

# 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.

*Продолжение. Начало в номере 4, 2013.*

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ДИСТАНЦИИ И ЭФФЕКТИВНОЕ ФИНИШИРОВАНИЕ

1. Бег по дистанции с ускорением.
2. Повторный бег по дистанции с дозированием времени отдыха.
3. Бег по дистанции с изменением темпа.
4. Бег по дистанции с выполнением установки – поочередно активировать движение рук, стоп, сведение бедер, остановку бедер в верхней точке маха.
5. Бег в воде.
6. Бег по рыхлому песку.
7. Кроссовый бег.
8. Бег с бумажной трубкой в зубах.
9. Бег с отягощенным поясом.
10. Бег с преодолением сопротивления резинового жгута, закрепленного на уровне колен.
11. Бег прыжками на одной ноге (на время).
12. Бег на месте в упоре стоя.
13. Работа рук на месте в беговой позе.
14. Бег под уклон с выходом на прямую с субмаксимальной скоростью.
15. Имитация беговых движений ног в положении упор на брусках.
16. Имитация беговых движений ног в положении вис на кольцах.
17. Пробегание финиша.
18. Бег по виражу с переводом взгляда по хорде.
19. Повторный бег под уклон с горки длиной 250 м.
20. Повторный бег в горку длиной 180 м.
21. Бег с ходу.
22. Бег босиком по траве.

### **Бег по дистанции с ускорением**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* стремиться бежать с низким положением общего центра массы (ОЦМ) тела (ниже собственного роста), наращивая скорость.

*Задачи:* формирование рациональной техники бега по дистанции, развитие специ-

альных двигательных качеств, подготовка организма спортсмена, его мышечной системы к планируемой работе.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Повторный бег по дистанции с дозированием времени отдыха**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* пробежать заданную дистанцию, затем перейти на бег трусцой, после окончания заданного времени отдыха осуществить повторную пробежку дистанции.

*Задачи:* развитие специальных двигательных качеств спринтера в беге по дистанции.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Бег по дистанции с изменением темпа**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* в ходе пробега дистанции изменять темп беговых движений согласно индивидуальной установке.

*Задачи:* развитие специальных двигательных качеств, формирование рациональной техники бега и навыка изменять темп бега по дистанции.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Бег по дистанции с выполнением установки – поочередно активировать движение рук, стоп, сведение бедер, остановку бедер в верхней точке маха**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* во время бега поочередно изменять активность различных звеньев тела: движение рук, стоп, сведение бедер, остановку бедер в верхней точке маха.

*Задачи:* приобретение навыка переключения на различные установки в беге, развитие специальных двигательных качеств.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Бег в воде**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* пробегание в воде выполнять на уровне половины длины голени с контролем техники – пятка строго под ягодицу, стремиться, чтобы постановка ноги в воде на опору осуществлялась без брызг. Образно выполнение упражнения можно сравнить с «надеванием валенка».

*Задачи:* закрепление навыков «складывания» маховой ноги и постановки ее на опору.

*Темп:* средний.

### **Бег по рыхлому песку**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* стремиться сохранять рациональную беговую позу в сложных условиях взаимодействия с поверхностью песка при активном движении бедра и стопы.

*Задачи:* развитие специальных двигательных качеств, укрепление мелких мышц и связок под воздействием сложных условий.

*Темп:* средний.

### **Кроссовый бег**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* бежать в аэробном и смешанном режимах. Индивидуально акцентировать внимание на работе различных звеньев опорно-двигательного аппарата.

*Задачи:* развитие аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена.

*Темп:* средний, высокий.

### **Бег с бумажной трубкой в зубах**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, бумажная трубка зажата в зубах без деформации.

*Методические указания:* стремиться бежать с ускорением, не деформируя бумажную трубку.

*Задачи:* формирование умения расслабляться в ходе бега по дистанции.

*Темп:* средний, высокий.

### **Бег с отягощенным поясом**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, на талии – отягощенный пояс.

*Методические указания:* стремиться бежать с ускорением без вертикальных колебаний ОЦМ тела с отягощенным поясом. Акцентировать внимание на движении бедра, стопы.

*Задачи:* совершенствование рационального положения ОЦМ тела в беге в сложных условиях.

*Темп:* средний, высокий.

### **Бег с преодолением сопротивления резинового жгута, закрепленного на уровне колен**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, резиновый жгут закреплен на уровне колен.

*Методические указания:* выполнять пробежку с преодолением сопротивления резинового жгута, активно осуществляя разведение бедер.

*Задачи:* развитие специальных двигательных качеств в сложных условиях.

*Темп:* средний, высокий.

### **Бег прыжками на одной ноге (на время)**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* осуществлять набор скорости в процессе быстрого передвижения прыжками на одной ноге, активно проталкиваясь стопой, подтягивая пятку под ягодицу, а затем на максимально возможной скорости пробежать дистанцию 30 м на время.

*Задачи:* развитие специальных качеств в сложных условиях.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Бег на месте в упоре стоя**

*Исходное положение:* стоя, упор руками сверху на барьер.

*Методические указания:* по команде выполнять бег на месте за 10 с с максимальной частотой, осуществлять контроль по количеству касаний стопой опоры, стремиться сохранять рациональную структуру движений под воздействием утомления. Акцентировать внимание на движении бедра и стопы.

*Задачи:* развитие частоты беговых движений ног в сложных условиях.

*Темп:* максимальный.

### **Работа рук на месте в беговой позе**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, маховая рука сзади, стопы повернуты внутрь для сохранения устойчивости тела.

*Методические указания:* по команде выполнять беговые движения руками за 10 с, сохраняя рациональную техническую струк-

туру в условиях нарастающего утомления. Обращать внимание на движение локтя назад и кисти к подбородку.

*Задачи:* развитие частоты движений руками в сложных условиях под воздействием утомления.

*Темп:* максимальный.

### **Бег под уклон с выходом на прямую с субмаксимальной скоростью**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, стоя на горке.

*Методические указания:* выполнить разбег под уклон до развития субмаксимальной скорости, удержать ее на 20-метровом отрезке по прямой.

*Задачи:* способствовать разрушению «скоростного барьера», развитие специальных двигательных качеств, выявление технических ошибок и функциональных недостатков.

*Темп:* максимальный, субмаксимальный.

### **Имитация беговых движений ног в положении упор на брусьях**

*Исходное положение:* упор на параллельных брусьях.

*Методические указания:* осуществлять беговые движения ногами в безопорном положении. Стремиться выполнять свободные движения тазом.

*Задачи:* приобретение навыков использования баллистических свойств мышц таза, расслабления.

*Темп:* средний.

### **Имитация беговых движений ног в положении вис на кольцах**

*Исходное положение:* вис на кольцах.

*Методические указания:* осуществлять беговые движения ногами, находясь в безопорном положении. Стремиться свободно выполнять движения тазом.

*Задачи:* приобретение навыков использования баллистических свойств мышц спины и таза, способствовать формированию умения расслабляться.

*Темп:* средний.

### **Пробегание финиша**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* стремиться не просто добежать до финишной линии, а пробежать за нее. При этом взгляд должен быть

направлен к выбранной условной точке за линией финиша на трибуне для зрителей.

*Задачи:* приобретение навыка эффективного финиширования, выполнение смысловой установки – пробегание финишной линии с установлением зрительного ориентира.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Бег по виражу с переводом взгляда по хорде**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* в начале выполнения выхода из виража (50-й метр) плавно перевести скользкий взгляд по хорде.

*Задачи:* способствовать достижению оптимального баланса тела при выходе из виража на прямую.

*Темп:* средний, высокий, максимальный.

### **Повторный бег под уклон с горки длиной 250 м**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* при беге под уклон с горки длиной 250 м необходимо выполнять установку тренера, направленную на сохранение рациональной постановки ноги на опору, особенно стопы.

*Задачи:* формирование рациональной техники бега в специальных условиях.

*Темп:* средний.

### **Повторный бег в горку длиной 180 м**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* повторно выполнять пробегание в длинную горку с акцентом на активное проталкивание стопой. В момент вертикали бегун держится высоко на стопе, «складывая» другую ногу так, чтобы пятка почти касалась ягодицы.

*Задачи:* закрепление навыка проталкивания стопой в специальных условиях.

*Темп:* средний.

### **Бег с ходу**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* с разбега выполнить пробегание фиксированной по длине дистанции (на время), согласно выбранной установке.

*Задачи:* определение максимального уровня скорости.

*Темп:* высокий, максимальный.

### **Бег босиком по траве**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* выполнять бег босиком по траве в качестве заминки.

*Задачи:* восстановление организма спортсмена после тренировочного занятия.

