

таты показывали на средних дистанциях, а то и в длинном спринте, и уже с возрастом переходили на более длинные дистанции. Изменение специализации бегуна в сторону более коротких дистанций крайне редко. Так что при подготовке юношей, если и произойдет ошибка в соотношении объема скоростных отрезков и длительного медленного бега, то в рамках годичного цикла предпочтительней отклониться в сторону развития скоростной выносливости. Конечно, все это при условии того, что скоростная подготовка проводится уже на базе укрепленной аэробными тренировками сердечно-сосудистой и дыхательной систем (об этом еще будет идти речь).

Теперь возникает вопрос — как же наиболее точно рассчитать соотношение объема быстрого и медленного бега для:

- а) общего роста мастерства из года в год;
- б) непосредственной подготовки к каким-то конкретным соревнованиям, чтобы “стрельнуть” именно в нужное время и в определенных, заранее известных условиях соревнований и параметрах дистанции.

У легкоатлетов существует много критериев подсчета беговой работы. Суммарный километраж — один из них. И если ориентировщик специализируется только в парковом ориентировании, то он еще может как-то умудриться достичь успеха только за счет скоростных тренировок. Для того, чтобы показывать высокие результаты на классике, а тем более на удлинке, нормальный недельный километраж должен быть не менее 100 км, а месячный — 300 (с учетом всяких возможных непредвиденных обстоятельств). Сильнейшие ориентировщики и стайеры набирают еще больше.

Но километраж это еще не все. В свое время, уже работая тренером и завучем спортшколы и имея месячный километраж около 200 км, я на дистанциях ориентирования ногами работал гораздо быстрее, чем те из моих друзей-соперников, которые в тренировках накручивали до 600 километров в месяц! Не от того, что я такой очень талантливый. Занявшись бегом на выносливость в возрасте 16 лет, к результату 2 мин 40 с на километровой дистанции я шел год, а к 2 мин 30 с — 5 лет. Я знал ребят, прогрессиовавших при тех же условиях тренировок гораздо быстрее. А по сравнению с ориентировщиками я имел преимущество в том, что в подготовительном периоде мои 200 км включали и трусцу по асфальту, и темповый бег, и скоростные отрезки на стадионе, в то время как многие мои соперники в зимнее время ограничивались лишь длительным бегом темпом 5 минут на километр и медленнее. В определенных периоды это необходимо, но при достижении более высокой квалификации подобная работа имеет такой же тренировочный эффект, как если бы рекордсмену мира штангисту Чемеркину по тысяче раз поднимать килограммовую гантелю.

СПОСОБЫ ПОДСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Так как же учесть все компоненты нагрузок? Как ее спланировать? Что сильнее нагружает организм — пробегание 10 км за 32 мин или десятки километровых отрезков по 3 мин?

Методик подсчета тоже много. Наиболее универсальной и гибкой из тех, что мне встречались, представляется система, разработанная группой молодых (тогда еще) специалистов во главе с Вячеславом Кулаковым и Сергеем Тихоновым (ныне редактором журнала “Легкая атлетика”) на рубеже 70–80-х годов. В свое время краткий ее вариант был опубликован в журнале “Легкая атлетика”, более пол-



Для меня Валерий Куличенко — главный авторитет в вопросах физической подготовки. После того, как он возглавил сборную, российские легкоатлеты завоевывают намного больше медалей, чем при его предшественнике, а порой даже больше, чем сборная СССР. Один из главных принципов Валерия Георгиевича — поступиться сиюминутным ради будущего. Он сам предостерегает от больших соревновательных нагрузок слишком молодых или недоличивших травмы легкоатлетов и их тренеров даже в том случае, если это грозит для сборной потерей командных очков. □

ный — в книге “Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции”. Не имеет смысла ее пересказывать, и уж тем более, публиковать здесь все содержащиеся в ней громоздкие таблицы. Изложу суть.

