

Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии

Валерий Борзов

АННОТАЦИЯ

В статье на примере спринтерского бега рассмотрены стратегия, планирование, технологии подготовки спортсменов-легкоатлетов.

Освещены базовый фундамент, система планирования, тренировочные средства подготовки спортсменов, а также содержание тренировочных занятий. Описаны моделирование в тренировочном процессе, непосредственная подготовка к главным соревнованиям четырехлетнего цикла и некоторые его индивидуальные особенности.

Ключевые слова: стратегия, планирование, бег, дистанция, время

ABSTRACT

The article through the example of sprint race considered strategy, planning, and technologies for preparation track and field athletes.

There are covered principal basis, the system of planning, training aids for athletes' preparation, as well as the content of training classes. The use of modelling in the training, direct preparation to major competitions of the quadrennial cycle and some of its individual features are described.

Key words: strategy, planning, running, distance, time.

От редколлегии журнала «Наука в олимпийском спорте». Статьей Валерия Филипповича Борзова мы открываем новую рубрику – «Из опыта подготовки выдающихся спортсменов». Такой выбор не случаен: прославленный спринтер в свое время стал знаковой фигурой как в отечественной, так и в мировой легкой атлетике.

Напомним, что на Играх Олимпиад в 1948–1968 гг. спринтерские дистанции считались признанной вотчиной афроамериканцев из США. Победы трех белых спринтеров на олимпийских аренах за тот период – Роберта Морроу (США) в беге на 100 и 200 м в Мельбурне-1956, Армина Хари (ФРГ) в беге на 100 м и Ливии Беррути (Италия) в беге на 200 м в Риме-1960 – были, пожалуй, исключениями из этого правила. И перед олимпийскими стартами 1972 г. в Мюнхене основными претендентами на «золото» считались спринтеры-афроамериканцы сборной команды США.

Однако на беговой дорожке олимпийского стадиона на обеих дистанциях триумфатором стал украинский спортсмен Валерий Филиппович Борзов, уверенно преодолев 100 м за 10,14 с, а 200 м – за 20,00 с. Отметим, что с тем результатом, который он показал в 1972 г. на дистанции 200 м., атлет мог бы стать победителем и на Играх XXVII Олимпиады, состоявшихся в 2000 г. в Сиднее. А в Мюнхене Борзов после побед на спринтерских дистанциях внес весомый вклад и в успешное выступление сборной команды СССР, став серебряным призером в эстафете 4×100 м.

В следующем четырехлетнем олимпийском цикле (1973–1976 гг.) Валерий Филиппович по-прежнему оставался не только первым номером легкоатлетической сборной команды СССР в спринте, но и одним из сильнейших бегунов на короткие дистанции. На Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале он, не выступая в соревнованиях на 200-метровой дистанции, завоевал две бронзовые медали – в беге на 100 м и в эстафете 4×100 м.

Блестящие спортивные успехи Борзова были обусловлены не только талантом, да-

рованными от природы физическими данными, но и разумно построенной стратегией подготовки (как в юношеские годы, когда его тренером в Новой Каховке был Б. И. Войтас, так и тогда, когда в Киеве спортсмена тренировал В. В. Петровский), научно обоснованным планированием тренировочного процесса и использованием в нём высокоэффективных технологий.

В течение семнадцати лет занятий легкой атлетикой (1962–1979 гг.) Валерий Борзов тщательно вёл дневники, в которых скрупулёзно фиксировал все нюансы своего тренировочного процесса (содержание каждого занятия, объемы нагрузок, их интенсивность), что позволяло глубоко и всесторонне осмысливать, анализировать и обобщать слагаемые проделанной работы, выявлять и устранять недостатки, верно прокладывая наиболее оптимальный путь к новым спортивным успехам.

Учитывая всё это, мы полагаем, что ознакомление с особенностями подготовки Валерия Борзова, изложенными им в статье, и сегодня – через 34 года после того, как выдающийся бегун завершил спортивную карьеру, – может оказаться полезным для легкоатлетов-спринтеров и их тренеров.

КАК ЗАКЛАДЫВАЛСЯ БАЗОВЫЙ ФУНДАМЕНТ

В легкую атлетику судьба привела меня в 1962 г., когда я – 12-летний мальчишка – в одной из общеобразовательных школ Новой Каховки в Херсонской области чем-то приглянулся детскому тренеру Борису Ивановичу Войтасу, побывавшему у нас на уроке физкультуры в поисках перспективных юных спортсменов. Ему я благодарен не только за то, что он обучил меня «азам» легкоатлетического спринта, а в ходе базовой подготовки заложил фундамент развития различных физических качеств – прежде всего тех, которые необходимы бегуну-спринтеру. Я особенно признателен Борису Ивановичу за то, что он, будучи вдумчивым, творческим педагогом, не форсировал мою специализи-

рованную спринтерскую подготовку (что нередко – в погоне тренеров за сиюминутными победами своих воспитанников в детских соревнованиях – губит юные таланты и не позволяет им полноценно раскрыть свой потенциал во взрослом спорте), а постепенно в течение четырех лет планомерно подводил меня к предстоящему переходу во взрослый спорт, отличающийся от юношеского как несравненно большими объемами тренировочных нагрузок и существенно большей их интенсивностью, так и многими другими существенными факторами [3].

Оберегал меня Войтас не только от излишних физических нагрузок, но и от психических перегрузок. Он всегда наставлял меня – бежать по своей готовности, не обращая внимания на соперников. Борис Иванович также научил меня еще перед стартом мысленно представлять предстоящий бег – старт, разгон, преодоление дистанции, финиш. Тренировки у него отличались разносторонней направленностью занятий, их нацеленностью на развитие общей физической подготовки и широким использованием игрового метода. Это делало тренировочный процесс не только полезным, но и интересным. И в разминке перед занятием, и в самой тренировке применялись всевозможные упражнения, способствующие развитию скорости, силы, выносливости, гибкости и других физических качеств. Для этого использовался не только бег, но и другие легкоатлетические дисциплины (прыжки в длину и в высоту, метания различных снарядов), гимнастика и акробатика, тяжелоатлетические упражнения со штангой (естественно, с посылным весом), игра в баскетбол, футбол и другие средства [1].

К примеру, для развития силы мышц ног (что необходимо спринтеру) Борис Иванович предлагал нам не только обычные для таких целей упражнения со штангой, а и бег, и прыжки, выполняемые на опилочном поле стадиона, где мышцы ног работают в гораздо более комфортных и менее травмоопасных условиях, чем на гравийной дорожке.

Разнообразие тренировочных средств, включая бег по песку на речном берегу, бег по пересеченной местности в парковой зоне и многое другое, позволило мне уже тогда овладеть довольно широким арсеналом движений и хорошо освоить оптимальную технику их выполнения.

Ограниченные размеры журнальной статьи не позволяют перечислить все много-

образие упражнений, использовавшихся в тренировочных занятиях тех лет. Среди них были не только привычные для любого легкоатлета, но и такие, в которых воплотились оригинальные плоды творческого поиска Бориса Ивановича. Он, например, придумал, как научить юного легкоатлета при беге избегать напряжения лицевых мышц, которое, передаваясь на мышцы шеи и плечевого пояса спортсмена, закрепощает его бег и приводит к бесполезному расходованию энергии. Чтобы избежать этого, Войтас перед тренировкой склеивал из бумаги трубочку, и мы бежали с полной скоростью, перед стартом взяв такую трубочку в зубы. Если лицевые мышцы бегуна напрягались, то после финиша это проявлялось в измятой зубами бумажной трубочке; если она оставалась неповрежденной, значит напряжения мышц лица удалось избежать [4].