*Темп:* медленный.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ТАКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРА КАК СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА, СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ДРУГИЕ**

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Жим штанги руками из положения лежа.
3. Наклон вперед со штангой на плечах.
4. Рывок штанги с колен.
5. Рывок штанги снизу.
6. Толчок штанги с груди.
7. Прыжок вверх со штангой на плечах.
8. Ходьба выпадами со штангой на плечах.
9. Выходы (вставание) на повышенную опору с грифом от штанги на плечах.
10. «Откат» штанги силой.
11. Повороты туловища с отягощением.
12. Выпрыгивание с отягощением (гири, «блин» от штанги) из глубокого седа.
13. Приседание–вставание со штангой на плечах в режиме времени 7 с.
14. Тяга резинового амортизатора.
15. Подъем туловища (в паре).
16. Сгибание и вращение прямых ног в висе.
17. Продвижение вперед усилием пальцев стоп.
18. Игра в футбол на песке.
19. Игра в футбол в положении сидя на полу, упор сзади.
20. Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед.
21. Прыжки с ноги на ногу.
22. Прыжки из стороны в сторону.
23. Прыжки на одной ноге.
24. Прыжки через барьеры на двух ногах.
25. Прыжки на одной ноге (в паре).
26. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»).
27. Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»).
28. Прыжки на повышенную опору.
29. Прыжки с повышенной опоры вниз.
30. Прыжки, используя систему опор и препятствий.
31. Прыжки в длину с места.
32. Тройной прыжок с места.
33. Пятерной прыжок с места.
34. Прыжки в длину с места спиной по направлению движения.
35. Удержание угла сгибания в течение 10 с в различных режимах – изометрическом, изотоническом и смешанном.
36. Броски медбола ногами.
37. Броски медбола руками.
38. Броски медбола двумя руками снизу–вперед.
39. Броски медбола двумя руками вверх–назад через голову.
40. Метание ядра двумя руками снизу–вперед.
41. Метание ядра двумя руками снизу–назад через голову.
42. Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке.
43. Подъем таза в висе на кольцах (в паре).
44. Специальные беговые упражнения вверх по лестнице.
45. Отжимания в положении упор стоя на брусках.
46. Ускорения с отягощенным поясом.
47. Подъем туловища (в паре).
48. Изометрические упражнения.
49. Прыжки на стопе.
50. Подъем отягощения ногой назад–вверх.
51. Прыжки в длину с короткого разбега.
52. Ускорение в горку со штангой на плечах.
53. Прыжки вверх из полуприседа.
54. Прыжки на песке или на опилках с отягощением.
55. Приседание на одной ноге («пистолет»).
56. Метание гири.
57. Поворот туловища с отягощением.
58. Прыжок в глубину.
59. Ныряние с задержкой дыхания.

### **Приседание со штангой на плечах**

*Исходное положение:* стоя, гриф штанги на плечах, руки хватом сверху за гриф.

*Методические указания:* выполнение упражнений в системе годичной подготовки имеет свои особенности. В начале зимы – приседание и вставание со штангой на плечах выполняется равномерно, в конце зимы – из приседа, резкое начало подъема и равномерное завершение, весной – из приседа, резкое начало и завершение подъема с выпрыгиванием вверх. При выполнении упражнения внимание акцентируется на работе мышц бедра и стопы.

**Задачи:** способствовать развитию силовых возможностей спортсмена в системе годичной подготовки с изменяющейся установкой, массой отягощения и темпом выполнения упражнения.

**Темп:** согласно поставленной задаче.

### **Жим штанги руками из положения лежа**

**Исходное положение:** лежа на скамейке.

**Методические указания:** жим штанги лежа выполняется в начале зимы – равномерно, в конце – с «подрывом» вниз, а весной – с «подрывом» снизу–вверх в максимальном темпе. Воздействие на мышцы рук.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы рук.

**Темп:** согласно поставленной задаче.

### **Наклон вперед со штангой на плечах**

**Исходное положение:** стоя со штангой на плечах.

**Методические указания:** наклоны со штангой выполняются прогнувшись и равномерно. При выполнении упражнения наиболее активны мышцы спины. Воздействовать на мышцы нижней части спины.

**Задачи:** способствовать развитию силовых возможностей.

**Темп:** медленный.

### **Рывок штанги с колен**

**Исходное положение:** стоя, штанга в руках на уровне колен.

**Методические указания:** выполнять рывок штанги вверх. В начале зимы – равномерно, в конце зимы – с подрывом вниз, весной – с подрывом снизу–вверх в максимальном темпе.

**Задачи:** развитие силовых возможностей.

**Темп:** согласно поставленной задаче.

### **Рывок штанги снизу**

**Исходное положение:** присед с хватом руками за гриф штанги, спина – прогнувшись.

**Методические указания:** рывок штанги осуществляется в начале зимы – равномерно, в конце зимы – с подрывом вниз, весной – с подрывом снизу–вверх в максимальном темпе. В работу активно включаются мышцы бедра, стопы, спины.

**Задачи:** развитие специальной силы.

**Темп:** согласно поставленной задаче.

### **Толчок штанги с груди**

**Исходное положение:** стоя, штанга на груди, руки хватом сверху за гриф штанги.

**Методические указания:** толчок штанги вверх осуществляется в начале зимы – равномерно, в конце зимы – с подрывом в начале движения, весной – с подрывом от начала до конца подъема штанги с выпрыгиванием вверх. При выполнении упражнения активны мышцы бедра, рук, стопы.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы.

**Темп:** медленный, средний.

### **Прыжок вверх со штангой на плечах**

**Исходное положение:** стоя, со штангой на плечах.

**Методические указания:** осуществлять выпрыгивание со штангой на плечах из глубокого седа, с небольшой массой отягощения, с паузой в опорном положении. Воздействие на мышцы бедра.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы при неудобных углах сгибания (< 90°).

**Темп:** медленный, средний.

### **Ходьба выпадами со штангой на плечах**

**Исходное положение:** стоя, со штангой на плечах.

**Методические указания:** ходьба выполняется выпадами (широкими шагами) в глубоком приседе с продвижением вперед. При выполнении упражнения наиболее активны мышцы бедра.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы при неудобных углах сгибания (< 90°).

**Темп:** медленный.

### **Выходы (вставание) на повышенную опору с грифом от штанги на плечах**

**Исходное положение:** стоя, с грифом от штанги на плечах, одна нога – на повышенной опоре (тумбе) высотой на уровне пояса.

**Методические указания:** вставать на тумбу тягой одной ногой. Воздействие на мышцы бедра, нижней части спины и брюшного пресса, ягодичные мышцы.

**Задачи:** способствовать развитию силовых возможностей при неудобных углах сгибания.

**Темп:** медленный.

### **«Откат» штанги силой**

**Исходное положение:** наклон вперед хватом за гриф штанги руками на ширине плеч.

**Методические указания:** осуществлять «откат» штанги вперед до положения лежа; из положения лежа производить «откат» штанги назад до исходного положения. Воздействие на мышцы брюшного пресса, спины.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы при неудобных углах сгибания.

**Темп:** медленный.

### **Повороты туловища с отягощением**

**Исходное положение:** сидя с отягощением (гиря, «блин» от штанги) в руках, вытянутых вперед.

**Методические указания:** осуществлять повороты рук и туловища вправо–влево с отягощением в руках. Воздействие на мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы.

**Темп:** медленный.

### **Выпрыгивание с отягощением (гиря, «блин» от штанги) из глубокого седа**

**Исходное положение:** стоя на разведенных в стороны гимнастических скамейках в глубоком седе с отягощением вниз, держать отягощение прямыми руками.

**Методические указания:** выпрыгивать из глубокого седа вверх в максимальном темпе. Воздействие на мышцы бедер, ягодичные мышцы.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы при неудобных углах сгибания в условиях утомления.

**Темп:** согласно поставленной задаче.

### **Приседание–вставание со штангой на плечах в режиме времени 7 с**

**Исходное положение:** стоя со штангой на плечах.

**Методические указания:** 7 с присесть, 7 с вставать. Воздействие на мышцы бедер.

**Задачи:** способствовать развитию специальной силы в определенном временном режиме.

**Темп:** медленный.

### **Тяга резинового амортизатора**

**Исходное положение:** стоя, с закрепленным резиновым амортизатором на стопе.

**Методические указания:** выполнение упражнения имеет ряд вариаций:

- тяга бедром вперед;



- тяга прямой ногой назад;
- приведение прямой ноги к себе;
- отведение прямой ноги от себя;
- сведение прямых ног.

Акцент в работе мышц зависит от выбранного варианта упражнения, что устанавливается индивидуально.

*Задачи:* способствовать развитию специальной силы с помощью резинового амортизатора в динамическом режиме.

*Темп:* медленный.

### **Подъем туловища (в паре)**

*Исходное положение:* сидя на гимнастическом коне, руки за головой, ноги удерживает партнер.

*Методические указания:* осуществлять глубокое разгибание туловища назад; то же с одновременным поворотом туловища вправо–влево в момент сгибания. Воздействие на мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота.

*Задачи:* способствовать развитию специальной силы, использовать как средство подготовки организма спортсмена к предстоящей работе.

*Темп:* медленный, средний.

### **Сгибание и вращение прямых ног в висе**

*Исходное положение:* вис на гимнастической лестнице.

*Методические указания:* круговые движения прямых ног осуществлять с максимальной амплитудой; при поднятии прямых ног следует касаться точки над головой. Упражнение можно выполнять с отягощением. Воздействие на мышцы брюшного пресса, бедер.

*Задачи:* способствовать развитию силовых возможностей, использовать как средство подготовки организма спортсмена к предстоящей работе.

*Темп:* медленный.

### **Продвижение вперед усилием пальцев стоп**

*Исходное положение:* стоя босыми ногами на ковре или песке.

*Методические указания:* осуществлять продвижение вперед за счет прилагаемых усилий сгибания пальцев стоп, при этом необходимо не сгибать ноги в коленных суставах. Воздействие на мышцы стопы.

