнему считаю, что выезжать в горы необходимо. Однако пребывание в горах должно быть только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности и психологической устойчивости.

Есть много точек зрения о том, как лучше организовать подготовку бегунов в горах. К сожалению, мнения специалистов по этой проблеме разделяются кардинально. Научные работники и тренеры-практики за долгие годы выработали множество разноречивых рекомендаций. Попытаюсь изложить свои взгляды на эту проблему с учетом многолетнего опыта.

Каждого, кто впервые выезжает на многодневную подготовку в горы, прежде всего волнует вопрос, что следует ожидать после завершения учебно-тренировочного сбора в среднегорье?

Если тренировочный процесс в горах осуществлялся правильно, то с 3-го по 6-7-й дни после возвращения в обычные условия подготовки отмечается повышенная работоспособность. Это так называемый первый пик повышения работоспособности. Бегун ощущает прилив физических сил и хорошее самочувствие. В эти дни он обычно психологически уравновешен, полностью уверен в себе и способен показать высокий результат в соревновании, особенно на 3-й день.

К началу второй недели работоспособность несколько снижается, хотя ее уровень может быть выше исходного (то есть до подъема в горы). В эти дни бегун начинает замечать, что физические силы уходят. Прекрасное самочувствие постепенно пропадает, а от былой психологической уравновешенности не остается и следа. Первая "волна" в динамике работоспособности после тренировки в горах заканчивается на 10-11-й день после спуска с гор. В эти дни спортсмены, по образному выражению, бывают "разобранными". Планируя календарь соревнований, надо помнить об этой реакции организма. Из-за естественного снижения работоспособности не следует выступать в соревнованиях в период с 7-8-го и по 13-14-й дни после окончания учебно-тренировочного сбора в горах. Есть даже выражение: "попал в яму", а потому

соревновательная деятельность на фоне снижения работоспособности в эти дни нежелательна.

Постепенно, начиная с 12-13-го дня, работоспособность улучшается. Начинается неуклонный подъем новой "волны" работоспособности. Спортсмен вновь начинает испытывать прилив физических сил, а его самочувствие постепенно улучшается. Возвращается психологическая уравновешенность, возрастает уверенность. После тренировочных нагрузок бегун хорошо восстанавливается. Второй пик повышения работоспособности обычно приходится на 18-24-й день после спуска с гор. Бегун способен показать высокий результат в соревновании и его соревновательная деятельность в эти сроки обычно бывает особенно эффективной.

Еще одна "волна" увеличения работоспособности бывает на 36-50-й день. Этот длительный отставленный эффект тренировки в среднегорье, как правило, бывает не так заметен. Можно говорить о "смазанном" эффекте, особенно у тех бегунов, которые активно соревновались на первой и второй "волнах".

Обычно на первой "волне" мои ученики выступают на короткой смежной дистанции. Заметил, что активная соревновательная деятельность "подавляет" процессы реадaptации. Поэтому слежу за тем, чтобы в эти дни бегуны не соревновались более двух раз. На вторую "волну" планирую выступление в главных состязаниях или в серии соревнований,

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что соревновательная деятельность бегунов на средние и длинные дистанции бывает наиболее успешной на 3-4-й и 18-24-й дни реадaptации после тренировки в среднегорье. Таковы наблюдения из моей практики. Не уверен, что это общая закономерность. Поэтому рекомендую каждому бегуну изучить реакцию организма на собственном опыте. Для этой цели важно тщательно вести дневник тренировки, учитывая все нюансы процесса подготовки в горах и в последующие полтора месяца

Следует помнить, что с приобретением стажа среднегорной подготовки организм постепенно адаптируется и отвечает все более незначительным увеличением работоспособности. В этой связи, бегуны со стажем, которые готовятся к крупнейшему соревнованию многолетнего цикла (например, к Олимпийским играм) должны избегать среднегорную подготовку в предшествующий год. В особых случаях следует воздержаться от выезда в горы в течение двух лет.

Хочу обратиться к тренерам, которые работают с олимпийским резервом: воздержитесь от организации тренировки в среднегорье с юными бегунами и весьма выборочно и ограниченно используйте такую тренировку для повышения эффективности соревновательной деятельности юниоров и молодежи (речь идет о подготовке на высоте 1500 м и более над уровнем моря). Такое острое средство подготовки нужно оставить про запас. Придет время и оно будет востребовано. А вот высота до 1000 м над уровнем моря - вполне допустима. Кисловодск был, есть и должен оставаться своеобразной Меккой для российских легкоатлетов всех возрастов. Следует только помнить об осторожности в тренировочных нагрузках.