Для овладения правильными навыками быстрого бега – на скоростях, для которых у юного спортсмена еще просто не хватает сил, – Войтас использовал в тренировочных занятиях бег по наклонной дорожке (с горки вниз). Это тренировочное средство применялось мной и позднее – уже во взрослом спорте, в том числе и в ходе подготовки к Играм XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене.

В качестве примера того, как проходила моя базовая подготовка под руководством Войтаса, приведу данные, позаимствованные мной из сохранившегося дневника второго года занятий (1963–1964 гг.).

В том годичном цикле подготовки тренером были выделены шесть периодов.

I период (сентябрь–октябрь). Три-четыре тренировочные занятия в неделю, направленные, в основном, на совершенствование техники бега, и участие в соревнованиях без специальной подготовки. Содержание тренировочных занятий в этот период приводится ниже.

ВТОРНИК

Разминка продолжительностью 30–40 мин с акцентом на повышение общей физической подготовки (ОФП) за счет многократного – до отказа – выполнения упражнений типа зарядки.

Затем – специальные упражнения легкоатлета, используемые не как средство совершенствования техники бега, а для развития различных групп мышц.

Низкие старты с одной руки – 6–8 раз по 20 м, легко и свободно.

Ускорения по выражу – 2–3 раза по 60 м.

Повторный бег: 60 м + 80 м + 100 м + 120 м + 80 м (с небольшим отдыхом между отрезками).

ЧЕТВЕРГ

Игра в футбол или баскетбол – в течение 30–40 мин.

Упражнения с ядром массой 4 кг (типа многоборья), включающие броски двумя руками снизу, толчки одной рукой (каждой), броски двумя руками через голову, толчки двумя руками от груди; при этом упражнения выполняются обязательно из подседа с выпрямлением ног; для того, чтобы разнообразить такие упражнения, в одном занятии броски и толчки выполнялись на дальность, а в другом – на точность.

Повторный бег: 3–4 раза по 100–120 м вполсилы, ориентируясь на самочувствие (если оно хорошее, то 4×120 м, если же оставляет желать лучшего, то 3×100 м).

Прыжки: в длину с места, тройной с места, «лягушка» (выпрыгивание вперед с двух ног из низкого приседа). Все прыжки выполнялись вполсилы и с акцентом на их амплитуду (то есть на величину движения) и на маховые движения.

СУББОТА

Самостоятельная разминка на свежем воздухе.

Затем выполнялись стартовые ускорения с колодок в горку (то есть с подъемом) – до десяти таких стартов, в том числе пять – по песку и пять – по твердому грунту или асфальту.

Далее: 3–4 ускорения, выполняемые легко и свободно, с упругой постановкой стопы на дорожку, по 60–80 м по выражу.

Упражнения с легкой штангой (30–40 кг): быстрые толчки со сменой положения ног; ускорения со штангой, лежащей на плечах; прыжки в «ножницах» (одна нога впереди, другая сзади) со сменой положения ног.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Участие в соревнованиях. Если их не было, то проводились занятия по ОФП продолжительностью до 30–40 мин. (как и в разминке перед тренировочным занятием во вторник), а затем игра в футбол или баскетбол (до одного часа).

II период (ноябрь–декабрь). Тренировочные занятия были направлены на дальнейшее совершенствование общей физической подготовки, а беговые упражнения – на развитие общей выносливости.

ВТОРНИК (занятие в спортзале)

Разминка продолжительностью 40–50 мин. При этом вместе с упражнениями на растягивание (различные махи и наклоны) я выполнял и много прыжковых упражнений.

Прыжки на двух ногах типа «лягушка» – пятерные и десятерные, выполняемые в быстром темпе.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (вторую ногу поддерживает партнер).

Прыжки (или ходьба) на руках с продвижением вперед (ноги поддерживает находящийся сзади партнер).

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (типа скачков в тройном прыжке). Их желательно выполнять не на жестком полу, а на опилочном или ином мягком покрытии.

Бег с партнером на плечах.

Приседание с партнером на плечах. Партнер должен иметь массу тела примерно такую же, как и выполняющий упражнение.

Затем – упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища с закрепленными ногами или же подъем ног на себя с последующим опусканием их на землю, лежа на спине, а также другие упражнения для ведущих групп мышц.

После упражнений, направленных на дальнейшее совершенствование ОФП, выполнялись легкие ускорения по 100–120 м со сменой темпа (30 м легко +30 м быстро в различных сочетаниях).

СРЕДА

Разминка, выполняемая самостоятельно, продолжительностью 15–20 мин.

3–4 ускорения по 80 м вполсилы.

Переменный бег: 3×100 м через 100 м легкого бега.

Заключительный легкий бег – два круга.

ЧЕТВЕРГ

Такое же тренировочное занятие, как во вторник, однако с меньшим количеством прыжковых упражнений и меньшей их дозировкой, но упражнения выполняются быстрее и интенсивнее.

СУББОТА

Тренировочное занятие включает выполнение упражнений со штангой. При этом каждый подбирает оптимальный для себя вес. Для того, чтобы определить его, нужно установить на штангу посильный вес и попытаться выполнить какое-либо упражнение шесть–восемь раз подряд. Если упражнение выполняется очень легко, то вес можно не-

сколько увеличить – и еще раз осуществить проверку; если же упражнение с таким весом не удастся выполнить или оно выполняется с большим трудом, то вес штанги следует уменьшить.

1. Быстрые толчки штанги, слегка сгибая при этом ноги, – 2–3 подхода по 10 толчков. Между подходами – пауза для отдыха продолжительностью в одну минуту (заполняемая ходьбой, расслаблением всех мышц и двумя-тремя дыхательными упражнениями).

2. Тяга штанги рывковая – 4–5 подходов по 4–5 тяг.

3. Толчок штанги – 5–6 подходов по 2 толчка с весом 70–80% максимально посильного.

4. Тяга штанги рывковая – 3 подхода по 3 тяги с легким весом, выполняется быстро.

5. Рывок штанги с колен – 4–5 подходов по 2 рывка.

6. Жим штанги лежа – 7–8 подходов по 2 жима.

7. Прыжки в «ножницах» со штангой на плечах – со сменой ног, до отказа.

8. Приседания со штангой (с остановкой на 2–3 с в критической точке, которая наступает, когда угол между бедром и голенью составляет примерно 90°) – 4–5 подходов по 4–5 приседаний.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Разминка.

Специальные упражнения легкоатлета – две серии по 30 мин.

Ускорение – на 60–80 м.

Беговые упражнения – 2×80 м, выполняемые в различных вариантах: 40 м легко +40 м быстро, но свободно; 40 м стартовое ускорение с ходьбы +40 м добегаания (то есть спортсмен постепенно снижает скорость, бежит легко и предельно расслабленно до определенного ориентира).

Беговые упражнения – 2×120 м (30 м легко +30 м быстро и т.д.).

Упражнения с ядром, после чего – беговые упражнения в течение 10–12 мин – 3×150 м (50 м легко плюс 50 м быстро плюс 50 м накатисто), с отдыхом в ходьбе на протяжении 5–7 мин.

Игра в футбол – 20–30 мин.

III период (январь–февраль). Тренировочные занятия направлены, в основном, на скоростно-силовую подготовку. В беговой работе скорости пробегания отрезков постепенно повышаются. Старты проводятся

в зале, иногда на время (на отрезке 20 м), в основном тогда, когда уже притупляется интерес к тренировке.

Первая неделя.

ВТОРНИК

Низкие старты с одной руки – свободно, расслабленно, вполсилы или в 3/4 силы – 5–6 раз.

Низкие старты с резиновым амортизатором – 6–8 раз.

Самостоятельные старты – в 3/4 силы с акцентом на свободное выбегание и упругую постановку стопы.