*Задачи:* способствовать развитию специальной силы мышц стопы.

*Темп:* медленный.

### **Игра в футбол на песке**

*Исходное положение:* стоя на песке.

*Методические указания:* играть в футбол в течении полутора-двух часов. Воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию силовой выносливости.

*Метод:* игровой.

### **Игра в футбол в положении сидя на полу, упор сзади**

*Исходное положение:* сидя, упор сзади (в команде).

*Методические указания:* играть в футбол, перемещаясь в положении сидя на полу, упор сзади. Воздействие на мышцы рук, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать развитию силовых возможностей.

*Метод:* игровой.

### **Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед**

*Исходное положение:* присед, руки перед собой.

*Методические указания:* маневрируя в положении присед, производить резкие толчки в руки партнера с целью вывести его из равновесия. Воздействие на мышцы бедер, стоп, кисти рук.

*Задачи:* развитие специальной силы при неудобных углах сгибания.

*Метод:* игровой.

### **Прыжки с ноги на ногу**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* прыжки с ноги на ногу выполнять с акцентированной фазой полета, чередованием напряжения и расслабления на большом расстоянии – 400–600 м. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей, содействовать подготовке организма к предстоящей работе.

*Темп:* средний.

### **Прыжки из стороны в сторону**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* прыжки из стороны в сторону осуществлять активно на ширину беговой дорожки (1,25 м) с перегрузкой в опорном положении. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей в условиях максимальных перегрузок; моделирование выхода из критического технического сбоя; способствовать подготовке организма к предстоящей работе.

*Темп:* средний.

### **Прыжки на одной ноге**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* выполнять прыжки вперед на одной ноге с подтягиванием пятки под ягодицу и высоким подниманием бедра. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

*Темп:* средний.

### **Прыжки через барьеры на двух ногах**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* прыжки через расставленные барьеры выполнять с двух ног на две, подтягивая бедра к груди. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

*Темп:* средний.

### **Прыжки на одной ноге (в паре)**

*Исходное положение:* упор в «разножке», одна нога удерживается партнером на уровне пояса.

*Методические указания:* выпрыгивания вверх на одной ноге осуществлять из глубокого седа – с продвижением вперед. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

*Темп:* медленный.

### **Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»)**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, руки сзади.

*Методические указания:* прыжки с двух ног на две выполнять с акцентированной фазой полета и глубоким приседом в опорном положении. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей при неудобных углах сгибания.

*Темп:* средний.

**Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»)**

*Исходное положение:* упор присев в «разножке».

*Методические указания:* выпрыгивания вверх на одной ноге выполнять из глубокого приседа (на количество раз). При выполнении пятка движется под ягодицу, бедро – под грудь, руки – махом в стороны. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей при неудобных углах на утомлении.

*Темп:* средний.

**Прыжки на повышенную опору**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, руки сзади.

*Методические указания:* выпрыгивание на повышенную опору выполняется с последующим отталкиванием вверх. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию взрывной силы.

*Темп:* медленный.

**Прыжки с повышенной опоры вниз**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, стоя на повышенной опоре (тумба).

*Методические указания:* спрыгивание вниз с двух ног на две осуществлять с последующим прыжком в длину. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать развитию взрывной силы.

*Темп:* средний.

**Прыжки, используя систему различных по высоте опор и препятствий**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, руки сзади.

*Методические указания:* осуществить прыжок на опору и с опоры, а затем – через разновысокие барьеры. Упражнение ока-

зывает воздействие на мышцы бедер, стоп, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

*Темп:* средний.

**Прыжки в длину с места**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, руки сзади.

*Методические указания:* прыжок в длину с места осуществлять на результат. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать формированию навыка отталкивания двумя ногами в момент старта, развитию взрывной силы; использовать как средство контроля уровня скоростно-силовых возможностей и подготовки организма к предстоящей работе.

*Темп:* высокий.

**Тройной прыжок с места**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* тройной прыжок с места осуществлять на результат, с акцентированной фазой полета. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых возможностей, содействовать подготовке организма к предстоящей основной работе.

*Темп:* высокий.

**Пятерной прыжок с места**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, руки сзади.

*Методические указания:* пятерной прыжок с места осуществлять с акцентированными фазами полета и удержанием высокого темпа. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать отработке ритмовой структуры первых пяти шагов со старта; содействовать подготовке организма к предстоящей работе.

*Темп:* высокий.

**Прыжки в длину с места спиной по направлению движения**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера спиной по направлению движения, руки сзади.

*Методические указания:* прыжок с места спиной по направлению движения, выполнять на результат.

Упражнение оказывает воздействие на мышцы стоп, голеней, бедер, рук.

*Задачи:* способствовать развитию координационных и скоростно-силовых возможностей спортсмена в специальных условиях.

*Темп:* медленный.

**Удержание угла сгибания в течение 10 с в различных режимах – изометрическом, изотоническом и смешанном**

*Исходное положение:* согласно уставке.

*Методические указания:* необходимо удержать угловые характеристики (< 90°) при работе мышц в изометрическом, изотоническом, смешанном режимах в течение 10 с. Упражнение оказывает воздействие на мышцы согласно выбранному режиму работы.

*Задачи:* способствовать развитию силовых возможностей при неудобных углах сгибания, в различных режимах работы мышц.

*Темп:* согласно выбранному режиму работы мышц.

**Броски медбола ногами**

*Исходное положение:* присед, медбол между ног, зажат стопами.

*Методические указания:* из приседа осуществить бросок медбола двумя ногами вперед–вверх. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, брюшного пресса.

*Задачи:* способствовать формированию двигательной координации; содействовать подготовке организма к предстоящей работе.

*Темп:* медленный.

**Броски медбола руками**

*Исходное положение:* стоя, медбол в руках на груди.

*Методические указания:* осуществлять толчки медбола двумя руками от груди вверх–вперед с активными опережающими прыжковыми движениями ног; внимание акцентируется на движениях стоп и рук.

*Задачи:* способствовать развитию скоростно-силовых и координационных способностей; содействовать подготовке организма к предстоящей основной работе.

*Темп:* медленный.

**Броски медбола двумя руками снизу–вперед**

*Исходное положение:* присед, прямые руки удерживают медбол внизу.

*Методические указания:* осуществить бросок медбола руками вверх–вперед с опережающим прыжковым движением ног на дальность. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп, рук.

*Задачи:* способствовать формированию распределения стартовых усилий; содействовать подготовке организма к предстоящей основной работе.

*Темп:* медленный.

### **Броски медбола двумя руками вверх–назад через голову**

*Исходное положение:* присед спиной по направлению движения, прямые руки удерживают медбол снизу.

*Методические указания:* осуществлять бросок медбола назад–вверх через голову из приседа с опережающим прыжковым движением ног. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедер, стоп, спины, рук.

*Задачи:* способствовать формированию распределения стартовых усилий; содействовать подготовке организма к предстоящей основной работе.

*Темп:* медленный.

### **Метание ядра двумя руками снизу–вперед**

*Исходное положение:* присед на сегменте в секторе для толкания ядра, прямые руки удерживают ядро снизу.

*Методические указания:* выпрыгивая вперед, выполнять метание ядра вверх–вперед на дальность, активно включая в работу мышцы стоп, бедер, брюшного пресса, рук.

*Задачи:* формирование умения распределять стартовые усилия с отягощением.

*Темп:* медленный.

### **Метание ядра двумя руками снизу–назад через голову**

*Исходное положение:* присед, спиной по направлению движения снаряда, ядро удерживается прямыми руками снизу.

*Методические указания:* выпрыгивая вверх–назад, выполнить метание ядра через голову на дальность, активно включая в работу мышцы стоп, бедер, спины, рук.

*Задачи:* формирование рациональной техники стартовых движений в усложненных условиях (с отягощением).

*Темп:* медленный.

### **Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* выполнять различные прыжковые упражнения сериями на опилочном (песочном) поле (секторе). Воздействие на различные мышцы осуществляется в зависимости от выбранного упражнения.

*Задачи:* способствовать созданию скоростно-силовой базы за счет выполнения оптимального объема прыжковых упражнений на опилках, на песке, развитию специальной прыжковой выносливости в условиях прогрессирующего утомления.

*Темп:* в зависимости от выбранного упражнения.

### **Подъем таза в виси на кольцах (в паре)**

*Исходное положение:* вис на кольцах, партнер удерживает одну стопу на уровне своего плеча.

*Методические указания:* подъем таза вверх следует выполнять прогнувшись, опираясь пяткой на плечо партнера.

*Задачи:* развитие специальных двигательных качеств, укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

*Темп:* медленный.

### **Специальные беговые упражнения вверх по лестнице**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* выполнять вверх по лестнице до максимального утомления следующие упражнения:

- бег, проталкиваясь стопой;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»);
- скачки на одной ноге с подтягиванием пятки под ягодицу и высоким подниманием бедра.

Упражнение оказывает воздействие преимущественно на мышцы бедер, стоп и ягодичные мышцы.

*Задачи:* способствовать развитию специальных двигательных качеств в условиях максимального утомления.

*Темп:* средний.

### **Отжимания в положении упор стоя на брусьях**

*Исходное положение:* упор стоя на брусьях.

*Методические указания:* сгибание–разгибание рук осуществлять до отказа.