Для того чтобы правильно организовать учебно-тренировочный процесс в среднегорье, следует помнить, что адаптация организма в горах проходит в несколько этапов.

Первый этап продолжается от четырех до восьми дней. В эти дни отмечается рассогласование функций организма. Возможны головные-

кружения, головные боли, бессонница (или сонливость), ухудшение аппетита, повышение ЧСС (особенно под нагрузкой), затруднение дыхания. Организм борется с гипоксией и другими факторами среднегорья, вследствие чего увеличивается

продолжительность восстановительных процессов после нагрузки, появляется ярко выраженное мышечное утомление (тяжесть в ногах, возможны судороги).

На этом этапе обычно использую длительные прогулки в горы и применяю:

- * различные средства ОФП пониженной интенсивности,
- * продолжительный бег в медленном темпе,
- * спортивные игры,
- * плавание,
- * интервальный бег на отрезках 100-200 м с пониженной интенсивностью и средними интервалами отдыха,
- * специальные упражнения бегуна.

Общий объем нагрузки - примерно 65% от максимального для обычных условий. Исключаю привычный недельный микроцикл. Количество основных тренировочных занятий до пяти в неделю (в том числе две прогулки в горы).

Второй этап длится 5-10 дней. Работоспособность спортсменов постепенно повышается. Имевшие место негативные явления уменьшаются, и организм приходит в норму: возвращается нормальный сон, появляется аппетит, проходят головные боли, нормализуются дыхание и ЧСС. Организм постепенно привыкает к специфическим факторам среднегорья и на пятый-четырнадцатый день пребывания в горах окончательно адаптируется. Такой широкий диапазон сроков акклиматизации зависит от стажа пребывания в горах, индивидуальных особенностей, состояния здоровья и других факторов.

Постоянно спрашиваю у спортсменов об их субъективном самочувствии. Использую объективную информацию врача. Стараюсь четко уловить тот момент, когда организм будет способен к восприятию интенсивных нагрузок.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок повышаю постепенно. Использую обычные тренировочные средства. Общий объем тренировочной нагрузки соответствует 70-80% от максимального, применяемого на данном этапе подготовки в равнинных условиях. Тренировочные нагрузки планирую в соответствии с привычным недельным циклом. Количество основных тренировочных занятий до пяти-шести в неделю. Постепенно добавляю дополнительные занятия.

Третий этап начинается на 10-15-й день и характеризуется улучшением всех показателей функционального состояния организма: ЧСС в состоянии покоя снижается, ритм дыхания стабилизируется, артериальное давление нормализуется, аэробные возможности увеличиваются, появляется устойчивое хорошее самочувствие.

Общий объем тренировочной нагрузки достигает 90-100% от максимального для данного этапа подготовки в обычных условиях. Интенсивность тренировки повышается. Однако при выполнении средних и длинных отрезков она должна быть несколько ниже привычной. Постоянно контролирую не столько время, затрачиваемое на пробегание отрезков, сколько реакцию кардио-респираторной функции (конечно, с учетом времени).

Тренировочные средства - обычные для спортсмена. Недельный микроцикл соответствует применяемому на данном этапе в равнинных условиях. К концу пребывания в среднегорье обычно планирую контрольный бег или соревнование с малой эмоциональной напряженностью на смежной короткой дистанции.

Тренировочный процесс в горах для повышения эффективности последующей соревновательной деятельности должен быть достаточно продолжительным. Оптимально для этой цели требуется от 18 до 24 дней. Срок пребывания в среднегорье менее 14 дней для подготовки к соревновательной деятельности нецелесообразен.

Должен сказать, что и более продолжительное пребывание не приносит дополнительного эффекта.

Если поездка в горы используется в переходном периоде, то вполне возможно пребывать в среднегорье 10-14 дней.

Об эффективности тренировки бегунов в условиях высокогорья много говорили лет 10-15 назад. Некоторые тренеры, пытаясь повысить эффект от тренировки в горах, стали использовать тогда высоты более 2000 м над уровнем моря. Организация учебно-тренировочных сборов в высокогорье на высотах до 3000 м в некоторых случаях положительно сказывалась на эффективности соревновательной деятельности. Однако было отмечено много срывов, которые можно объяснить не только тем, что высокогорье отрицательно сказывается на эффективности подготовки, но и тем, что пока не найдены оптимальные режимы тренировки на больших высотах. Да и бытовые условия, в которых пребывали спортсмены в горах Киргизии, мало способствовали процессу подготовки. Постепенно тренерский интерес к высокогорью упал. Возможно, лет через двадцать на новом витке развития общества к этой проблеме вернуться вновь.