Прыжки. Вспрыгнуть на гимнастический козел и спрыгнуть с него на мат, вспрыгнуть на второй гимнастический козел, спрыгнуть с него на мат, а с мата в прыжке коснуться руками гимнастических колец.

Упражнения на гимнастической стенке для развития мышц брюшного пресса – сгибание ног на себя и разгибание их в виси – 3×10.

Стартовые ускорения с колодок – 3–4 раза.

Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра (выполняемые с партнером или с сопротивлением в виде резинового жгута): а) лечь на спину, партнер упирается руками в стопы – сгибание и разгибание ног в коленях (партнер оказывает сопротивление); б) привязать к каждой ноге (возле стопы) резиновый жгут и стать в упор возле гимнастической стенки – осуществить тягу бедром (с сопротивлением жгута) – 2 серии на каждую ногу, до отказа в каждом из упражнений.

Отжимание в упоре на гимнастических брусьях – 2 раза до отказа.

Прыжки из глубокого приседа на одной ноге с продвижением вперед – 10 прыжков на каждой ноге.

Прыжки «лягушка» – 3×10 м в быстром темпе.

Легкий бег – в течение 3–4 мин.

СРЕДА

Разминка.

Специальные упражнения спринтера с отягощенным поясом (масса до 4,5 кг).

Ускорения – 3×60 м.

Повторный бег: 2×100 м с отягощенным поясом (20 м быстро +30 м накатом +20 м быстро +30 м легко); 150 м (50 м легко +50 м быстро +50 м легко); 250 м (100 м легко +50 м быстро +50 м легко +50 м быстро); 2×120 м с отягощенным поясом

(30 м легко +30 м быстро +30 м легко +30 м быстро). Отдых – метание копья. Далее – повторный бег: 600 м (100 м умеренно +100 м быстро +200 м вполсилы +200 м совсем легко).

Легкий бег – полтора круга.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Низкие старты с одной руки в 3/4 силы – 6–8 раз.

Тройной прыжок с колодок – 6–8 раз.

Самостоятельные старты – 5–6 раз вполсилы.

Старты с преодолением сопротивления резинового жгута – 6–7 раз.

Упражнение «угловая амплитуда»: занимающийся повисает на руках на гимнастических кольцах, партнер берет его за ноги и выпрямляет туловище носками вперед как при переднем равновесии (спиной к полу); осуществляется прогибание туловища вверх и вниз – 3 серии до усталости в каждой из них.

Упражнение на гимнастической скамейке – для развития мышц спины. Занимающийся садится на скамейку, а партнер удерживает ноги: отклонять туловище назад с поворотами влево и вправо – две серии по 18–25 раз.

Лазанье по канату – 2 раза.

Легкие ускорения – 3×15 м.

Упражнения с резиновым жгутом – для развития мышц задней поверхности бедра. Занимающийся ложится на спину, поднимает ноги вертикально вверх, прикрепив к стопам один конец жгута, а другой укрепив за головой, опускать прямые ноги вниз, натягивая жгут; при этом движении таз занимающегося поднимается над полом – по две серии на каждую ногу до усталости.

Прыжки из глубокого приседа на одной ноге (партнер удерживает вторую ногу) – по две серии на каждую ногу.

Упражнение с резиновым жгутом – для развития мышц передней поверхности бедра; руки занимающегося в упоре в гимнастическую стенку, а к стопам привязан жгут, бег на месте, натягивая его, – по две серии на каждую ногу.

3–4 ускорения со старта вполсилы.

СУББОТА

Кросс продолжительностью 30–35 мин или игра в баскетбол.

Упражнения со штангой (описанные ранее) для развития всех мышечных групп.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Кросс в парке или в лесу продолжительностью 30 мин. Если чувствуется усталость, то игра в футбол или баскетбол.

4–5 стартовых ускорений в ходьбе до 30 м.

4–5 высоких стартов на 20–30 м с добеганием.

Повторный бег: 3×300 м легко, свободно.

Вторая неделя.

ВТОРНИК

Разминка.

7–8 стартов с одной руки (2 старта вполсилы +1 старт в 3/4 силы и т.д.).

Старты с сопротивлением резинового жгута – 6×25 м.

Самостоятельные старты – 6–7 стартов с легким упругим выбеганием.

Бег с барьерами: преодоление трех барьеров по 8–10 раз.

Прыжки: через гимнастический козел на мат, с мата – через второй гимнастический козел на второй мат, с мата прыжок на гимнастические кольца – 2 серии по 10 прыжков.

Изометрические упражнения (с максимальным напряжением мышц продолжительностью до 7 с): а) стать лицом к гимнастической стенке или к барьеру для бега с препятствиями, одну ногу, согнутую в колене под прямым углом, зацепить носком за планку и тянуть вверх с предельным напряжением; б) стать спиной к гимнастической стенке, поднять одну ногу повыше, зацепить носком за планку и тянуть вниз с предельным напряжением. Каждое из этих упражнений выполняется трижды каждой ногой. После выполнения всех серий несколько дыхательных упражнений.

Имитация работы рук (как при беге) с максимальной быстротой – 5×11 с.

3–4 стартовых ускорения с колодок.

Прыжки на двух ногах через барьеры – 5 серий.

Прыжки: стоять на одной ноге, вторую положить пяткой на барьер – по две серии на каждую ногу.

Легкий бег – 2–3 круга.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Низкие старты с одной руки вполсилы – 8 раз.

«Бег» в виси на гимнастических кольцах: повиснуть на руках на кольцах и выполнять беговые шаги в воздухе – 2–3 раза до уста-

лости. Для разнообразия можно сделать то же самое в упоре на гимнастических брусьях (при соблюдении полной расслабленности).

Поднимание ногой 5-килограммового веса назад, вперед.

Бег с высоким подниманием бедра – 5×25 м с постепенным увеличением частоты движений до максимальной, сохраняя при этом расслабленность и свободу движений.

Низкие старты – 5 раз вполсилы с акцентом на упругий бег.

СУББОТА

Игра в баскетбол.

Упражнения со штангой, выполняемые в небольшом объеме.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Переменный бег: 2×80 м (40 м легко +40 м быстро); 2×120 м (30 м легко +30 м быстро +30 м легко +30 м быстро); 2×100 м (40 м быстро +60 м добегаания); 200 м (100 м легко +100 м ускоренно); 250 м (50 м легко +100 м быстро +100 м легко).

Примечание: в этом периоде годичного цикла тренировка в первую неделю идет по приведенному выше плану первой недели, во вторую неделю – по приведенному выше плану второй недели, в третью неделю – по плану первой недели, в четвертую неделю – по плану второй недели.

IV период (март–апрель). Тренировочные занятия были направлены, в основном, на сохранение быстроты бега на более длинных отрезках.

ВТОРНИК

Специальные упражнения спринтера – 3 серии по 50 м.

Ускорения – 3×60 м, выполняемые легко, расслабленно.

Старты в гору – 10 раз, отрезки по 20 м.

2–3 стартовых ускорения – по 30 м + 50 м добегаания.

5 × 30 м со старта – в 7/8 силы (из пяти стартов три – на время).

Прыжки в длину с трех шагов разбега и с пяти шагов разбега.

Повторный бег (с длинной горки) – 3 раза по 230–250 м.

Упражнения с ядром массой 4–5 кг (типа многоборья), выполняемые в течение 10–15 мин.

Повторный бег – 3×100 м в 3/4 силы + 50 м добегаания.

Отдых продолжительностью 7–10 мин.

Бег 5×50 м с ходу (из них два раза – на время).

СРЕДА

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – 3 серии по 50 м (в гору).