*Задачи:* способствовать развитию силы рук.

*Темп:* средний.

### **Ускорения с отягощенным поясом**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* пробегать (с отягощенным поясом) без вертикальных колебаний.

*Задачи:* способствовать устранению излишних вертикальных колебаний; использовать в качестве теста для определения технических погрешностей.

*Темп:* средний.

### **Подъем туловища (в паре)**

*Исходное положение:* лежа на животе на гимнастическом коне, руки за головой, ноги удерживает партнер.

*Методические указания:* выполнять разгибание туловища (прогиб) с максимальной амплитудой назад с одновременным поворотом туловища по ходу прогиба. Упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы спины.

*Задачи:* способствовать развитию силовых возможностей, подготовке организма к предстоящей основной работе.

*Темп:* медленный.

### **Изометрические упражнения**

*Исходное положение:* стоя в упоре.

*Методические указания:* выполнять упражнения в течение заданного времени: тяга бедром вверх – 10 с, тяга бедром вниз – 10 с, тяга задней поверхностью бедра – 10 с, воздействуя на мышцы передней и задней поверхности бедра.

*Задачи:* способствовать развитию силы мышц передней и задней поверхности бедра.

*Темп:* медленный, средний.

### **Прыжки на стопе**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге, вторая нога опирается на гимнастического коня.

*Методические указания:* подпрыгивание на одной ноге вверх следует выполнять с

максимальной амплитудой и только за счет мышц стопы.

*Задачи:* способствовать активизации работы мышц стопы.

*Темп:* средний.

### **Подъем отягощения ног назад–вверх**

*Исходное положение:* стоя лицом к гимнастической лестнице, отягощенный пояс закреплен на голени.

*Методические указания:* отводить ногу с отягощением назад–вверх с максимальной амплитудой, оказывая воздействие на мышцы спины и ягодичные мышцы.

*Задачи:* способствовать развитию силы ягодичных мышц и спины.

*Темп:* медленный.

### **Прыжки в длину с короткого разбега**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* с короткого разбега выполнять прыжок в длину.

*Задачи:* способствовать согласованию отталкивания с маховым движением бедра.

*Темп:* средний, высокий.

### **Ускорение в горку со штангой на плечах**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера, штанга на плечах, руки хватом сверху за гриф.

*Методические указания:* выполнять бег с ускорением в горку со штангой на плечах без вертикальных колебаний ОЦМ тела.

*Задачи:* способствовать формированию рациональной техники бега по дистанции, устранению вертикальных колебаний ОЦМ тела во время бега.

*Темп:* средний.

### **Прыжки вверх из полуприседа**

*Исходное положение:* полуприсед под углом сгибания ног менее 90°.

*Методические указания:* осуществлять выпрыгивание вверх по команде с возвращением в исходное положение. Воздействие на мышцы бедер, стоп.

*Задачи:* способствовать формированию стартового усилия в усложненных условиях.

*Темп:* максимальный.

### **Прыжки на песке или на опилках с отягощением**

*Исходное положение:* беговая поза спринтера.

*Методические указания:* выполнять прыжки с ноги на ногу и другие с отягощенным поясом – до утомления.

*Задачи:* способствовать развитию специальной силы, силовой выносливости.

*Темп:* средний.

### **Приседание на одной ноге («пистолет»)**

*Исходное положение:* стоя на одной ноге.

*Методические указания:* присесть на одной ноге, вторую вытянуть вперед. Упражнение оказывает воздействие на мышцы бедра.

*Задачи:* способствовать развитию силы мышц бедер, формированию чувства баланса.

*Темп:* медленный.

### **Метание гири**

*Исходное положение:* присед с гирей в руках.

*Методические указания:* выполнять метание гири массой 12 кг назад через голову и вперед на дальность.

*Задачи:* способствовать развитию специальной силы мышц бедра, рук, стопы.

*Темп:* медленный.

### **Поворот туловища с отягощением**

*Исходное положение:* сидя на полу с гирей в руках.

*Методические указания:* осуществлять перенос гири массой 12 кг справа–налево с одновременным поворотом туловища. Воздействие на мышцы брюшного пресса, рук.

*Задачи:* способствовать развитию силы мышц рук, брюшного пресса.

*Темп:* медленный, средний.

### **Прыжок в глубину**

*Исходное положение:* стоя на краю песчаного карьера.

*Методические указания:* прыжки вниз на песчаную осыпь осуществлять с акцентированной фазой полета.

*Задачи:* способствовать развитию смелости и координационных способностей.

*Темп:* средний, максимальный.

### **Нырание с задержкой дыхания**

*Исходное положение:* стоя в воде.

*Методические указания:* осуществлять нырание с задержкой дыхания в маске. Упражнение оказывает воздействие на систему дыхания.

*Задачи:* создание условий пребывания в бескислородных условиях.

*Темп:* может быть различным, согласно поставленной задаче.

### **АУТОГЕННЫЕ УСТАНОВКИ**

1. *Установка:* представить состояние приятного пребывания в воде, в стогу сена, у костра и удерживать его.

*Задачи:* сохранение эмоциональной и нервной энергии в промежутках времени до старта после регистрации.

2. *Установка:* представить состояние обиды из своего жизненного опыта.

*Задачи:* повышение контролируемого возбуждения на старте после команды «Раздеться».

3. *Установка:* представить себя уже бегущим, находясь на старте по команде «Внимание».

*Задачи:* сокращение времени реакции на выстрел, профилактика фальстарта.

4. *Установка:* представить себя бегущим по раскаленной сковородке.

*Задачи:* стимулирование выполнения «сухого» отталкивания в опорном положении и эффективности бегового шага.

5. *Установка:* представить красоту морского дна при погружении под воду в маске при выполнении упражнения на задержку дыхания на время до 2 мин.

*Задачи:* способствовать развитию анаэробных возможностей, волевых усилий, тест анаэробных способностей.

### **ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗНЫЕ ДНИ НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА (ЗИМА–ЛЕТО)**

Как уже отмечалось, мой недельный тренировочный цикл состоял из пяти тренировочных занятий. Если он по каким-либо непредвиденным причинам несколько сдвигался, то тренировочное занятие проводилось по уже определенному графику.

#### **Понедельник (зима)**

Разминка.

Упражнения на укрепление пресса – 6 раз.



Упражнения на гимнастической стенке.  
Прыжки по команде (с доставанием предмета) – 6 раз.

«Лягушка» – 2 × 4 прыжка.

«Блоха» – 2 × 10 с (3–4 прыжка).

Джогинг – с работой руками на месте в беговой позе – 25 с.

Бег в упоре – 25 с.

Упражнения с медболом.

Акробатика (кувырки вперед, ходьба на руках).

Упражнения на расслабление.

Специальные упражнения:

– подталкиваясь стопой – 2 × 40 м;

– высоко поднимая бедро, захлестывая голень, прыжки с ноги на ногу – 2 серии по 40 м.

Старты с одной руки по меткам – серия 4 раза по 30 м (метки от первой колодки на расстояниях в 3,5 стопы, 4 стопы, 4,5 стопы и т.д. – до 8,5 стопы).

Старты через мячи на резине – серия 4 раза по 30 м.

Старты с двух рук через мячи – серия 5 раз по 30 м.

Все перечисленные старты – в 3/4 силы.

Заминка.

### Понедельник (весна)

Разминка.

Упражнения на укрепление пресса.

Отжимания руками.

Специальные упражнения:

– подталкиваясь стопой – 2 × 40 м;

– высоко поднимая бедро – 2 × 40 м;

– семенящий бег – 50 м.

Ускорения – 2 × 60 м с технической установкой (ноги «катыт» без задержек – «колесо»).

Бег с резиновым жгутом (тяга назад) – 3 × 80 м.

Бег с резиновым жгутом (тяга вперед) – 3 × 80 м.

Низкие старты с технической установкой – 3 серии (5 × 30 м).

Заминка.

### Понедельник (лето)

Разминка.

Специальные упражнения:

– подталкиваясь стопой – 2 × 40 м;

– высоко поднимая бедро, захлестывая голень, прыжки с ноги на ногу – 30 м.

Джогинг – 2 × 10 с.

Бег в упоре – 2 × 10 с.

Ходьба, переходящая в бег, – 3 × 60 м.

Ускорения – 5 × 60 м (с набеганием).

Низкие старты по команде (с технической установкой): 2 × 30 м; 2 × 60 м.

Ускорения 2 × 30 м (с ходу).

Заминка.

### Вторник (зима)

Разминка.

Упражнения на гибкость.

Джогинг – 2 × 10 с.

Бег в упоре – 2 × 10 с.

Прыжки по команде – 6 раз.

Специальные упражнения: подталкиваясь стопой, резко «выдергивая» бедро – 40 м.

Ускорения с ходьбы – 2 × 60 м.

Ускорения с лидером – 4 × 60 м.

Низкие старты: 8 × 30 м.

Старты по команде – на время: 3 × 30 м (3,7–3,8 с); 2 × 60 м (6,8–6,9 с); 3 × 30 м с ходу (2,7–2,8 с).

Заминка.

### Вторник (весна)

Разминка.

Джогинг – 10 с.

Бег в упоре – 10 с.

Специальные упражнения: подталкиваясь стопой, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, выхлестывая голень, «выдергивая» бедро – 40 м.