По указанной системе учет нагрузки за одну тренировку, за неделю, месяц или год идет следующим образом. Подсчитываются два показателя: А и Б. Коэффициент А не зависит от длины дистанции, а только от ее интенсивности. Например, за результат 10 мин 60 с в беге на 100 м дается тот же коэффициент, что за 3 мин 50 с на “полуторке” и 2 ч 25 мин на марафоне. Присваивается одинаковый по значению показатель А, т. к. они соответствуют примерно одному уровню мастерства, но в разных специализациях. Для определения коэффициента Б следует А умножить на длину дистанции в километрах. Путем суммирования определяется объем тренировочной работы за одно занятие, неделю, месяц, год в показателях А и Б. Путем деления месячного или годового Б на суммарное А за тот же период мы и получаем показатель В, равный оптимальной дистанции, требуемым функциональным характеристикам которой соответствует объем и специфика выполненной за определенный период работы. Анализ тренировочных дневников и ведущих бегунов, и новичков с удивительной точностью эту методику подтверждает.

Например, если бегун за месяц пробежал два марафона с результатом быстрее 2.20, а в остальные дни бегал отрезки 10 раз по 200 м за 35 с, то получается коэффициент В:

$$B \text{ (км)} = \frac{B}{A} = \frac{2 \times A1 \times 42 + 28 \times 10 \times A2 \times 0,2}{2 \times A1 + 28 \times A2}$$

Совершенно очевидно, что коэффициент В будет близок к 40 в силу того, что А2 по сравнению с А1 будет ничтожно мал, т. к. 2.20 на марафоне соответствует мастерскому нормативу, а 35 с на 200 м даже не тянет на юношеский разряд. Значит, проделанная работа будет соответствовать тренировке марафонца.

И наоборот, если спортсмен несколько раз в неделю будет пробегать 200-метровые отрезки за 21–22 с, а дважды за месяц на марафоне покажет результаты порядка трех с половиной часов, то коэффициент В у него окажется немногим более 0,2 из-за ничтожно малого показателя А2. Т. е. характер месячной работы соответствует спринтерской подготовке.

Но и в этой методике есть свои узкие места.

Если спортсмен за одну тренировку пробегает 10 раз по километру с определенными интервалами отдыха между отрезками, то каков у него получится показатель В — 10 или 1, т. е. он будет соответствовать 10 км или километровой отрезкам?

И что тяжелей: бежать 10 раз по 3 мин, но с полным восстановлением от отрезка к отрезку, или же 10 раз по 3.15, но отдыхая между отрезками не более минуты?

Кулаков и Тихонов для подобных вычислений создали таблицы для всех отрезков от 200 м до 2 км с учетом разного количества повторов бега и разной длительности отдыха. В таблицах всего не учесть. Но методом аппроксимации на графиках можно корректировать:

- изменение длины отрезков (желательно в процессе одной тренировки если изменять, то в сторону уменьшения длины, но увеличения скорости);

- изменения скорости в течение пробега каждого отрезка (желательно к финишу ее увеличивать — это вообще полезная привычка);

- интервалы отдыха (которые более корректно определять не расстоянием, пробегаемым трусцой, и даже не временем отдыха, а частотой пульса, а на учебно-тренировочных сборах даже и анализом состава крови, хотя осуществлять это на практике непросто);

- рельеф местности, грунт и прочие показатели (ориентировщику в большей степени, чем бегуну, следует варьировать наклон беговой дорожки, ее мягкость и коэффициент сцепления);

- наличие барьеров и препятствий (“летнему” ориентировщику желательно зимой вводить в программу маневренных тренировок на отрезках бег с барьерами).

Так что согласно вышеизложенному коэффициент В при выполнении километровых отрезков может и приближаться к 1 (если спортсмен бежит их в полную силу, количество отрезков мало, а отдых происходит до полного восстановления), так и зашкалит за 10 (если количество отрезков велико, скорость на них низка, а отдых короткий и выполняется в виде трусцы).

Я не призываю педантично следовать всем числовым показателям таблиц Кулакова–Тихонова, каждый вправе вводить свои, более подходящие критерии измерения нагрузок, тем более, что сейчас при помощи компьютера подобные вычисления производить можно быстрее, точнее и гибче, чем 30 лет назад. Но важен сам принцип учета и планирования.