Ускорение с короткой горки – набрать максимальную скорость и поддерживать ее в свободном беге.

Тренировка в передаче эстафеты.

Повторный бег – 3×120 м в 3/4 силы.

Упражнения с ядром (типа многоборья).

ЧЕТВЕРГ

Специальные упражнения спринтера – 3 серии по 30 м.

Старты под команду – 6–8 раз по 35–40 м вполсилы и в 3/4 силы.

Прыжки в длину с короткого разбега.

3 ускорения в гору до 180 м (при этом следить за упругой постановкой стопы и проталкиванием).

Упражнения с ядром (типа многоборья).

Старты в короткую горку – 10 раз (из них пять – по твердому грунту или по асфальту, а пять – по песку).

Повторный бег – 200 м +300 м +300 м +150 м.

СУББОТА

Работа со штангой небольшого веса, но с быстрым выполнением движений.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Специальные упражнения спринтера – две серии по 60–80 м в длинную горку.

Ускорения по виражу – 2×80 м.

Ускорения с короткой горки – на максимальную частоту движений – 4×50 м.

Повторный бег – 2×120 м в 3/4 силы.

Упражнения со штангой или с ядром (типа многоборья).

Прыжки в длину – с короткого разбега.

3 ускорения с длинной горки – до 180 м.

3–4 ускорения со штангой на плечах.

Отдых продолжительностью 7–10 мин.

15 стартов в короткую горку вполсилы и в 3/4 силы.

Повторный бег – 100 м +200 м +300 м +150 м +60 м.

V период (май–июнь). Тренировочные занятия были направлены на повышение скорости бега по дистанции (на различных отрезках).

ВТОРНИК

Разминка. Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения по виражу – 3×60 м.

Старты – 5×40 м легко, вполсилы; старты – 3×30 м в 7/8 силы на результат.

4 ускорения с короткой горки – на частоту движений.

Упражнения со штангой (рывки и толчки) – 5–6 подходов.

Бег с ходу в 7/8 силы – 50 м + 60 м + 80 м на время; после каждой пробежки – отдых до полного восстановления.

Повторный бег: 120 м +200 м +300 м +80 м легко, вполсилы.

Упражнения с ядром (типа многоборья).

СРЕДА

Разминка в парке.

Специальные упражнения спринтера – две серии по 50 м на песке.

5 ускорений с короткой горки вполсилы (внимание направлено на свободный бег).

Повторный бег с длинной горки (до 220 м) – 4 раза, легко, вполсилы.

ЧЕТВЕРГ

Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения – 3×80 м.

10 стартов в короткую горку (5+5).

Бег с ходу – 2×30 м (на результат).

Прыжки в длину с места – 6–8 раз.

Упражнения с ядром (типа многоборья) – выбрать из них 2–3 вида и выполнить по 5–6 попыток в каждом.

6–8 стартовых ускорений по 20 м +15 м добегания.

Повторный бег: 4×200 м (120 м вполсилы +80 м в 3/4 силы).

Метание копья в цель.

Бег с ходу – 2×60 м.

СУББОТА

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения по виражу – 3×60 м.

10 стартовых ускорений по 30 м в 3/4 силы +20 м добегания.

5 ускорений в горку – 80 м со штангой на плечах.

Прыжки из полуприседа со штангой на плечах – 5×10 – 12 раз.

Быстрые толчки штанги на скорость – 3–4 × 4–6.

Прыжки с отягощенным поясом на песке или на опилках – по два раза на каждой ноге, до усталости.

3 ускорения в длинную горку – до 120 м, вполсилы.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Прикидка, соревнования или разминка.

Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения – 3×60 м.

Низкие старты под выстрел – 6–8 раз по 20 м + 15 м добегания.

Ускорения – 4×80 м со штангой на плечах.

Бег с ходу в 7/8 силы – 2×50 м (на время).

Упражнения с ядром (типа многоборья).

Отдых.

Бег – 600 м (50 м легко +50 м быстро и т.д.).

VI период (летний). Во время участия в соревнованиях тренировочные занятия планировались на вторник и четверг, а в среду и субботу проводились по самочувствию.

ВТОРНИК

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения – 3×60 м легко, свободно.

Низкие старты – 8×30 м +30 м добегания.

Бег со старта – 60 м +70 м +80 м в 3/4 силы.

Метание гири или набивного мяча (массой 4–6 кг) двумя руками снизу с приседа или через голову.

Бег – два круга, с ускорением 3×30 м на каждом круге.

Упражнения со штангой (массой 30 кг).

Бег со старта – 100 м в 7/8 силы.

Отдых.

Повторный бег: 150 м +250 м, последние 50 м быстро.

Легкий бег босиком по траве.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – две серии по 30 м.

Ускорения – 3×60 м свободно.

Низкие старты – 8×30 м в 3/4 силы (из них два – на время), после четырех стартов – отдых продолжительностью 5–7 мин.

Метание гири (массой 12 кг) – 15–17 бросков.

Ускорение – 3×50 м, постепенно набирая скорость, довести ее до максимальной на отрезке 10–15 м.

Прыжки из полуприседа со штангой на плечах – 5–6 подходов.

Бег – 80 м с низкого старта в 7/8 силы.

Отдых.

Ускорение с резиновым жгутом – 7×60 м.

Легкий бег босиком по траве.

**ОТ ЮНОШЕСКОГО –
К ВЗРОСЛОМУ СПОРТУ**

Борис Иванович Войтас основательно, без ненужного форсирования, подготовил меня к переходу на качественно иной – взрослый – уровень легкоатлетического спринта.

Несмотря на то что в моем тренировочном процессе в детско-юношеском возрасте не использовались высокодозированная скоростная работа и средства специализированной спринтерской подготовки, в 1966 г., когда тренер передал меня другому наставнику – кандидату биологических наук, доценту кафедры легкой атлетики КГИФК Валентину Васильевичу Петровскому (что совпало с поступлением на учебу в это учебное заведение), мои спортивные результаты были уже довольно высокими: 100-метровую дистанцию я преодолел за 10,5 с, став кандидатом в мастера спорта, а 200-метровку – за 22,2 с [4].

Осень 1966 г. ознаменовалась для меня не только такими событиями, как смена тренера, переезд в столицу республики, начало учебы в институте физической культуры и жизнью в студенческом общежитии, но и переходом к узкой специализации тренировочного процесса, характерного для целенаправленной спринтерской подготовки.

При этом стоит отметить, что этот период был отнюдь не безоблачным: не обошлось без травм – как следствие неготовности организма, в частности, мышц ног, к скоростным нагрузкам.

Валентин Петровский в качестве метода предотвращения травм увеличил в моей тренировке количество упражнений, способствующих укреплению специальных мышечных групп (прежде всего – мышц стоп и задней поверхности бедер), что сочеталось с достаточными сроками отдыха и восстановления [5].

В число премудростей легкоатлетического спринта, которые я осваивал под руководством Валентина Васильевича, было умение бежать свободно и даже расслабленно. Наряду с этим велся поиск путей технического совершенствования старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиша с тем, чтобы во всех слагаемых выполняемые движения были рациональными и к тому же соответствовали моей антропометрии – довольно крупному телосложению, росту (182 см) и боевому весу (около 82 кг).

Переход во взрослый спорт со всей его спецификой и дальнейшим спортивным совершенствованием занял 1966, 1967 и частично 1968 г. В это время Петровский не спешил форсировать мою подготовку. В 1967 г. я, пробежав 200 м за 21,4 с (тогда это был юношеский всесоюзный рекорд), получил право на звание мастера спорта, а в 1968 г., уже в начале сезона пробежав 100-метровку за ставшие к тому времени привычными 10,5 с, на дистанции 200 м показал еще более высокий, чем в предыдущем году, результат – 21 с. Однако тренер мудро уберег меня от возможных (и вполне вероятных) нежелательных последствий излишне поспешного восхождения на высокий международный – олимпийский – уровень состязаний (в те времена, поскольку еще не проводились чемпионаты мира по легкой атлетике, Игры Олимпиад были по сути единственными соревнованиями всемирного масштаба, где на одной арене соперничали все сильнейшие атлеты в этом виде спорта).