Прыжки через барьер – 25 раз.

Ходьба, переходящая в бег, – 3 × 60 м.

Ускорения «колесо» – 3 × 80 м (в 3/4 – 8/10 силы).

Старты: 4 × 20 м; 2 × 25 м (с технической установкой).

Низкие старты (на технику): 6 × 30 м (в 3/4 силы).

Старты по команде: 3 × 30 м; 3 × 60 м; 3 × 30 м с ходу.

Заминка.

### Вторник (лето)

Разминка.

Специальные упражнения: подталкиваясь стопой, высоко поднимая бедро, захлестывая голень – 30 м.

Прыжки через барьер – 12 раз.

Ускорения в группе – 3 × 100 м.

Бег с барьерами (с лидером) – 4 × 30 м.

Низкие старты: 8 × 20 м (проба); 4 × 30 м на время (3,7 с); 4 × 60 м на время (6,5–6,6 с); 4 × 30 м с ходу (2,7–2,8 с).

Заминка.

### Среда (зима)

Разминка.

Упражнения со штангой:

– жим – 25 × 35 кг;

– полуприсед – 10 × 55 кг;

– толчок с груди – 10 × 55 кг;

– «разножка» – 10 × 35 кг;

– наклоны – 6 × 35 кг;

– рывки – 6 × 55 кг.

Итого: 67 раз; общий вес во всех упражнениях со штангой – 2865 кг.

Специальные упражнения: подталкиваясь стопой, выхлестывая голень, захлестывая бедро – 50 м.

Прыжки (поджимая и активно складывая голень) – 4 × 50 м.

Старты с одной руки по меткам – 6 × 50 м.

Старты с сопротивлением, создаваемым партнером, – 4 × 30 м.

Бег в переменном темпе – 3 × 100 м.

Заминка.

### Среда (весна)

Разминка.

Акробатика.

Прыжки:

– тройной – 5 раз;

– с разбега – 2 × 5 раз;

– пятерной – 5 раз;

– «блоха» – 2 × 21 с;

– «разножка» – 50 раз.

Ускорения («колесо»): 4 × 100 м (в 3/4 – 7/10 силы).

Переменный бег: 5 × 100 м (с одноминутным отдыхом) на время (11,5 с; 10,8; 11,2; 11,4; 12,5 с).

Заминка.

### Среда (лето)

Разминка.

Прыжки через барьеры (с последующим пробеганием) – 16 раз.

Акробатика: сальто – 3 раза.

Ходьба, переходящая в бег, – 2 × 60 м.

Ускорения (с установкой на «бег по горячей сковородке») – 4 × 50 м.

Низкие старты: 2 × 20 м (проба); 4 × 30 м (на реакцию); 4 × 100 м (в 3/4–9/10 силы) на время (11,0 с).

Заминка.

### Пятница (зима)

Разминка.

Игра в футбол.

Прыжки: вверх по лестнице, подталкиваясь стопой, высоко поднимая бедро, «ля-

гушка»; прыжки на левой ноге; прыжки на правой ноге – 2 серии по 25 м.

Низкие старты с одной руки по меткам – 5 × 10 м.

Бег – 4 × 800 м.

Заминка.

#### Пятница (весна)

Разминка.

Акробатика.

Старты:

– с ходьбы – 3 × 30 м;

– стоя спиной по направлению бега – 2 × 30 м;

– с одной руки по меткам – 5 × 30 м.

Прыжки из положения высокого старта – 4 раза.

Ускорения: 3 × 100 м; 2 × 200 м на время (22,4 с; 21,8 с); 2 × 200 м на время (23,0 с; 22,8 с).

Заминка.

#### Пятница (лето)

Разминка.

Специальные упражнения: подталкивая стопой, захлестывая голень – 60 м.

Прыжки – 2 × 60 м.

Ускорения («колесо») – 3 × 60 м.

Ускорения – 3 × 80 м; 3 × 200 м на время (23,5 с; 21,5; 21,7 с).

Заминка.

#### Суббота (зима)

Кросс (5–10 км) или игра в футбол (2 ч).

#### Суббота (весна)

Разминка.

Прыжки: «лягушка» – 4 × 6 раз; «блоха» – 4 × 6 раз.

«Разножка»: 2 × 50 с.

Кросс – 15 мин (в переменном темпе).

#### Суббота (лето)

Разминка.

Ускорения: 2 × 100 м (в 1/2 – 3/4 силы).

Ускорения: 150 м + 200 м; 150 м + 200 м (на время: соответственно 16,4 с; 20,3 с).

Заминка.

### МОДЕЛИРОВАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО ЦИКЛА

Количество моих соревновательных стартов в период с 1968 по 1978 год составляло: 1968 г. –

47; 1969 г. – 48; 1970 г. – 24; 1971 г. – 43; 1972 г. – 36; 1973 г. – 27; 1974 г. – 27; 1975 г. – 36; 1976 г. – 27; 1977 г. – 23; 1978 г. – 12.

Причины существенного сокращения числа соревновательных стартов в том или ином году обусловлено травматизмом и необходимостью довыполнить утраченный объем работы.

Соревнования, в которых я участвовал в течение двух четырехлетних олимпийских циклов, были разными по их уровню, а мое и тренера отношение к ним по вполне понятным причинам было далеко не однозначным. Естественно, в каждом из них главными соревнованиями были Игры Олимпиады – в 1972 г. (Мюнхен) и в 1976 г. (Монреаль). Остальные же – при всей важности некоторых из них – рассматривались как соответствующие звенья в процессе подготовки к основным стартам. При этом ряд соревнований, хотя они и не относились к числу самых главных, по своей значимости требовали от меня не просто участия в них, а обязательно с нацеленностью на победу: речь идет о Спартакиадах народов СССР и чемпионатах СССР по легкой атлетике, где я был лидером сборной команды Украинской ССР в спринтерских номерах программы, а также чемпионатах Европы и матчах СССР–США, которым в те годы придавалось не только спортивное, но и политическое значение. Передо мной ставилась задача участвовать в этих соревнованиях на обеих спринтерских дистанциях и обязательно бороться за победу. Аналогичной была и задача на эстафету 4 × 100 м.

Другие соревнования, например, первенство спортивного общества, чемпионаты Украинской ССР, чемпионаты города Киева, носившие, скажем так, тренировочный характер в моей олимпийской подготовке, рассматривались как контрольные, позволявшие оценивать уровень готовности и определять необходимость внесения, в случае надобности, корректив в те или иные компоненты тренировочного процесса.

За две недели до соревнований каждый день был тщательно распisan, нагрузки – четко дозированы, а восстановление обеспечивалось массажем и активным отдыхом. Благодаря всему этому я, как правило, подходил к соревнованиям не только хорошо тренированным, но и достаточно отдохнувшим как физически, так и психологически, т. е. находился в полной боевой готовности к предстоящим соревновательным стартам.

При этом тренер не ставил передо мной задачу обязательно победить любой ценой, а нацеливал на то, чтобы я показал в беге на 100 или 200 м тот результат (время преодоления дистанции), на который был готов на данный момент.

Поскольку главными соревнованиями четырехлетнего цикла являлись Олимпийские игры, роль моделирования моего участия в них рассмотрим на конкретном примере подготовки к Играм XX Олимпиады 1972 г.

Было известно, что в соответствии с программой состязаний по легкой атлетике на этих Играх соревнования в беге на 100 м должны были проводиться 31 августа (предварительные забеги и четвертьфиналы) и 1 сентября (полуфиналы и финал), а в беге на 200 м – 3 и 4 сентября соответственно. Именно от этих дат отсчитывался во времени назад – для моделирования – двухмесячный срок, включавший 60 дней, и в связи с этим первым днем модельного этапа оказалось 3 июля 1972 г.

Характерным в моделировании этого этапа подготовки к Играм было то, что в те дни, которые в этой модели соответствовали дням предстоявшего участия в олимпийских соревнованиях в беге на 100 и 200 м, предполагавшего по два старта в день, проводились и по два тренировочных занятия в дни, которые по времени их проведения совпадали с расписанием будущих олимпийских стартов в Мюнхене.

Вот как выглядела модель моей подготовки летом 1972 г. к предстоящему участию в Играм XX Олимпиады.

#### 3 июля (тренировка «по понедельнику»)

Разминка.

Ускорения – 4 × 60 м.

Низкие старты: 6 × 30 м – сначала проба, а затем – с акцентом на технику (в 7/10 силы).

Заминка.

#### 4 июля («по вторнику»)

Первая тренировка (в 11–12 ч)

Разминка.

Прыжки различные – 25 раз.

Ускорения – 3 × 80 м (в 3/4 силы).

Со старта – бег 3 × 30 м (с ускорением, на технику).

Бег с низкого старта – 2 × 25 м (проба).

Упражнения на скорость: 3 × 30 м (3,7 с); 2 × 60 м (6,7 с); 2 × 30 м с ходу (2,7 с).

*Вторая тренировка (в 17–18 ч)*

Разминка.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения – 2 × 100 м (в 3/4 силы).  
Бег с низкого старта: 2 × 25 м (проба);  
2 × 30 м (3,6–3,7 с); 3 × 60 м (6,7–6,8 с).  
Заминка.