Юрий Борзаковский о тренере и о себе

Вячеслав Макарович для меня больше, чем тренер. Я рад, что принадлежу к числу его учеников. Он не только мой наставник в спорте, Вячеслав Макарович - воспитатель и учитель в жизни, учебе, быту. Его человеческое достоинство, образ мыслей, поступки, отношение к делу и к людям - это замечательные примеры для подражания. Он является тем человеком, который поставил меня на твердые ноги в это трудное время.

Мне с ним очень комфортно. Вот одна из бесчисленного множества ситуаций. Вдвоем загодя обсуждаем подготовку на предстоящий месяц. У меня есть обстоятельства, из-за которых не могу выехать на учебно-тренировочный сбор, а потому выдвигаю свой проект - тренироваться дома. Все продумал, логично расставил по порядку все причины, и Вячеслав Макарович соглашается с моим подходом. Однако по прошествии какого-то времени трудности, которые так мешали выезду на сбор, уже чудесным образом разрешены, и я сам не могу понять, почему хотел остаться. Любые разногласия разрешаются в два-три дня. Тренер умеет убеждать и всегда бывает прав.

В тренировке используем широкий арсенал средств подготовки. Нагрузки распределены в годичном цикле определенными блоками. Поэтому по прошествии трех-четырех недель в тренировке что-то меняется, появляются другие средства. У нас не бывает однообразия и тренировочные занятия никогда не надоедают.

Моя любимая нагрузка - соревнования, которые я жду с нетерпением. Вячеслав Макарович умеет создавать у меня своеобразное "чувство голода" перед каждым важным стартом и следит за тем, чтобы я никогда не перебирал "через край" в нагрузках.

Я вполне осознаю, что Вячеслав Макарович величайший педагог в современном спортивном мире и благодарен ему за то, что он уверенно (и ненавязчиво) ведет меня по дороге жизни.

Юрий Борзаковский о себе: Большой спорт не изменил меня. В себе не вижу ничего особенного. Я такой же, как все мои друзья детства, и не хочу становиться другим. После своих первых побед и рекордов я почувствовал, как ко мне изменилось отношение со стороны старых приятелей. Когда заметил это - даже расстроился. Пришлось объясняться с ними. Теперь все встало на прежние места.

В детстве к бегу был спокоен, любил играть в футбол. В легкую атлетику пришел случайно. Прибился к мальчишкам, которые гоняли мяч в Жуковском парке. Позже

оказалось, что это группа бегунов из ДЮСШ. Так и остался в легкой атлетике. О серьезной тренировке в беге поначалу даже не задумывался, бегал ради собственного удовольствия, ожидая каждый раз, когда начнется футбол.

Среднее образование получил в вечерней школе, параллельно учился в ПТУ по специальности "сварщик". Так что у меня сейчас есть вполне достойная рабочая профессия.

Пока учился в вечерней школе и ПТУ, тренировался 4-5 раз в неделю. Когда закончил учебу, стал тренироваться у же дважды в день, имея свободным только воскресенье.

В 1999 году после победы на юниорском чемпионате России я понял, что легкая атлетика выходит для меня на первое место в жизни.

В тренировке я делаю все то же, что и остальные бегуны в нашей группе. Никаких особых заданий мне не дают, а результаты у меня получаются другие.

Я люблю свой город и из Жуковского никогда не уеду. Хотя и стадиона у нас нет, и зимний манеж тесноват. Особенно трудно готовиться без стадиона летом. Приходится ездить в Малаховку, где есть плохонький стадион. Однако в Жуковском я всегда нахожу поддержку и дорожу ей.

Правильно тренер говорит, что я во многих своих проявлениях еще ребенок. Пока только взрослою. Да я и сам замечаю, что веду себя иначе, чем взрослые атлеты, и очень эмоционально радуюсь победам.

Люблю, когда за меня болеют зрители. И еще - несмотря на тренерские рекомендации, мне трудно сдерживать скорость своего бега на тренировках, хочется постоянно выплеснуть ее.