Специфической индивидуальной особенностью, характеризовавшей мою спортивную подготовку, было то, что я никогда не увлекался большим количеством тренировочных занятий в недельном цикле. Их было всего по пять в неделю (продолжительностью до трех часов каждое), тогда как у ряда отечественных спринтеров тренировочный процесс по соответствующим количественным параметрам отличался гораздо большими объемами: в неделю – до девяти занятий, причем нередко по два в день (утреннее и вечернее). Но мне такой тренировочный режим не подходил, и мы с тренером не воспринимали чьих-либо попыток побудить нас к изменению характера моей тренировки.

Как свидетельствуют результаты научных исследований, вследствие утомления, развивающегося после выполнения той или иной нагрузки, отдельные органы и весь организм спортсмена переживают несколько состояний, характеризующихся разным уровнем его работоспособности. В связи с этим специалисты различают четыре стадии отдыха, и от того, в какой его период будет выполняться повторная нагрузка, функциональные возможности спортсмена либо повысятся, либо понизятся, или станут колебаться. Учитывая эти положения, мой тренер определил три режима (**А**, **В** и **Д**) чередования нагрузки (упражнений) с отдыхом в одном тренировочном занятии [6].

В режиме **А** каждое следующее упражнение (повтор) выполняется спортсменом после

первой стадии отдыха, тогда, когда организм находится в состоянии пониженной работоспособности. При этом режиме осуществляется развитие скоростной выносливости, однако показатель абсолютной скорости остается на прежнем уровне, а иногда может даже снижаться (при длительном использовании такого режима в тренировочном процессе).

В режиме **В** каждое следующее упражнение (повтор) выполняется после второй стадии отдыха, тогда, когда уровень выносливости снижен, но зато уровни силы мышц, скорости и координации движений – выше исходных величин. При этом режиме осуществляется развитие абсолютной скорости, тогда как скоростная выносливость остается на прежнем уровне либо увеличивается, но незначительно.

В режиме **Д** каждое следующее упражнение (повтор) выполняется после третьей стадии отдыха, тогда, когда показатели, характеризующие работоспособность организма, возвращаются на исходный уровень. Этот режим, имеющий наименьшее тренирующее значение, может применяться для поддержания уровня спортивной формы в течение соревновательного периода, при этом абсолютная скорость спортсмена возрастает незначительно, а его скоростная выносливость совсем не развивается.

Такое выделение тренировочных режимов позволило оптимизировать процесс моей спортивной подготовки и сделать его четко управляемым.

С учетом всех этих факторов тренер вполне разумно не ускорял мою подготовку и не стал стремиться к тому, чтобы его воспитанника включили в сборную команду СССР, готовившуюся к выступлениям на Играх XIX Олимпиады, которые должны были состояться в октябре 1968 г. в Мехико. Валентин Васильевич сумел убедить и меня в том, что участвовать в этих состязаниях мне еще рано и что ни к чему хорошему для меня это не приведет.

В 1969 г. меня впервые включили в сборную команду СССР. И хотя тренеры сборной страны нередко настаивали на необходимости увеличения моих тренировочных нагрузок (как по количеству тренировочных занятий, так и по их объемам и интенсивности), однако я отстаивал привычный для меня режим, определенный Петровским, и продолжал реализовывать наши с ним планы и во время подготовки в составе сборной команды СССР. К тому же я отказывался от

введения в арсенал тренировочных средств новых, незнакомых для меня упражнений, предлагаемых наставниками сборной, и отдавал предпочтение тому, что уже было хорошо проверено в предыдущих этапах моего тренировочного процесса. Ограничивали мы с Петровским до 1971 г. (насколько это было тогда возможно) и количество видов соревнований (100 или 200 м), дабы не допустить перегрузки (хотя иногда все же приходилось вынуждено выступать не на самых важных для меня стартах на обеих спринтерских дистанциях и в эстафете). В том же году мне удалось, пробежав стометровку ровно за 10 с, в первый раз стать чемпионом Европы, причем оставаясь еще в юниорах.

СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕГО ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Валентин Васильевич Петровский – не только как опытный тренер, а и как ученый-биолог – рассматривал изменения, происходящие в тренировочном процессе спортсмена, с точки зрения соответствующих изменений в функциональном состоянии его организма. В связи с этим показываемые атлетом спортивные результаты (в данном случае – в спринтерском беге на 100 и 200 м), зависящие от общей и специальной физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовленности, он оценивал как обобщенный показатель функциональных возможностей моего организма [4, 5].

Поэтому для повышения уровня спортивных результатов нужно было изменить состояние всей системы моего организма и различных его подсистем (сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной и других). Причем изменения должны быть целенаправленными, с тем, чтобы могли обеспечить новое – запланированное – состояние организма.

Учитывая все это, основной задачей спортивной тренировки являлось научно обоснованное регулирование жизнедеятельности организма и его функциональных возможностей, для того, чтобы спортсмен был способен показать наивысший результат в необходимый момент именно на важнейших соревнованиях.

Конкретные показатели общей и специальной физической, технической, психологической и других слагаемых подготовленности определялись как с помощью различных кон-

трольных тестов (специальных упражнений), так и с использованием диагностической аппаратуры. На этой основе осуществлялось формирование моделей оптимальных стандартов (образцов) подготовки спортсмена, которым он должен соответствовать на том или ином этапе тренировочного процесса.

В 1968 г. начался первый в моей спортивной жизни четырехлетний цикл олимпийской подготовки. В нем каждый год состоял из пяти периодов: переходного, зимнего подготовительного, зимнего соревновательного, весенне-летнего подготовительного, летнего соревновательного.

Эта схема планирования подготовки и ее реализация неукоснительно выдерживалась мной и тренером как в первом четырехлетнем цикле (1968–1972 гг.) при подготовке к Играм XX Олимпиады-1972 в Мюнхене, так и во втором (1972–1976 гг.) – при подготовке к Играм XXI Олимпиады-1976 в Монреале.

В первом цикле основной задачей моей узкоспециализированной подготовки было достижение наивысших спортивных результатов, а во втором – удержание достигнутых результатов на высоком уровне [2, 4].

В переходном периоде годичного цикла (продолжительностью примерно две недели) осуществлялось втягивание в предстоящую тренировочную работу.

В зимнем подготовительном периоде (продолжительностью три месяца) тренировочные занятия проводились четыре-пять раз в неделю (по два часа каждое) с тем, чтобы в ходе тренировки набрать необходимый спринтеру объем работ.

В зимнем соревновательном периоде, продолжавшемся обычно около месяца или чуть больше (до 35 дней), предусматривалась тренировочная работа без особого снижения нагрузок и участие в двух-трех соревнованиях с обязательной неделей отдыха перед каждым.

В весенне-летнем подготовительном периоде продолжительностью почти три месяца решалась следующая задача: проделанную в зимних подготовительном и соревновательном периодах работу перевести в скоростную и тем самым создать задел для участия в соревнованиях предстоящего летнего сезона.