**5 июля («по среде»)**

*Первая тренировка (в 11–12 ч)*

Разминка.  
Акробатика.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения – 4 × 100 м (в 1/2 силы –  
3/4 силы).  
Бег с низкого старта: 3 × 25 м (проба);  
4 × 30 м (3,6–3,7 с); 3 × 60 м (6,6–6,7 с).  
Заминка.

*Вторая тренировка (в 17–18 ч)*

Разминка.  
Акробатика.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения – 2 × 100 м (в 1/2 силы).  
Бег с низкого старта: 1 × 25 м (проба);  
3 × 30 м (3,7–3,6 с); 3 × 60 м (6,7–6,6–  
6,5 с).  
Заминка.

**6 июля («по четвергу») – отдых.**

**7 июля («по пятнице»)**

*Первая тренировка (в 11–12 ч)*

Разминка.  
Акробатика.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения – 4 × 80 м (в 1/2 силы).  
Бег с низкого старта: 5 × 20 м (проба, в  
1/2 силы).  
Старт по команде – 2 × 30 м (3,8 с).  
Заминка.

*Вторая тренировка (в 15–16 ч)*

Разминка.  
Акробатика.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения: бег по виражу, выход из ви-  
ража – 4 × 100 м.  
Низкий старт на вираже: 4 × 30 м (в  
3/4 силы – 8/10 силы); 1 × 200 м (примерно  
в 1/2 силы).  
Заминка.

**8 июля («по субботе»)**

*Первая тренировка (в 12–13 ч)*

Разминка.

Акробатика.

Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения на вираже, с выходом из ви-  
ража – 3 × 100 м (в 3/4 силы).  
Низкий старт на вираже: 2 × 30 м (про-  
ба); 2 × 30 м (3,7 с); 1 × 60 м (6,8 с); 1 × 100 м  
(10,6 с).  
Заминка.

*Вторая тренировка (в 15–16 ч)*

Разминка.  
Акробатика.  
Прыжки различные – 10 раз.  
Ускорения на вираже, с выходом из ви-  
ража – 3 × 100 м; 1 × 150 м (16,0 с); 6 мин  
отдыха; 1 × 200 м (21,4 с).  
Заминка.

**9 июля («по воскресенью»)**

Кросс – 12 мин в легком темпе.

**12, 13 и 16 июля** – короткие скорост-  
ные тренировки.

**17–19 июля** – чемпионат СССР, на кото-  
ром я победил в беге на 100 и 200 м; при этом  
результаты соответственно 10,0 с и 20,7 с. По-  
сле чемпионата за 40 дней до первого старта  
на Играх я провел микроцикл общего и спе-  
циального силового характера.

**20 июля («по четвергу»)**

Разминка.  
Гимнастика.  
Плавание в бассейне.

**21 и 22 июля** – два дня отдыха.

**23 июля (воскресенье)**

Разминка – на берегу реки.  
Специальные упражнения спринтера:  
бег с отталкиванием стопой, высоко подни-  
мая бедро, захлестывая голень, семенящий  
бег, «колесо» 15 м.  
Заминка.

**24 июля**

Разминка.  
Джогинг – 10 с (41 контакт).  
Бег на месте – 10 с (25 контактов).  
Упражнения со штангой: жим – 5 × 50 кг;  
толчок – 5 × 50 кг; приседания – 5 × 50 кг;  
рывок 10 × 50 кг (итого: 25 подходов; общий  
вес – 1250 кг).

Специальные упражнения вверх по лест-  
нице: с подталкиванием стопой, высоко под-  
нимающая бедро, прыжками: 30 м.

Низкий старт – верх по лестнице: 4 × 15 м.  
Ускорения: на технику, по прямой 3 ×  
80 м (в 1/2 силы).  
Заминка.

**25 июля** – отдых.

**26 июля**

Разминка.  
Джогинг – 10 с.  
Бег в упоре – 10 с.  
Упражнения со штангой: жим – 6 ×  
50 кг; приседания – 5 × 50 кг; толчок –  
5 × 50 кг; разножка – 10 × 20 кг; рывок –  
5 × 50 кг (итого: 31 подход; общая сумма –  
1250 кг).

Специальные упражнения вверх по лест-  
нице: с подталкиванием стопой, высоко под-  
нимающая бедро, захлестывая голень, прыжка-  
ми: 30 м.

Низкий старт – вверх по лестнице:  
3 × 15 м.

Ускорения – 3 × 80 м (в 1/2 силы).

Заминка.

**27 июля** – отдых.

Аналогичным образом моделировался  
мой тренировочный процесс и в последую-  
щие недели лета 1972 г. Непосредственная  
предсоревновательная подготовка охваты-  
вала временной отрезок в десять дней до  
первых олимпийских стартов – 31 августа  
1972 г.

Вот как в моей непосредственной пред-  
олимпийской подготовке выглядело содер-  
жание тренировочных занятий в период с 14  
по 30 августа 1972 г.

**14 августа**

Разминка.  
Ускорения – 3 × 80 м (в 3/4 силы –  
7/10 силы).  
Низкий старт – 3 × 50 м (в 8/10 силы).  
Заминка.

**15 августа**

Соревнования в беге на 100 м на  
предолимпийской неделе в Мюнхене  
(10,14 с).

**16–17 августа** – два дня отдыха.

**18 августа**

Разминка.  
Упражнения с ядром (масса 7 кг): броски  
снизу – 5–6 раз.

Прыжки различные – 10 раз.  
Акробатика.  
Ускорения: 4 × 100 м в переменном темпе (в 3/4 силы – 8/10 силы).  
Заминка.

**19 августа**

Разминка.  
Джогинг – 5 с.  
Бег в упоре – 5 с.  
Прыжки вверх – 5 раз.  
Ускорения – 3 × 30 м.  
Ускорения – 3 × 80 м.  
Низкий старт по команде: 3 × 30 м (проба); 3 × 50 м; 2 × 50 м (5,6 с); 3 × 30 м с ходу (2,7 с).  
Заминка.

**20 августа**

Разминка.  
Ускорения – 4 × 80 м.  
Переменный бег: 3 × 100 м с 40-секундными промежутками отдыха (10,2 с – 10,2 с – 11,1 с).  
Заминка.

**21 августа – отдых.**

**22 августа**

Разминка.  
Ускорения – 3 × 80 м.  
Эстафета – 3 × 50 м (в 1/2 силы – 8/10 силы).  
Заминка.

**23 августа (в 17.00–18.00)**

Разминка.  
Ускорения – 5 × 50 м (в 1/2 силы – 3/4 силы).  
Эстафета – 2 × 100 м с ходу (9,5 с).  
Заминка.

**24 августа – отдых.**

**25 августа**

Разминка.  
Акробатика.  
Бег по меткам – 2 × 10 с.  
Работа руками на месте – 2 × 10 с.  
Специальные упражнения спринтера: подталкиваясь стопой, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, прыжками – 50 м.  
Ускорения – 3 × 80 м.  
Ускорения в эстафете – 3 × 50 м (в 7/10 силы).

**26 августа**

Разминка.  
Ускорения – 3 × 80 м.  
Низкий старт – 2 × 50 м.  
Низкий старт по команде – 2 × 60 м (6,5–6,6 с); 2 × 30 м с ходу (2,5–2,6 с).  
Заминка.

**27 августа**

Разминка.  
Акробатика.  
Ускорения – 2 × 100 м (в 3/4 силы).  
Низкий старт – 2 × 50 м (проба).  
Низкий старт по команде – 2 × 60 м; 2 × 100 м (с промежуточным финишем).  
Заминка.

**28 и 29 августа – два дня отдыха.**

**30 августа**

Разминка.  
Ускорения – 3 × 100 м.  
Низкий старт – 4 × 50 м (в 3/4 силы – 7/10 силы).  
Заминка.

**31 августа** – первые старты соревнований спринтеров на Играх XX Олимпиады в беге на 100 м.

**НЕКОТОРЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Прежде чем перейти к освещению некоторых индивидуальных особенностей тренировочного процесса, хочу представить, как эволюционировали мои результаты в беге на 100 и 200 м за период с 1965 по 1979 год, в сопоставлении с моим возрастом (табл. 2).

Отмечу: я по своему темпераменту – флегматик, с сильным уравновешенным типом нервной системы. Природой в меня заложена и усовершенствована тренировочной такая особенность нервно-мышечной деятельности, как способность к эффективному чередованию напряжения мышц и их быстрого расслабления. Это позволяло при подготовке к соревнованиям оптимально отлаживать функционирование организма с помощью воздействия на него определенными нагрузками, их чередования с дозированием времени нагрузки и отдыха.

В предолимпийском 1971 г. одной из основных задач, решаемых в тренировочном процессе, было поднятие уровня абсолютной скорости. В то же время предстоявшие вы-

ступления в многокруговых соревнованиях (на Играх XX Олимпиады-1972 в легкоатлетическом спринте олимпийская программа предусматривала 11 стартов, в том числе четыре в беге на 100 м – предварительные забеги, четвертьфинал, полуфинал, финал; четыре в беге на 200 м соответственно; три в эстафете 4 × 100 м – четвертьфинал, полуфинал, финал) требовали увеличить запас прочности, прежде всего – мышц ног. Для этого использовались различные тренировочные средства, среди которых одним из наиболее действенных были бег и прыжки вверх по лестнице, ведущей между трибунами для зрителей на Республиканском стадионе в Киеве. Все упражнения на ней выполнялись до отказа, даже такие трудные, как контрольное упражнение в прыжках через две ступени на одной ноге с подтягиванием другой к груди.