Раньше был страх перед соперниками. Теперь они уже не представляются мне такими недостижимыми. Я чувствую, что становлюсь вровень с ними.

Недавно написали в одной газете, будто я сказал, что "сделаю всех этих кенийцев*". Я так не говорил. Считаю, так просто с ними не справиться. Отношусь к кенийским атлетам и вообще ко всем соперникам с большим уважением.

Никто из моих родных не занимался спортом. Все они - деревенские жители. Поколение за поколением мои родичи занимались тяжелым сельским трудом.

Тренеры говорят, что им нравится манера моего бега, точность движений. Но у меня это получается как-то естественно.

Звездной болезни не боюсь и не понимаю, как она может со мной приключиться.

Мне хочется еще больше бегать и состязаться.

В свободное время люблю играть в футбол, ходить на лыжах, слушать музыку. Часто бываю в деревне у бабушки по линии моего родного отца, помогаю в хозяйстве, да и материально тоже. Всегда привожу подарки. Навещаю родню отчима в деревне Маркове, ко мне там очень хорошо относятся.

Особой жажды к деньгам не испытываю, а все, что зарабатываю сейчас, отдаю своей семье.

У меня есть младшие сестра и брат, который уже тренируется в беге в нашей группе.

К счастью, необходимости принимать лекарственные препараты у меня нет. Если что и принимаю для восстановления сил, так только витамины.

Я горжусь, что профессионально занимаюсь бегом. Чувствую, что люди уважают мой труд.

Фрагменты тренировочных программ от В.М.Евстратова

Направленность подготовки в переходном макроцикле

Основная задача переходного макроцикла - восстановить все системы организма после напряженного соревновательного сезона (нужно привести в норму все физиологические функции, опорно-двигательный аппарат, психику). Другими словами, надо привести все органы в нормальный режим, который заложен самой Природой. Обычно переходный период продолжается с 20 сентября по 5 октября.

Средства:

- * активный отдых на природе: в лесу или на море,
- * плавание,
- * спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол),
- * равномерный бег (по желанию) (бегуны на 800 м могут совершать легкие пробежки 5-6 км, специализирующиеся в беге на 1500 м и стайеры - 6-8 км).

Важно в этот период набраться сил и приобрести желание приступить к напряженной тренировке.

Направленность подготовки в подготовительном макроцикле

Октябрь

Основная задача: подготовить все органы и системы организма к выполнению "рабочих" нагрузок.

Средства: оздоровительные и укрепляющие тренировочные нагрузки. Бегуны на 800 м могут бегать по 6-7 км, а специализирующиеся в беге на 1500 м и стайеры по 10-15 км. Следует включать средства, характерные для переходного периода, особенно спортивные игры.

Выходной - воскресенье.

Ноябрь

Когда основные соревнования в конце января - начале февраля, то тренировочные нагрузки должны включать в себя весь методический арсенал, характерный для специализации. Если основные соревнования в конце февраля - середине марта, то хорошо продлить октябрьскую тренировочную программу и организовать 20-дневный сбор в Кисловодске.

Средства:

- * для бегунов на 800 м - кроссы в развивающем режиме до 18 км в день за два приема (ЧСС 150 уд/мин), упражнения силового характера на все группы мышц, упражнения на гибкость и расслабление, ускорения 6-8 раз по 100-120 м на технику (такой порядок хорошо готовит опорно-двигательный аппарат к интенсивным нагрузкам);
- * для специализирующихся в беге на 1500 м и стайеров - кроссы в развивающем

режиме по 10-15 км (до 24-25 км в день). В четверг 15 км, воскресенье - в зависимости от прошедшей недели. ОФП - чуть меньше, чем у бегунов на 800 м.

Недельный микроцикл, характерный для последней декады ноября (на примере бега на 800 м)

