

Из личного опыта ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Георгий Настенко

(продолжение)

Вышеуказанный принцип плюс опыт личных тренировок, плюс учет и анализ нагрузок, успехов и типичных ошибок моих учеников, соперников и учеников моих коллег в разных специализациях циклических нагрузок, – все это в сумме позволило мне сделать некоторые выводы. Буду рад, если хотя бы малая их часть кому-то покажется здоровой и пригодной для практического применения.



1. Не следует буквально воспринимать всю информацию из каких-либо, пусть даже и самых умных учебников и методических пособий. Все они рассчитаны на идеальные условия тренировок. Авторы подобных изданий считают, что спортсмен, выполнивший второй спортивный разряд, уже попадает на круглогодичные сборы, где живет без переездов, личных проблем, материальных трудностей и травм.

2. Прежде всего не оправдывается навязываемая периодизация макро- и микроциклов нагрузок. Как правило, для легкоатлетов месяцы октябрь и даже ноябрь определяются как период активного отдыха. У среднестатистического же стайера (МС, КМС) в год выдается до 100 дней отдыха незапланированного (у ориентировщика, возможно, и больше). Так что присовокуплять к этому еще и запланированный отдых – расточительство.

3. То, что трудности только закаляют спортсмена, – выдумки красных комиссаров и желтых самураев. Спортсмен чаще бросает спорт от того, что ломается не физически, а психологически. В большинстве случаев тяжелые тренировки даются лучше в компании. Тренируясь в одиночку, начинаешь себя жалеть и искренне верить – ты один такой дурак пашешь, в то время как остальные наслаждаются всеми благами жизни. Полезней выполнять более объемную и интенсивную нагрузку, но в комфортных условиях и в обстановке спортивного азарта, чем слабую тренировку усугублять психологической угнетенностью и душевным дискомфортом.

4. Артур Лидьярд, конечно, герой. Но за чем ступля ломать? Зачем скрупулезно следовать (как делают многие наши специалисты) методам человека, работавшего 40 лет назад в условиях другого климата, другого

менталитета, других мотиваций? Наши тренеры заставляют спортсменов с декабря по март набирать километраж. Для спортсменов квалификации ниже КМС это выполняется:

– на морозе (необходимость теплой, неудобной для бега одежды, риск обморожения, особенно надрыва на холодном ветру коленных сухожилий);

С Людмилой Кондратьевой и Ю.В.Сысоевым

Неприлично говорить о возрасте женщины, но Кондратьева чуть старше меня, ей 43. Олимпийская чемпионка, экс-рекордсменка мира, победитель и призер многих чемпионатов мира и Европы в беге на 100 и 200 метров. В течение 10 лет – первый номер в сборной СССР. Долгие годы сверхнагрузок не портят внешность, если человек деятелен, дисциплинирован и заботится о своем здоровье.

То же можно сказать и о 63-летнем Сысоеве. Перенеся инфаркт, он побеждал в международных марафонских и супермарафонских забегах, стал доктором наук и академиком. Ежедневно Михаил бегает кроссы 7–9 км, по возможности играет в футбол, плавает, занимается гимнастикой.

в беге на выносливость, то есть больше, чем вся наша отечественная легкая атлетика. Но наши специалисты перенимают его методы слишком однобоко. Лидьярд одним из первых ввел в годичный цикл период создания базы общей выносливости, когда его спортсмены главным образом накручивали километраж. И каковой же получается лидьярдовская система в исполнении наших специалистов? Бегуны второго разряда (самого массового, кстати, самой благоприятной группы для перекалфикации в ориентировщиков – более сильные уже вряд ли пойдут бегать с картой) всю зиму "по лидьярду" крутят километраж, потом апрель – начало скоростной работы, май – первые и ... последние в сезоне соревнования, так как на летние крупные первенства они в командах своих регионов или обществ не попадают.