После такой сильной и интенсивной нагрузки в тренировке «по пятнице» мое тренировочное занятие не заканчивалось. Далее следовало пробегание в переменном темпе нескольких отрезков протяженностью от 400 до 800 м. Такие пробежки позволяли мне не только создавать запас прочности, но и формировать высокую экономичность движений.

Большое место в тренировочном процессе занимали упражнения со штангой, направленные на развитие специальной силы. В начальной части зимнего подгото-

ТАБЛИЦА 2 – Лучшие результаты В. Ф. Борзова в беге на 100 и 200 м в период с 1965 по 1979 год

| Год  | Возраст, лет | Результаты, с |        |
|------|--------------|---------------|--------|
|      |              | 100 м         | 200 м  |
| 1965 | 15           | 10,8          | 22,8   |
| 1966 | 16           | 10,5          | 21,9   |
| 1967 | 17           | 10,5          | 21,4   |
| 1968 | 18           | 10,2          | 21,0   |
| 1969 | 19           | 10,0          | 20,8   |
| 1970 | 20           | 10,3          | 20,5   |
| 1971 | 21           | 10,0          | 20,2   |
| 1972 | 22           | 10,07*        | 20,00* |
| 1973 | 23           | 10,3          | 20,6   |
| 1974 | 24           | 10,27*        | 20,84* |
| 1975 | 25           | 10,0          | 20,6   |
| 1976 | 26           | 10,14*        | –      |
| 1977 | 27           | 10,33*        | 20,81* |
| 1978 | 28           | 10,40*        | 21,75* |
| 1979 | 29           | –             | 21,3   |

Примечание. \* – по электронному секундомеру (с точностью до сотых долей секунды); в 1976 г. не выступал в официальных соревнованиях в беге на 200 м, а в 1979 г. – в беге на 100 м.



вительного периода они использовались для того, чтобы наращивать мышечную массу. А в дальнейшем – ближе к весне – служили средством для проработки тех мышечных групп, которые не поддавались воздействию собственного веса в беговых и прыжковых упражнениях. К тому же позволяли развивать силу мышц при углах сгибания ног и туловища меньших, чем 90°, чего нельзя было добиться с помощью беговых упражнений.

В начале зимнего подготовительного периода я работал с довольно большими (до 100 кг) отягощениями до утомления, весной переходил к упражнениям с меньшими по весу отягощениями, выполняя их на время и сериями (заданное число приседаний с определенным весом за 10 с). Это свидетельствовало, что от общей работы такого характера мы с тренером шли к специальной работе.

Для развития силы мышц ног я использовал и различные прыжковые упражнения: к примеру, бег прыжками на 30 м на время, либо то же упражнение, но выполняемое на одной ноге.

Кроме специальной скоростно-силовой подготовки я в течение зимнего подготовительного периода по три дня в неделю тренировался в манеже в беге, отрабатывая отдельные элементы техники низкого старта и бега по дистанции.

Приведу несколько подводящих упражнений, выполняемых в движении и помогающих перейти непосредственно к совершенствованию техники низкого старта:

а) старт в ходьбе: легкоатлет-спринтер, продвигаясь шагом и с обычной скоростью, наклоняет туловище вперед и переходит на стремительный бег;

б) старт в беге трусцой: спортсмен, продвигаясь в легком беге (трусцой), наклоняет туловище вперед и переходит на стремительный бег;

в) старт в беге со средней скоростью: спортсмен, продвигаясь бегом на средней скорости, наклоняет туловище вперед и переходит на стремительный бег;

г) старт «с одной руки»: спортсмен, наклонившись вперед и сделав основной упор на более сильную ногу, опускает на дорожку руку, противоположную сильнейшей ноге, и касается этой рукой дорожки (но не упирается) и сразу переходит на стремительный бег; такой вариант старта очень важен в подготовке спринтеров для успешных выступлений в эстафете, где, как известно, с колодок стартует лишь спортсмен, выступающий на первом

этапе, а три партнера по команде, бегущие на втором, третьем и четвертом этапах, стартуют именно «с одной руки».

В связи с тем что предельно резкий в каждом движении стремительный старт является одним из основных слагаемых успеха в беге на спринтерских дистанциях, в тренировке очень важно уделять достаточно времени, силы и внимания развитию быстроты и резкости старта. Это особенно важно в беге на 60 и 100 м, где потерянное на старте очень трудно и, как правило, невозможно наверстать на дистанции.

Поскольку при беге на спринтерские дистанции в старте главным является умение спортсмена молниеносно включить самую высокую скорость, спринтер отрабатывает и совершенствует то, что называется взрывным усилием. Одним из специальных упражнений, эффективно способствующих его развитию, является тройной прыжок со стартовых колодок: спортсмен занимает на колодках положение низкого старта, однако по команде (либо по выстрелу стартового пистолета) выполняет не беговые шаги, а тройной прыжок, причём делает это в полную силу.

Совершенствованию техники старта способствуют и упражнения с имеющей небольшую крутизну (не более 40°) горки вниз (это средство также помогает спринтеру успешно преодолевать такую психологическую по характеру проблему как «скоростной барьер»); кроме того – упражнения со стартом в гору, стартом на песке, стартом с сопротивлением (оказываемым либо партнером, либо с помощью резинового амортизатора).

Важное место в моей тренировке занимало и совершенствование техники стартового разгона на участке от линии старта и примерно до тридцатого метра стометровой дистанции, во время которого спортсмен постепенно поднимается из той наклонной позы, в которой он находился в момент старта, и переходит к бегу по дистанции, развивая максимальную скорость вплоть до финиша.

При тренировке стартового разгона мной учитывались некоторые специфические нюансы. Один из них – изменение направления взгляда в ходе наращивания скорости, от чего зависит постепенность подъема туловища в процессе бега и оптимальное направление усилий в отталкиваниях на первых шагах. Еще один нюанс – выбор направления движения кистей рук, поскольку их правильные движения помогают сохранять равновесие и прямолинейность бега.

Существенное внимание уделялось и оптимальному по высоте поочередному подъему бедра после отталкивания и его последующему опусканию – с тем, чтобы избежать как затянутого подъема бедра (что увеличивает фазу полета), так и поспешного опускания его (что сокращает длину шага), поскольку оба эти отклонения от оптимума приводят к нарушению ритма бега и, как следствие, к ухудшению спортивного результата.

Не забывали мы и о том, чтобы в каждом беговом шаге отталкивание было строго дозированным – и по времени его выполнения, и по развиваемым в этой фазе усилиям.

Этот перечень специфических нюансов техники спринтерского бега – далеко не полный, а привести их все не позволяют размеры статьи.

Одним из главных качеств спринтера, которые были необходимы мне для достижения высоких спортивных результатов, является умение бежать не только быстро, но и свободно и расслабленно, поскольку закрепощенность – враг скоростного бега. В связи с этим, спринтер должен найти индивидуальное – оптимальное для себя – положение туловища во время бега («посадку»). Одним из способов определения оптимальной для конкретного спортсмена «посадки» является бег с закрепленным на талии утяжеленным поясом (масса 4,5 кг) либо с положенным на плечи грифом от штанги: если пояс не «прыгает» на талии (гриф не «прыгает» на плечах), то «посадка» оптимальная, в противном случае ее следует понизить.

Финишировать же в спринтерском беге надо так, как будто до конца дистанции осталось еще примерно три–пять метров, а потому спринтеру следует (и в ходе тренировочных занятий, и в беге во время соревнований) «нацеливаться» взглядом не на линию финиша, а где-то на три–пять метров за ней.

Научные исследования и основанные на них тренерские рекомендации убедили меня в том, что никакие набегания, прыжки и броски на финишную линию, как правило, не приносят успеха, поскольку даже малейшая перестройка спринтерского бега перед финишем ведет к потере скорости.

Старт спринтера в беге на 200 м имеет свою (отличную от бега на 100 м) специфику, объясняемую тем, что на первой половине бег проходит по виражу. В связи с этим я при беге на данной дистанции всегда устанавливал стартовые колодки у правой кромки своей дорожки с тем, чтобы первые 10 м дистанции бежать по

прямой. Перед стартом нужно заранее, еще во время разминки, настроить себя на хороший стартовый разгон, учитывая, что от осознания необходимости бежать дистанцию вдвое большую стометровки, у спринтера может возникнуть своеобразная защитная тормозящая реакция, которая приводит к менее активному старту. В связи с тем что проконтролировать эти явления во время старта и стартового разгона трудно, настраиваться на быстрый старт следует именно заблаговременно.

Еще одной специфической особенностью бега на 200 м является совершенствовавшееся мной на этой дистанции умение использовать при беге по виражу центробежную силу – особенно на участке выхода из виража на прямую, где не надо напрягаться (что порой делают спортсмены, не владеющие навыками свободного бега и затрачивающие бесполезно ту энергию, которой не хватит на финиширование), а следует как бы «выключиться» и – без заметной потери скорости – примерно на двадцатиметровом участке виража (эстафетный корридор) экономить силы для последующего бега по прямой. А для нейтрализации центробежной силы, отбрасывающей бегущего по виражу спринтера вправо, я примерно с середины виража смещал взгляд влево «по хорде» на 40–50 м вперед – в район финишного участка, что вызывало вслед за легким поворотом головы и небольшой наклон туловища в том же направлении. После выхода на прямую я вновь наращивал скорость – до финиша.