| | |
|----|---|
| Пн | Основное тренировочное занятие: разминочный бег 5 км; разминка; повторный бег 4 x 1000 м по пересеченной трассе, в паузах бег трусцой 300 м; круговая тренировка 20 мин (интенсивность 80%) с использованием ОРУ, многоскоков и ускорений; гимнастика 10 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на расслабление); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; комплекс упражнений на гимнастических снарядах на мышечные группы, которые не участвовали в основном тренировочном занятии. |
| Вт | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 12 км (при беге в подъем - ЧСС 160 уд/мин, на ровных участках и спусках ЧСС 130-140 уд/мин; гимнастика; беговые упражнения 6 x 50 м; пробежки 6 x 100 м на технику, в паузах бег трусцой 100 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| Ср | Основное тренировочное занятие: равномерный бег 10 км (по плато за "Верхним" стадионом); разминка с использованием упражнений барьеристов; беговые упражнения: 6 x (50 м, складывая голень и бедро + ускорение 50 м); 8 упражнений на тренажерах (отягощения - индивидуальные, чтобы не было сильного напряжения мышц, они должны оставаться мягкими и расслабленными); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| Чт | Восстановительный бег 10-12 км (или разминка); футбол 30-40 мин; баня |
| Пт | Основное тренировочное занятие: разминка; повторный бег 3 x 2 км (6.28), ЧСС до 160 уд/мин; "Долина роз" - ускорения 6 x 150 м со сменой ритма, в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; упражнения с камнем 15-20 мин (камень необходимо подобрать такого веса, чтобы можно было выполнять "взрывные" броски). |
| Сб | Основное тренировочное занятие: равномерный бег 10 км (по плато за "Верхним" стадионом); разминка; беговые упражнения: 8 x (50 м, складывая голень и бедро + ускорение 50 м); круговая тренировка на тренажерах (8 упражнений, отягощения - индивидуальные); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| Вс | Отдых |

После УТС - восстановительный микроцикл, 4 дня.

Пример 10-дневного декабрьского рабочего микроцикла для бегунов на 800 м, Кисловодск

| | |
|----------|--|
| 1-й день | Основное тренировочное занятие: разминка; повторный бег 2 км (6.30) + 4 км (13.40) + 2 км (6.20), вторая половина отрезка пробегается быстрее первой, с финишным накатом; упражнения на расслабление 10 мин; заминка Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 2-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 12 км (вторая половина пробегается активнее первой); разминка; ускорения 4 x 100 м со сменой ритма; броски камня - 4 упражнения по 4 подхода; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу). |
| 3-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 8 км; "Долина роз" - беговые упражнения 4 x 60 м; ускорения 4 x 100 м (стартовый разгон - 20 м + свободный ход 30 м + финишное набегание 50 м), в паузах бег трусцой 200 м; 3 x 300 м (48,0) (вторая половина отрезка быстрее первой); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 4-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 4 км; разминка; беговые упражнения; повторный бег по пересеченной местности 4 x 1000 м (3.25, 3.23, 3.21, 3.19 - вторая половина отрезка пробегается быстрее первой), в паузах бег трусцой 300 м; заминка. В часы дополнительного тренировочного занятия: баня |

| | |
|-----------|---|
| 5-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный бег 10 км; броски камня - 4 упражнения по 5 подходов; ускорения 6 x 120 м (силовой бег); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу). |
| 6-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кросс 8 км; разминка; беговые упражнения 3 x (3 x 100 м); ускорения со сменой ритма и финишным набеганием 4 x 150 м, в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 7-й день | Баня |
| 8-й день | Основное тренировочное занятие: разминка; переменный бег 5 x 1000 м (трасса преодолевается следующим образом: многоскоки 100 м + переходы из упора сидя в упор лежа 10 раз + ускорение 100 м + медленный бег 100 м и далее в том же порядке.). Интенсивность 80%, основная задача - сбивать ритм дыхания; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; комплекс упражнений на гимнастических снарядах на мышечные группы, которые не участвовали в основном тренировочном занятии. |
| 9-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кросс 10 км; "Долина роз" - разминка; беговые упражнения: 6 x (50 м + 50 м с переходом в ускорение + 300 м быстро), броски камня - 4 упражнения по 5 подходов; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 10-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кросс 8 км; разминка; повторный бег по пересеченной трассе 2 x 1000 м (3.24, 3.22, вторая половина отрезка пробегается быстрее первой); упражнения для мышц спины, брюшного пресса, отжимания, выпады (3 серии); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км или разминка (по желанию). |

Пример 18-дневного декабрьского рабочего микроцикла для бегунов на 1500-5000 м, Кисловодск

Комментарий от В.М. Евстратова. Обычно нужна предварительная акклиматизация 3-6 дней. В эти дни нагрузки - умеренные. В данном случае спортсмены остались в Кисловодске на повторный сбор, поэтому тренировочный процесс осуществляется в обычном режиме.