Между тем каждый, кто внимательно почитал дневники трехкратного олимпийского чемпиона Питера Снелла, ученика Лидьярда, обнаружит, что кроссовый бег он выполнял не трусцой, а в очень даже приличном темпе плюс непременно прыжки и ускорения в гору, а в период предсоревновательной подготовки в течение нескольких месяцев выполнял до пяти скоростных тренировок в неделю.

Кстати, и в ориентировании Снелл – не сторонний человек. И в октябре этого года он вряд ли упустит возможность стартовать в ориентировании на Всемирных Играх ветеранов в Австралии.

– на скользком грунте (риск упасть под машину, надрыв ахилла, ломается техника бега, особенно работы стопы);

– преимущественно в темное время суток, что дополнительно отрицательно воздействует на спортсмена.

5. Артур Лидьярд, не имевший научного или педагогического образования (занимался ремонтом плугов и сеялок), выиграл как тренер четыре золотые и кучу прочих олимпийских медалей

6. Периодизация годового цикла подопечных Лидьярда во многом была обусловлена тем, что они жили в Новой Зеландии – на краю света. Они имели "выезд на Большую землю" раз в год. Кроме Олимпиад и Игр Британского Содружества они имели только свои внутренние соревнования – коммерческих стартов тогда не было. Многие нынешние специалисты при всем уважении к заслугам Лидьярда от годовой периодичности нагрузок отказались: средневики и стайеры круглый год бегают и длинные кроссы, и отрезки, и спринт, и делают ОФП.

7. Специфика беговой нагрузки ориентировщика во многом парадоксальна: ему для высокого результата более требуются не качества стайера, а качества средневика и стипльчезиста. Но при беге с картой на технически сложной дистанции ЧСС (пульс) редко доходит до 200 и даже зашкаливает за 160. То есть если бы круглогодичная подготовка ориентировщика состояла бы сплошь из забегов с картой в поисках КП, то для достижения оптимального коэффициента *V* спортсмену явно не хватало бы бега в диапазоне ЧСС более 160. Но многие ориентировщики и на самом деле помимо бега по карте практикуют только кроссы в аэробном режиме! Явно напрашивается идея: в зимнее время, при российском климате ориентировщику, специализирующемуся на летнем, зеленом варианте, следует не менее двух раз в неделю использовать скоростной бег на отрезках в теплом манеже. Конечно, не забывая о своей узкой специализации и о технической ее стороне.

8. Рассуждая из практических соображений, не будем забывать, что материальный стимул – не последний в спорте даже не самых высших достижений. Ориентировщика будут "держат" в некоторых коллективах с большей охотой, если он станет "закрывать дырки" на соревнованиях и по кроссу, и по легкой атлетике, и на пробеггах.

9. Чем шире диапазон методов беговой подготовки, тем меньше ошибешься в приближении величины своего коэффициента *V* к оптимальной.

Юрий Борзаковский для меня – идеал бегуна. Пришел в легкую атлетику не благодаря отбору, а только потому, что в ДЮСШ закрылись секции борьбы и акробатики. К первому тренеру – Любови Мирошниченко – сначала ходил не за результатами, а только потому, что в группе была дружеская, душевная атмосфера. Результаты пришли позже. Соревновался на всех дистанциях: от 60 до 10.000 метров. Получил разностороннюю подготовку. Нынешний тренер Юрия – В.М.Евстратов, подготовивший много средневики-чемпионов страны, никогда не придерживался системы Лидьярда даже на пике ее популярности, а исповедовал принцип "к выносливости через скорость". Максимальный километраж Юрий имеет по два месяца (осенью и весной) на сборах в Кисловодске и Иссик-Куле – 150 км в неделю, остальное время – менее 100. Но самое любимое место тренировок – у бабушки и дедушки в подмосковной деревне. 200 метров Юрий бежит из 22 секунд, на 400 м имеет 45,6 (в манеже!), на 5.000 м имеет 14,50, причем, это результат трехлетней давности. Тогда он и 800 бежал за 1,48 против 1,42 нынешних. На пятерке, по мнению Евстратова, Юра готов на 14,00.