Также стоит пояснить, для чего мной и моим тренером определялись количества повторений того или другого упражнения при выполнении их до отказа: это давало нам возможность как точно знать предельные для меня объемы каждого из используемых тренировочных средств, так и иметь возможность при планировании тренировочного процесса выражать в конкретных точных параметрах необходимые объемы применения того или иного упражнения и интенсивность его выполнения.

Приведу некоторые мои лучшие результаты по ряду параметров, характеризующих спринтера: бег на 30 м – 3,6 с; бег на 60 м – 6,4 с; бег на 100 м – 10,07 с (время по электронному секундомеру); бег на 200 м – 20,00 с (время по электронному секундомеру); максимальная скорость – 12 м·с<sup>-1</sup>; бег с ходу на 30 м – 2,5 с; бег с ходу на 100 м – 8,9 с; серия 3 × 100 м (через 40 с отдыха между забегами) – 10,2 с, 10,2 с, 11,1 с; серия

3 × 200 м (через 7–9 мин отдыха между забегами) – 23,7; 21,5; 21,7 с; прыжок в длину с места – 3 м 20 см; тройной прыжок в длину с места – 10 м; беговая работа рук – 47 движений одной рукой за 10 с; беговая работа ног в положении упора стоя – 38 движений одной ногой за 10 с; выпрыгивание на опору – 1 м 40 см; максимальное усилие при отталкивании от грунта – 250 кг за 0,02 с; реакция на звуковой сигнал – 0,06 с.

Высокий уровень развития необходимых спринтеру физических качеств, иллюстрируемый приведенными результатами, достигался мной прежде всего благодаря рациональному чередованию напряжения и расслабления, эластичности мышц и оптимальному использованию их баллистических свойств.

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЕГО СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРА

В процессе моей спортивной подготовки учитывалось, что в спринтерском беге система контроля не может ограничиваться лишь фиксацией времени пробега дистанции (того или иного ее отрезка) с помощью секундомера либо использованием какой-то другой инструментальной методики, а должна отмечать изменения функциональных возможностей организма, уровень технического мастерства и прочих компонентов, определяющих состояние спортивной формы и ее динамику.

Для того, чтобы иметь в своем распоряжении количественные характеристики фактического функционального состояния моего организма на данный момент и его сопоставления с моделью того состояния, которого требовалось достичь в тренировочном процессе, Валентином Васильевичем Петровским были разработаны и использовались на практике тесты, определявшие различные слагаемые

специальной спринтерской подготовки. В частности, для оценки беговой подготовленности были выбраны такие показатели, как время пробега 30 м с ходу (по нему мы судили об уровне абсолютной скорости), время пробега 30 и 60 м с низкого старта (по этим показателям оценивалось качество старта и стартового разгона), результаты в беге на 100 и 200 м (оценивали уровень моей скоростной выносливости).

Основываясь на своих наблюдениях за подготовкой ведущих отечественных и зарубежных спринтеров, В. В. Петровский в 1966 г. составил таблицу [4, 6], помогавшую ему лучше оценивать мою беговую подготовленность и, соответственно, корректировать те или иные ее компоненты (табл. 3).

Приведу примеры того, как мы с тренером пользовались приведенной таблицей в моем тренировочном процессе.

Скажем, если я пробежал 30 м со старта за 3,5 с, 60 м – за 6,4 с, а 100 м – за 10,4 с, то это свидетельствовало о том, что даже при уровне абсолютной скорости, на тот момент составлявшей 11,5 м·с<sup>-1</sup>, у меня была недостаточная скоростная выносливость. А если я, к примеру, пробежал 100 м со старта за 10,2 с, а 60 м со старта – лишь за 6,8 с, то это свидетельствовало, с одной стороны, о хорошем развитии моей скоростной выносливости, но, с другой стороны – о плохом качестве стартового разгона.

### ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Некоторые специалисты полагают, что спортсмену во время соревнований противопоказано бурно и открыто проявлять свои эмоции. Вообще-то с такой точкой зрения можно не согласиться, ибо если у спортсмена при этом и происходит какая-то трата нервной энергии,

ТАБЛИЦА 3 – Оценка беговой подготовленности спринтера

| Скорость бега, м·с <sup>-1</sup> | Результат бега, с |                       |                       |                        |                        |
|----------------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
|                                  | 30 м с ходу       | 30 м с низкого старта | 60 м с низкого старта | 100 м с низкого старта | 200 м с низкого старта |
| 12,0                             | 2,5               | 3,5                   | 6,4                   | 9,9                    | 20,2                   |
| 11,5                             | 2,6               | 3,6                   | 6,5                   | 10,1                   | 20,6                   |
| 11,1                             | 2,7               | 3,7                   | 6,6                   | 10,3                   | 21,0                   |
| 10,7                             | 2,8               | 3,8                   | 6,8                   | 10,6                   | 21,6                   |
| 10,3                             | 2,9               | 3,9                   | 6,9                   | 10,8                   | 22,0                   |
| 10,0                             | 3,0               | 4,0                   | 7,0                   | 11,0                   | 22,4                   |

Примечание. Отклонения во времени пробега указанных в таблице отрезков – ± 0,1 с.

то подобные ее потери являются несущественными в сравнении со всплесками эмоций, вызываемых самим напряжением спортивного соперничества во время соревнований.

Но сам я в моменты побед на спортивных аренах старался быть внешне уравновешенным, а точнее – нейтральным, ведь хорошо понимал, что поражение в соревновании – особенно после ранее достигнутых побед – расстраивает, а потому, соответственно, нет смысла бурно радоваться победе, а нужно воспринимать ее лишь как закономерный итог проделанной тренировочной работы. Для того же чтобы проигрывать в соревновании не вызывал неприятных эмоциональных ощущений, я старался сохранять определенное психологическое равновесие, таким образом, можно сказать, усредняя свои эмоции.

В легкоатлетических кругах в годы моих выступлений в спорте высших достижений существовало мнение, что, дескать, Борзов экономит силы не только в предварительных соревнованиях (что соответствовало действительности – не видел необходимости до решающих забегов выкладываться полностью), но и в тренировочных занятиях (что не соответствовало реальным фактам).

Кстати, выполнение в ходе тренировки упражнений до отказа имело, кроме сугубо прикладного значения (определения необходимых их объемов и интенсивности) еще и весьма важное значение в качестве психологического фактора, поскольку способность выполнять предельные нагрузки закаляла волю, а привычка обязательно, несмотря на любые сложности, закончить дистанцию становилась одной из черт характера.

В моей психологической подготовке был еще один компонент, относящийся к сфере самоизучения и самопознания, что помогало лучше контролировать свои эмоции и поступки не только в спорте, но и в различных бытовых и жизненных ситуациях. К тому же я научился многим слагаемым психологической подготовки, включая аутогенный тренинг, освоив довольно сложное искусство реализации всего комплекса задач тренировочного процесса, невзирая на самые различные сбивающие факторы.

При выходе на старт в финалах (особенно в наиболее важных соревнованиях) я стремился представить свой будущий бег как схватку, взвизгивал себя и вызывал азарт. Однако эти чувства не ослепляли меня и не делали азарт бесконтрольным, ибо у меня было заранее отретированным и заблаговременно отработанным создание необходимого соревновательного состояния. Хорошо зная свои и сильные и слабые стороны, я умел анализировать те или иные действия в любой возможной ситуации и уверенно контролировал себя.

Успешно управлять психологическим состоянием мне помогало умение воспроизводить в сознании различные образы, например, купание в прохладной морской воде в жаркую погоду (чем порождалось чувство блаженства), или представление о нахождении у костра в ночной тишине (благодаря чему меня охватывало чувство спокойствия), даже во время разминки перед стартами на Играх XX Олимпиады–1972 мне удалось, дабы подольше сберечь нервную энергию, вызвать в сознании такие успокаивающие картины, как берег реки и рыбалка.

В ходе предстартовой разминки (примерно за час до старта) я оценивал степень своего нервного возбуждения, которое во многом зависит от уровня спортивной формы и степени готовности к соревнованию. О том, что в этом смысле все нормально, свидетельствовало хорошо контролируемое возбуждение, порождаемое нетерпением, стремлением поскорее начать бег. В то же время я старался, чтобы на моем лице и в моем поведении было поменьше эмоций, видимых со стороны, дабы не давать лишней информации конкурентам о своем состоянии и степени готовности к старту. А уже выходя на старт соревновательного забега, я мысленно вызывал в своем сознании всю картину предстоящего бега, что помогало очень точно реагировать на выстрел стартера.

### СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРА

Восстанавливать силы организма после больших интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок мне помогали активный отдых и различные восстановительные средства. Среди них – массаж, баня и сауна. Использовались витаминизация (особенно весной), прием солевых препаратов с необходимыми организму микроэлементами (особенно в жару) и препаратов с содержанием железа (для кровеносной системы), а также женьшеня. В число использовавшихся мною восстановительных средств входили и различные физиотерапевтические процедуры.

А осуществлять нервно-психическую разгрузку мне помогали охота и рыбалка.

### ■ 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.