| | |
|----------|---|
| 1-й день | Основное тренировочное занятие: индивидуальный разминочный бег 4 км; гимнастика; ускорения; темповый бег 6 км (21.00); отдых 5 мин (в движении); темповый бег 4 км (13.50-14.00, вторая половина быстрее первой); упражнения на расслабление; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: равномерный кроссовый бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость). |
| 2-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кроссовый бег 14-15 км; гимнастика; беговые упражнения 6-8 x (50 м + ускорение 50 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: равномерный кроссовый бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу на четырех гимнастических снарядах + выпады и упражнения для укрепления коленных суставов - всего 6 упражнений, выполняемых в 2-3 серии). |
| 3-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 12 км в развивающей зоне; гимнастика в "Долине роз"; беговые упражнения 4 x 60 м; ускорения 4 x 100 м со сменой ритма + 300 м быстро с финишным набеганием; заминочный бег 3 км; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8-10 км; броски камня - 4 упражнения по 5 подходов. |
| 4-й день | Основное тренировочное занятие: темповый бег 4 км; гимнастика; повторный бег в подъем. 2 серии 4 x 1000 м через 300 м трусцой (3.24, 3.24, 3.24, 3.18); гимнастика (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на расслабление); заминочный бег 3 км. В часы дополнительного тренировочного занятия: баня |
| 5-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный бег 15 км со сменой ритма (чтобы не уставала нервная система); гимнастика; броски камня -4 упражнения по 5 подходов; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8 км; беговые упражнения; гимнастика (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу - 2 серии). |
| 6-й | Основное тренировочное занятие: разминочный бег 5 км + кроссовый бег 10 км (при беге в подъем - |

| | |
|-----------|--|
| день | ЧСС 160 уд/мин, на ровных участках и спусках ЧСС 130-140 уд/мин; "Долина роз": гимнастика 20 мин; беговые упражнения 6 x 100 м; ускорения по 200 м - быстро; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость). |
| 7-й день | Отдых |
| 8-й день | Отдых или восстановительный бег 8-10 км (по желанию). |
| 9-й день | Основное тренировочное занятие: разминка; темповый бег 10 км, ЧСС до 160 уд/мин; в "Долине роз" - ускорения 4 x 100 м через 200 м трусцой со сменой ритма; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8 км. |
| 10-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный бег 15 км; разминка; ускорения 2 x 100 м + 200 м через 200 м трусцой; силовые упражнения в зале или с камнем; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8, км. |
| 11-й день | Равномерный бег 25 км за два тренировочных занятия; ОФП 30-40 мин; заминка. |
| 12-й день | Основное тренировочное занятие: равномерный бег 5 км + переменный бег 30 мин, в том числе: 6 мин (ЧСС - 160 уд/мин) + 3 мин (130 уд/мин) + 2 мин (170 уд/мин) + 3 мин (130 уд/мин) + 1 мин (170 уд/ мин) + 2 мин (130 уд/мин) + 1 мин (170 уд/ мин) + 1 мин (130 уд/мин) + 1 мин (170 уд/ мин) + 10 мин (130 уд/мин); заминка. В часы дополнительного тренировочного занятия: баня |
| 13-й день | Равномерный восстановительный бег 25 км за два тренировочных занятия; ОФП 30-40 мин. |
| 14-й день | Основное тренировочное занятие: разминочный бег 5 км + кроссовый бег 10 км (при беге в подъем - ЧСС 160 уд/мин, на ровных участках и спусках ЧСС 130-140 уд/мин; "Долина роз": гимнастика 20 мин; беговые упражнения 6 x 100 м; ускорения 4 x 150 м со сменой ритма; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: кроссовый бег 8 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 15-й день | Основное тренировочное занятие на верхнем стадионе: разминка; интервальный бег 600 м (1.46) + 400 м (65,0) + 200 м (30,0) + 200 м (30,0) + 400 (65.0) + 600 м (1.46), в паузах бег трусцой 400 м; всего 3 серии. Отдых между сериями 6 мин. Последняя серия - самая интенсивная; заминка. |
| 16-й день | Восстановительный бег 1 5 км. Баня. |
| 17-й день | Восстановительный бег 12 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление); заминка. |
| 18-й день | Восстановительный бег 12 км; гимнастика 30-40 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление); заминка. |

По окончании сбора, когда бегуны вернутся домой, нужно тренироваться осторожно. Должна пройти реадаптация организма. "Домашние" тренировочные занятия в первые 3-4 дня после сбора следует проводить с умеренной интенсивностью.