Летний соревновательный период обычно продолжался 2–2,5 месяца (с июня до сентября) и был заполнен, кроме соревнований, сравнительно короткими тренировочными занятиями (продолжительностью не более трех часов) пять раз в неделю. Таким образом, моя спортивная форма поддерживалась на высоком уровне в течение соревновательного сезона с подведением ее пика к основному старту. Следует констатировать, что удерживать оптимальную форму дольше 2–2,5 месяца нет смысла. При этом (даже если соревнования были не самыми главными и я выступал только на одной из спринтерских дистанций) после состязаний следовали два дня отдыха, а если соревнования относились к числу основных и, соответственно, возрастали соревновательные нагрузки, то тренер предоставлял мне пятидневный отдых, в течение которого я делал только легкую разминку.

После завершения летнего соревновательного сезона следовали активный отдых и восстановление, на что отводилось до месяца.

Эта оптимальная структура годичного цикла сохранялась неизменной в течение всей моей спортивной карьеры, хотя в каждом году в нее вносились некоторые коррективы, обусловленные такими непредвиденными факторами, как изменение сроков соревнований и травмы, избежать которых удавалось далеко не всегда. Наведу данные о продолжительности каждого периода в годичных циклах (табл. 1).

ТАБЛИЦА 1 – Продолжительность периодов в годичных циклах (1966–1976 гг.)

Период	Период, дни									
	1966-1967	1967-1968	1968-1969	1969-1970	1970-1971	1971-1972	1972-1973	1973-1974	1974-1975	1975-1976
Переходной (втягивающий)	14	13	20	–	–	12	21	7	–	–
Зимний подготовительный	37	51	105	86	72	113	66	121	99	115
Зимний соревновательный	35	56	19	20	52	35	34	24	42	44
Весенне-летний подготовительный	50	61	84	102	76	85	80	79	83	112
Летний соревновательный	27*	48*	128	91	78	101	49	109	86	62

Примечание. * – сокращен из-за травмы и последующего лечения

Стабильной на протяжении всей спортивной карьеры оставалась и структура недельного цикла подготовки. Он состоял из пяти тренировочных занятий в неделю и никогда больше (за исключением отдельных случаев отклонений в непосредственно предсоревновательной подготовке и в пост-травматических состояниях).

Каждое тренировочное занятие носило преимущественно однонаправленный характер воздействия.

Понедельник – тренировочная работа, направленная преимущественно на совершенствование техники бега (объемы тренировочных нагрузок – 50–60% максимальной, на скоростях – 50–60% максимальной).

Вторник – тренировочная работа, направленная преимущественно на повышение скоростных возможностей (к достижениям максимальной скорости до утомления, а затем снижение ее в конце работы).

Среда – тренировочная работа, направленная преимущественно на развитие скоростной выносливости.

Четверг – отдых.

Пятница – тренировочная работа, направленная преимущественно на развитие специальной выносливости.

Суббота – тренировочная работа, направленная преимущественно на развитие общей выносливости.

Воскресенье – отдых.

Такая структура соответствовала физиологически обоснованной последовательности тренировочных воздействий с целью получения эффекта суперкомпенсации в результате их применения, то есть повышения работоспособности. Все нагрузки осуществлялись сериями с дозированным временем отдыха между попытками в сериях и между сериями. Из трех недельных циклов формировался тренировочный блок, в котором первые две недели имели нагрузочный характер, а третья неделя была разгрузочной (с несколько меньшей интенсивностью и объемом нагрузок – 50–60% тех, которые были в предыдущих неделях).

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Для лучшего ознакомления с методикой тренировочного процесса наведу перечень специальных тренировочных средств различной направленности, использовавшихся в моей подготовке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БЕГОВОГО ШАГА (СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

1. Бег на прямых ногах, проталкиваясь стопой.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Бег с выхлестыванием голени.
5. Семенящий бег.
6. Бег «колесом».
7. Бег прыжками.
8. Прыжки из стороны в сторону.
9. Ходьба выпадами с поворотом туловища и рук в сторону.
10. Бег с резким подниманием бедра вверх.
11. Бег с резким опусканием бедра на опору.
12. Бег с резким подниманием и опусканием бедра.
13. Спортивная ходьба, переходящая в бег.
14. Бег приставными шагами.

Специальные упражнения, направленные на совершенствование элементов техники бегового шага, выполняются в разных условиях, в том числе:

- в горку;
- на песке;
- на опилках;
- босиком по траве;
- с отягощением (пояс массой 4–5 кг).

Некоторые упражнения являются эффективными не только для формирования и совершенствования элементов техники бегового шага, но и для развития специальной выносливости, если выполнять их на дистанции 80–100 м.

Бег на прямых ногах, проталкиваясь стопой

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: бег вперед на прямых ногах за счет проталкивания стопой с пальцев ног, с максимальной амплитудой.

Задачи: исправление ошибок, закрепление рационального навыка техники элементов бегового шага, развитие специальных двигательных качеств мышц, принимающих основное участие в беге; способствовать подготовке организма к предстоящей работе.

Темп: медленный.

Бег с высоким подниманием бедра

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: при выполнении упражнения высоко поднимать бедро – складывать голень – пятку под ягодицу, стопа должна быть расслаблена. Важно перейти в бег с сохранением указанных выше требований.

Задачи: исправление ошибок и закрепление рациональной техники элементов бегового шага, развитие специальных двигательных качеств основных групп мышц; способствовать сохранению рациональных параметров техники бега, созданных при выполнении упражнения.

Темп: медленный, средний, максимальный.

Бег с захлестыванием голени

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: при выполнении упражнения *следует* продвигаться вперед, активно захлестывая голень, пятка движется строго под ягодицу, стопа расслаблена, плечи и таз совершают движения. Важно естественно перейти в бег, сохраняя указанные выше требования.

Задачи: исправление ошибок и закрепление рациональной техники элементов бегового шага; развитие и подготовка к предстоящей работе мышц, принимающих участие в основном соревновательном упражнении.

Темп: средний.

Бег с выхлестыванием голени

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу на стопе с максимальной амплитудой, колено направлено вперед. При выполнении упражнения должна присутствовать акцентированная фаза полета.

Задачи: способствовать исправлению ошибок и закреплению правильного технического навыка, повышению уровня координационных способностей, приобретению умения расслаблять мышцы в движении, содействовать подготовке организма спортсмена к предстоящей работе.

Темп: средний.

Семенящий бег

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: из спортивной ходьбы перейти на бег, который выполняется утрированно небольшими шагами с

акцентом на вынос колена вперед и подъем высоко на стопу.

Задачи: способствовать приобретению умения расслаблять мышцы в движении, формированию рационального движения таза, содействовать подготовке организма к предстоящей работе.

Темп: медленный.

Бег «колесом»

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: следует одновременно согласовывать выполнение элементов бегового шага – высоко поднимать бедро, захлестывать и выхлестывать голень, то есть имитировать движение колеса.

Задачи: способствовать исправлению ошибок и закреплению правильного навыка техники бегового шага, содействовать формированию умения координировать несколько элементов техники бегового шага.

Темп: средний.

Бег прыжками

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу на стопе с максимальной амплитудой, колено направлено вперед. При выполнении упражнения должна присутствовать акцентированная фаза полета.

Задачи: способствовать исправлению приобретенных ошибок и закреплению правильного технического навыка, повышению уровня координационных способностей, приобретению умения расслаблять мышцы в движении, содействовать подготовке организма спортсмена к предстоящей работе.

Темп: средний.

Прыжки из стороны в сторону

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед на стопе активными прыжками из стороны в сторону на расстояние ширины беговой дорожки.

Задачи: способствовать развитию специальных двигательных качеств мышц, повышению уровня координационных способностей, подготовке организма к предстоящей работе.

Темп: средний.

Ходьба выпадами с поворотом туловища и рук в сторону

Исходное положение: выпад вперед «разножка».