Комментарий от В.М. Евстратова. Я думаю, многие отметят, что приведенная выше тренировочная программа имеет весьма умеренную интенсивность. Уверен, не все согласятся с таким подходом. Я часто наблюдаю, как тренируются другие и вижу, что используются более напряженные тренировочные нагрузки. В этом и заключается ошибка. Кисловодск - особое место. Несмотря на то, что высота над уровнем моря только около 1000 м, изменения в организме происходят больше, чем в горах Тянь-Шаня. А все считают, что осторожно нужно тренироваться только на Иссык-Куле. Мое мнение: и в Кисловодске и в Чолпон-Ате нужно быть одинаково осторожным. Поэтому длинные отрезки и темповый бег следует выполнять сдержанно - на пульсе до 160 уд/мин. А вот отрезки 150-200 м можно бегать быстро. После каждого тренировочного занятия спортсмен должен чувствовать приятную усталость, а не оставаться подавленным.

Тренировочные программы я меняю ежегодно, так как очередной сезон ставит очередные цели и выдвигает новые задачи.

Направленность подготовки в зимнем соревновательном макроцикле

Дальнейшая подготовка к зимним соревнованиям проводится в том же ключе. Исключение составляют спортсмены, специализирующиеся в беге с препятствиями. В планы их тренировки добавляю упражнения, характерные для барьеристов. В частности, бег с преодолением барьеров (и препятствий) включаю 2-3 раза в неделю. Бегуны выполняют такие нагрузки на коротких, средних и длинных отрезках. Кроме того, использую 4-километровый темповый бег с преодолением 12-20 барьеров или препятствий. Такие нагрузки рекомендую только в том случае, если спортсмен не имеет никаких осложнений в опорно-двигательном аппарате и здоров.

В каждом тренировочном занятии нужно уделять серьезное внимание технике бега: будь то кросс любой интенсивности или бег на отрезках. Движения должны быть расслабленными и динамичными. Без этого нельзя показать высокие результаты.

10-дневный микроцикл тренировки Ю. Борзаковского перед чемпионатом мира, март 2001 г.

| | |
|----------|--|
| 27.02.01 | Основное тренировочное занятие: Манеж РГАФК - разминка, как перед соревнованием; бег на отрезках: 600 м (1.20,42) + 200 м (24,67), отдых 10 мин; 3 x 200 м (24,88, 24,88, 24,24), в паузах бег трусцой 400, заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км. |
| 28.02.01 | Восстановительный бег 12 км; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 1.03.01 | Отдых |
| 2.03.01 | Основное тренировочное занятие: разминка, как перед соревнованием; бег на отрезках: 400 м (48,14) + 200 м (24,18) + 200 м (24,18) + 200 м (23,96), в паузах бег трусцой 400 м; отдых 5 мин; 100 м с высокого старта, свободно, расслабленно (1 1.00); заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 5 км; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 3.03.01 | Восстановительный кросс 8 км; разминка; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу); заминка. |
| 4.03.01 | Баня |
| 5.03.01 | Равномерный бег 4 км с "протяжкой" 4 мин (ЧСС 155 уд/мин; разминка; бег на отрезках 3 x 200 м (26,2, 25,5, 24,9), в паузах бег трусцой 200 м; заминка. |
| 6.03.01 | Разминка |
| 7.03.01 | Отдых |
| 8.03.01 | Разминка; пробежка 300 м (50,00). |
| 9.03.01 | Забег -1.47,59 |
| 10.03.01 | Полуфинал 1.46,84 |
| 11.03.01 | Финал 1.44,49. (26,01, 26,17, 26,20, 25,55); ручной хронометраж - 1.43,9 |

Комментарий от В.М. Евстратова. 10-дневный микроцикл тренировки, который приведен выше, является модельным. По такому же принципу организуется тренировочный процесс и в летнем спортивном сезоне. Естественно, могут быть некоторые коррекции, учитывающие самочувствие, погодные условия или состояние спортивной формы. Например, если не хватает выносливости, тогда использую длинные отрезки до 1200 м, которые ученики выполняют в лесу или на стадионе.

Кроме того, обязательно включаю в тренировочную программу короткий спринт. Чаще всего это интервальный бег на отрезках: 3 x 150 м (17-19 с) + 100 м с короткой подбежки (к слову, лучший результат у Борзаковского - 9,7 с), в паузах бег трусцой 50 м. Требую, чтобы бег всегда был расслабленным. Быстрый бег с излишним

напряжением я не разрешаю, объясняя, что скорость в закрепоощенном состоянии удержать длительное время невозможно.