Методические указания: продвигаться вперед выпадами с максимальной амплитудой, с поворотом туловища и рук вправо и влево к ноге, стоящей впереди.

Задачи: способствовать развитию специальных двигательных качеств мышц, повышению уровня координационных способностей, подготовке организма к предстоящей работе в неудобных углах.

Темп: медленный.

Бег с резким подниманием бедра вверх

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвижение вперед с поочередным резким подниманием («выдергиванием») бедра вверх с остановкой в верхней точке, пятка под ягодицу. Следует начинать резкое движение бедра вверх с проталкивания стопой.

Задачи: исправление ошибок и закрепление рационального технического навыка, развитие специальных качеств мышц-сгибателей бедра в сочетании с координированной работой стоп.

Темп: медленный.

Бег с резким опусканием бедра на опору

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед с резким опусканием бедра на опору поочередно правой и левой ногой.

Задачи: исправление ошибок и закрепление рационального технического навыка, развитие специальных качеств групп мышц.

Темп: медленный.

Бег с резким подниманием и опусканием бедра

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед с поочередным резким сгибанием и опусканием ноги на опору противходом, пятка под ягодицу, стопа расслаблена, таз расслаблен.

Задачи: способствовать использованию баллистических свойств ведущих мышечных групп.

Темп: чередование медленного и максимального.

Спортивная ходьба, переходящая в бег

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: увеличить темп спортивной ходьбы до максимума, а затем перейти на бег, сохраняя беговую позу и частоту движения ног.

Задачи: способствовать развитию частоты движений, активизации механизма выполнения техники бегового шага, движений тазом в беге.

Темп: от медленного до максимального.

Бег приставными шагами

Исходное положение: стоя боком по направлению движения.

Методические указания: продвигаться вперед поочередно правым (левым) боком, с акцентированным разведением и сведением ног в шаге.

Задачи: способствовать развитию специальных качеств групп приводящих мышц бедра, подготовке организма к предстоящей работе.

Темп: средний.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАРТА И СТАРТОВОГО РАЗБЕГА

1. Бег с ускорением с низкого старта.
2. Бег с ускорением с низкого старта (по команде).
3. Бег с ускорением с низкого старта с гандикапом в паре (по команде).
4. Бег с ускорением с низкого старта по меткам (по команде).
5. Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними.
6. Бег с ускорением с низкого старта по команде с различными паузами между ними (помехами).
7. Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице.
8. Бег с ускорением с низкого старта (по команде) в гору под углом 40–45°.
9. Низкий старт по команде из различных положений: упор лежа, упор присев, упор присев в паре, упор присев спиной по направлению движения.
10. Низкий старт, преодолевая сопротивление партнера (упор в плечи).
11. Низкий старт с преодолением тяги резинового амортизатора (в паре).
12. Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа.

13. Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера.
14. Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа с продвижением вперед при помощи партнера.
15. Кувырок вперед через голову, переходящий в бег с ускорением.
16. Выполнение старта с ходьбы.
17. Выполнение старта с опорой на одну руку.
18. Тройной прыжок с низкого старта.
19. Старт с опорой на одну руку, переходящий в бег по меткам.
20. Прыжок вверх по команде с доставкой руками высоко расположенного предмета.
21. Имитация старта с реакцией на различные виды раздражителей.
22. Игры на реакцию и внимание:
 - «лови купюру» (в паре);
 - «лови монету» (в паре);
 - «подбрось и поймай монеты» (хватательными движениями кисти поочередно).
23. Бег с ускорением со стартовых колодок по песку.

Бег с ускорением с низкого старта

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнить со старта пять беговых шагов в наклоне с последующим плавным выходом в беговую позу. Смотреть: первые пять метров – вниз, к 25-му метру – впереди себя; к 60-му метру – в условную точку за финишем на уровне ниже собственного роста.

Задачи: закрепить двигательный навык выполнения старта и стартового разбега; развитие скоростных возможностей; подготовка организма к планируемой основной работе.

Темп: средний, высокий.

Бег с ускорением с низкого старта (по команде)

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: быстро реагируя на команду, выбегать со старта в наклоне в беговую позу, приведенную в предыдущем упражнении.

Задачи: см. предыдущее упражнение.

Темп: средний, высокий.

Бег с ускорением с низкого старта с гандикапом в паре (по команде)

Исходное положение: низкий старт позади партнера.

Методические указания: догнать соперника в стартовом разбеге.

Задачи: развитие скорости бега, совершенствование техники старта и стартового разбега.

Темп: максимальный.

Бег с ускорением с низкого старта по меткам (по команде)

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнять выбегание со старта в беговую позу, увеличивать длину беговых шагов по меткам (расстояние между ними от первой колодки: 3,5 стопы; 4; 4,5; 5; 5,5; 6; 6,5; 7; 7,5; 8; 8,5 стопы). Не тянуться в беге к меткам стопой. Концентрация внимания на высоком поднимании бедер и проталкивании вперед стопой.

Задачи: увеличение длины беговых шагов в стартовом разбеге.

Темп: средний, высокий.

Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнять уставки предыдущего упражнения, при этом активно складывать бедро и голень, пятку под ягодицу, колено под грудь.

Задачи: освоение техники низкого старта, наращивание длины беговых шагов в стартовом разбеге.

Темп: средний, высокий.

Бег с ускорением с низкого старта по команде с различными паузами между ними (помехами)

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: реагировать на выстрел, включая зрительный, слуховой, тактильный анализаторы. Концентрация внимания на смысловом образе.

Задачи: доведение смыслового содержания реакции на выстрел до автоматизма.

Темп: средний, высокий.

Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнять взбегание вверх по лестнице с низкого старта, активно поднимая бедро и проталкиваясь стопой.

Задачи: развитие специальных качеств бегуна.

Темп: средний.

Бег с ускорением с низкого старта (по команде) в гору под углом 40–45°

Исходное положение: низкий старт в наклоне.

Методические указания: в наклоне, избегая в крутую горку, стремиться сохранить структуру бегового шага. Необходимо успевать выносить вперед бедро, активно проталкиваясь стопой.

Цель: развитие специальных двигательных качеств бегуна.

Темп: средний.

Низкий старт по команде из различных положений

Исходное положение: согласно выбору – упор лежа, упор присев, упор присев в паре, упор присев спиной по направлению движения.

Методические указания: выполнять выбегание из различных исходных положений, стремясь сохранять структуру бегового шага.

Задачи: совершенствование пространственной ориентации, активизация деятельности вестибулярного аппарата в ходе выполнения старта и стартового разбега.

Темп: нарастающий.

Низкий старт, преодолевая сопротивление партнера (упор в плечи)

Исходное положение: один спортсмен принимает положение низкого старта, а другой стоит впереди в разножке, приняв упор руками в плечи партнера.

Методические указания: выполнять стартовое движение и выбегание с низкого старта, стремясь преодолеть сопротивление партнера в наклоне с активными движениями бедер и стоп.

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

Низкий старт с преодолением тяги резинового амортизатора (в паре)

Исходное положение: низкий старт, партнер сзади удерживает в натянутом состоянии резиновый амортизатор.

Методические указания: выполнять стартовое движение и стартовый разбег в наклоне, преодолевая сопротивление, стремиться сохранять структуру бегового шага.

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа

Исходное положение: упор лежа.

Методические указания: выполнять отталкивание двумя руками с хлопком в ладони в фазе полета.

Задачи: развитие мышц плечевого пояса, рук для выполнения эффективного положения по команде «Внимание» и короткого подталкивания в опорном положении после сигнала.

Темп: средний.

Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера

Исходное положение: упор лежа, ноги сзади удерживает партнер.

Методические указания: выполнять ходьбу на руках, кисти внутрь. Концентрация внимания при выполнении упражнения на мышцах спины, рук.