Заключительный микроцикл перед главным соревнованием важно построить так, чтобы ученик в ходе двух предварительных кругов (забег, полуфинал) смог к финалу набрать максимальную спортивную форму. Это способны претворить в жизнь только бегуны с сильной психикой. Для них многотуровые соревнования не страшны.

Направленность подготовки в летнем соревновательном макроцикле

Пример 14-дневного майского рабочего микроцикла для бегунов на 800 м, Кисловодск

| | |
|-----------|--|
| 1-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 14 км (бежать, мощно отталкиваясь, но сохраняя свободу, легкость, расслабленность; ЧСС до 150 уд/мин - на ровных участках и спусках, до 160-165 уд/мин -* в подъем); прыжки с места; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 2-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 14 км; разминка; беговые упражнения 6 x 100 м; ускорения 4 x 150 м (22,0-23,0), в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; броски камня - 3 упражнения по 5 подходов. |
| 3-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 6 км (легко); разминка; повторный бег 3 x 1000 м, в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 10 км; баня |
| 4-й день | Кроссовый бег 14 км (легко); разминка; гимнастика (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на силу- 2 серии). |
| 5-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 4 км; разминка; темповый бег 2 км (ЧСС до 170 уд/мин) + отдых + 2 км (ЧСС до 170 уд/мин); в "Долине роз": 3 x 300 м (ЧСС до 170 уд/мин), в паузах ходьба 300 м, заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 8 км; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 6-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 12 км, по ходу 3 ускорения в подъем на отрезках 150-200 м (силовой бег); на стадионе разминка; беговые упражнения 6 x 100 м; ускорения 3 x 120 м в шиповках (60 м - быстро + 40 м - свободно + 20 м - мощно), в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; ОФП. |
| 7-й день | Отдых. Баня |
| 8-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 5 км; разминка; на тягуне "Тещин язык": 2 x (400 м + 300 м + 200 м), ЧСС 170 уд/мин, отдых между сериями 6 мин, после нагрузки 10 мин; упражнения для мышечных групп туловища и рук; ускорения 4 x 100 м (30 м - быстро + 40 м - свободно + 30 м - финишное набегание), в паузах бег трусцой 200 м; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км, гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 9-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кроссовый бег 10 км; разминка; ОФП в зале; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км, гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |
| 10-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кроссовый бег 4 км; разминка на верхнем стадионе; беговые упражнения 6 x 100 м; повторный бег 3 x 600 м, в паузах бег трусцой 400 м; отдых 6 мин; 3 x 150 м; однократное пробегание 400 м в шиповках; челнок 4 x 50 м; заминка. В часы дополнительного тренировочного занятия: баня. |
| 11-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кроссовый бег 12 км; разминка; тройные прыжки с места, 4 раза; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км. |
| 12-й день | Основное тренировочное занятие: кроссовый бег 12 км; разминка; беговые упражнения 6 x 100 м; ускорения 4 x 120 м по виражу, в паузах бег трусцой 200 м; ритмовая пробежка 400 м; переменный бег на коротких отрезках в шиповках 50 м (в 2/4 силы) +* 50 м (в 3/4 силы) + 50 м (спринт) + 150 шагом. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км; гимнастика 20 мин (комплекс упражнений с преимущественной направленностью на гибкость и расслабление). |

| | |
|-----------|---|
| 13-й день | Основное тренировочное занятие: восстановительный кроссовый бег 4 км; разминка; повторный бег 3 x 1000 м, в паузах бег трусцой 200 м (ЧСС 170 уд/мин); отдых 5 мин; 2 x 1000 м, в паузах бег трусцой 200 м (ЧСС 170 уд/мин); 2 x 200 м, в паузах бег трусцой 200 с финишным набеганием; заминка. Дополнительное тренировочное занятие: восстановительный бег 6 км. |
| 14-й день | Отдых. Баня |

Советы бегуну от В.М.Евстратова

Ежедневно делай упражнения для стоп - 400 раз.

Регулярно укрепляй коленные суставы.

Раз в неделю, лежа в постели после пробуждения, проверяй ЧСС.

Не бегай быстро кроссы (в народе говорят: "Не рвись в герои, пока не позовут!").

Следи за техникой, исправляй ошибки, "подталкивай" себя стопой в беге и ходьбе.

Беги легко, расслаблено, непринужденно.

Беги под уклон медленнее, чем в подъем, ставя стопу "под себя".