Задачи: развитие мышц плечевого пояса и рук для эффективного исполнения стартового положения «Внимание».

Темп: средний.

Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа с продвижением вперед с помощью партнера

Исходное положение: упор лежа, ноги сзади удерживает партнер.

Методические указания: выполнять отталкивание двумя руками с хлопком в фазе полета и продвижением вперед. Концентрация внимания при выполнении упражнения на мышцах рук, спины.

Задачи: развитие мышц плечевого пояса и рук в усложненных условиях для эффективного исполнения стартового положения «Внимание».

Темп: медленный.

Кувырок вперед через голову, переходящий в бег с ускорением

Исходное положение: стоя на матах.

Методические указания: выполнять кувырки вперед с переходом в бег с ускорением.

Задачи: реализация эффекта обострения ощущения техники бега на фоне активации деятельности вестибулярного аппарата.

Темп: средний.

Выполнение старта с ходьбы

Исходное положение: стоя.

Методические указания: в ходьбе актив-

ным наклоном вперед выполнить старт и пять шагов стартового разбега.

Задачи: совершенствование навыка вхождения в структуру бегового шага.

Темп: средний.

Выполнение старта с опорой на одну руку

Исходное положение: стартовое положение «Внимание» с опорой на одну руку, маховая рука сзади.

Методические указания: выполнять старт и стартовый разбег, сохраняя баланс движения рук и ног. Обратит внимание на равномерное распределение массы тела на три точки опоры в исходном положении.

Задачи: приобретение опыта вариативности стартовых движений.

Темп: средний, высокий.

Тройной прыжок с низкого старта

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: начинать выполнять тройной прыжок из положения «Внимание». Акцентировать внимание на вынос бедра и активное отталкивание стопой от опоры.

Задачи: приобретение навыка вариативности стартовых движений.

Темп: средний.

Старт с опорой на одну руку, переходящий в бег по меткам

Исходное положение: стартовое положение «Внимание» с опорой на одну руку, маховая рука сзади.

Методические указания: выполнять старт и стартовый разбег по меткам.

Задачи: приобретение опыта наращивания длины беговых шагов в стартовом разбеге при вариативности стартовых положений.

Темп: средний, высокий.

Прыжок вверх по команде с доставанием руками высоко расположенного предмета

Исходное положение: присев, руки сзади.

Методические указания: по команде выполнять прыжок максимально вверх, с доставанием руками предмета, расположенного высоко. Начинать выполнять упражнение по мере готовности. В прыжке акцентировать внимание на движение стоп, кистей, выпрямление ног в коленных суставах.

Задачи: совершенствование техники отталкивания от колодок двумя ногами при выполнении старта с разными двигательными установками.

Темп: подбирается индивидуально, амплитуда максимальная.

Имитация старта с реакцией на различные виды раздражителей

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания. Выполняя низкие старты, следует реагировать на разные виды сигнала: зрительный, тактильный, слуховой, зрительный, слуховой и тактильный одновременно. Также следует использовать различные установки (аутогенную, на отталкивание от колодок под разными углами) и создавать усложненные условия за счет шумовых помех.

Задачи: развитие комплексной реакции на выстрел со смысловой установкой не допустить фальстарт. Снижение времени реакции на выстрел.

Темп: высокий.

Игры на реакцию и внимание

● **«Лови купюру» (в паре):**

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Партнер удерживает купюру двумя пальцами. Нижняя кромка купюры находится между вашими пальцами, разведенными на ширину купюры.

Методические указания: смотреть не на купюру, а на пальцы партнера. Реагировать на шевеления пальцев, а не на движение купюры. Поймать отпущенную партнером купюру.

Задачи: способствовать формированию быстроты реакции и движений, концентрации внимания.

● **«Лови монету» (в паре):**

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Расположить кисть вашей руки сверху, а сжатый с монетой кулак партнера снизу. Поймать отпущенную партнером монету.

Задачи: способствовать формированию быстроты реакции и движений, концентрации внимания.

● **«Подбрось и поймай монеты» (хватательными движениями кисти поочередно):**

Исходное положение: беговая поза.

Методические указания: на вытянутую вперед руку ладонью вниз разложить на на-

ружной части кисти и запястье монеты (две или три) на равном расстоянии друг от друга. Подбросить их вертикально и хватательными движениями поочередно поймать. При выполнении упражнения акцентируется внимание на хватательных движениях, а также на движениях в коленном и голеностопном суставах.

Задачи: способствовать формированию быстроты реакции и движений.

Темп: определяется индивидуально, повторение упражнения осуществляется по мере готовности спортсмена.

Бег с ускорением со стартовых колодок по песку

Исходное положение: положение низкого старта.

Методические указания: выполнять выбегание со стартовых колодок по песку. При

выполнении следует активно поднимать бедро и проталкиваться вперед стопой.

Задачи: способствовать развитию специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

Темп: средний.

Продолжение в следующем номере.

■ Литература

1. Борзов В. Ф. Секреты скорости / В. Ф. Борзов. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 64 с.
2. Борзов В. П. Поединок триває секунди / В. П. Борзов. — К.: Веселка, 1978. — 180 с.
3. Борзов В. Ф. Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации: дис. . . . канд. пед. наук / Валерий Филиппович Борзов. — К., 1980. — 140 с.
4. Борзов В. Ф. 10 секунд — целая жизнь / В. Ф. Борзов. — К.: Молодь, 1987. — 120 с.
5. Петровский В. В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В. В. Петровский. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 80 с.
6. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. — К.: Здоров'я, 1978. — 96 с.

■ References

1. Borzov V.F. Secrets of the speed / V.F. Borzov. — Moscow: Fizkultura i sport, 1973. — 64 p.
2. Borzov V.P. Contest lasts seconds / V.P. Borzov. — Kyiv: Veselka, 1978. — 180 p.
3. Borzov V.F. Modelling running technique with low start in highly qualified sprinters: dis. ... Cand. of Sci. in pedagogy / V. F. Borzov. — Kyiv, 1980. — 140 p.
4. Borzov V.F. Ten seconds — the whole life / V.F. Borzov. — Kyiv: Molod, 1987. — 120 p.
5. Petrovskii V.V. Short distance running (sprint) / V.V. Petrovskii. — Moscow: Fizkultura i Sport, 1978. — 80 p.
6. Petrovskii V.V. Organization of sports training / V.V. Petrovskii. — Kyiv: Zdorovia, 1978. — 96 p.

Национальный олимпийский комитет Украины, Киев, Украина

Поступила 08.12.2013

Первая Российская Олимпиада



Бубка С. Н., Булатова М. М.

В книге глубоко и всесторонне освещены два значимых события отечественной истории, которые произошли 100 лет назад, — проведенные в городе Киеве в 1913 году крупная Всероссийская выставка и приуроченная к ней (но при этом сыгравшая немалую самостоятельную роль) Первая Российская Олимпиада. Показано, как Всероссийская выставка — 1913 в Киеве отражала многочисленные достижения тех времен в различных отраслях экономики, в науке, технике, образовании, культуре страны, и то, как Первая Российская Олимпиада способствовала развитию отечественного спорта и олимпийского движения. Наряду с этим в книге достаточно подробно представлена и многовековая история Киева — от давних веков, когда создавался этот город, и до начала XX века, а также место Киева в социальной, экономической и культурной жизни страны и достигнутый в нем прогресс. Главе, непосредственно повествующей о подготовке и проведении Первой Российской Олимпиады, предшествует обстоятельный рассказ о многогранной спортивной жизни Киева в начале XX века, что в существенной мере способствовало выбору этого города как места проведения первых в тогдашней стране национальных Олимпийских игр.