

**Валерий
БОРЗОВ**

**БОЛЬШОЙ
СПРИНТ
ВО СНЕ И НАЯВУ**

КИЕВ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА УКРАИНЫ
«ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА»
2016



Рецензент:

Платонов В. Н. – действительный член Украинской Академии наук, доктор педагогических наук, профессор

Борзов В. Ф.

Б 82 **Большой спринт во сне и наяву.** – К.: Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. лит.», 2016 – 192 с.
ISBN 978-966-8708-92-3

«Большой спринт во сне и наяву» – книга об оригинальном практическом опыте достижения резонансного успеха в спринтерском беге, поскольку этот опыт стал определяющим фактором для реализации судьбоносных планов автора после завершения спортивной карьеры. Дополнительную ценность книге придает описание ярких эпизодов из его жизни, а также ключевых составляющих технологии, методики, принципов планирования, моделирования тренировочного и соревновательного процессов. Прикладное использование в спортивной практике психологических образов, аутогенных приемов, имитации движений некоторых представителей живой природы знакомит читателя с интеллектуальными особенностями школы спринтерского бега. На страницах книги всесторонне представлены особенности тренировочного процесса В. Ф. Борзова, позволившие ему в полной мере реализовать свои задатки и добиться выдающихся результатов.

Книга предлагается спортсменам-спринтерам, тренерам и специалистам, которые интересуются проблематикой спортивной деятельности, включая практику применения авторских методик в тренировочном процессе, педагогических, психологических, этических и эмоциональных приемов при подготовке и участии в соревнованиях. Книга содержит также обобщенные сведения и размышления специального характера о явлениях и событиях, с которыми пришлось столкнуться в разные годы выдающемуся спортсмену.

«Великий спринт уві сні та наяву» – книга про оригінальний практичний досвід досягнення резонансного успіху в спринтерському бігу, оскільки цей досвід став визначальним фактором для реалізації доленосних планів автора після завершення спортивної кар'єри. Додаткову цінність книзі надає описання яскравих епізодів з його життя, а також ключових складових технології, методики, принципів планування, моделювання тренувального та змагального процесів. Прикладне використання в спортивній практиці психологічних образів, аутогенних прийомів, імітації рухів деяких представників живої природи знайомить читачів з інтелектуальними особливостями школи спринтерського бігу. На сторінках книги всебічно представлено особливості тренувального процесу В. П. Борзова, що дозволили йому повною мірою реалізувати свої задатки та досягти визначних результатів.

Книга пропонується спортсменам-спринтерам, тренерам і спеціалістам, які цікавляться проблематикою спортивної діяльності, включаючи практику застосування авторських методик у тренувальному процесі, педагогічних, психологічних, етичних та емоціональних прийомів у ході підготовки та участі в змаганнях. Книга містить також узагальнені відомості та роздуми спеціального характеру про явища та події, з якими довелося зіткнутися в різні роки видатному спортсмену.

Книгой Валерия Филипповича Борзова мы открываем новую серию изданий – «Из опыта подготовки выдающихся спортсменов». Такой выбор не случаен. Прославленный спринтер в свое время стал легендарной личностью как в отечественной, так и в мировой легкой атлетике, и ему есть что передать наследникам.

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

Однако на беговой дорожке олимпийского стадиона на обеих дистанциях триумфатором стал украинский спортсмен Валерий Борзов, уверенно преодолев 100 м за 10,14 с, а 200 м – за 20,00 с. Отметим, что с тем результатом, который он показал в 1972 г. на дистанции 200 м, атлет мог бы стать победителем и на Играх XXVII Олимпиады 2000 г. в Сиднее. В Мюнхене Борзов внес весомый вклад и в успешное выступление эстафетной команды СССР, ставшей серебряным призером Олимпиады. В следующем четырехлетнем олимпийском цикле (1972–1976) Валерий Филиппович по-прежнему оставался не только первым номером легкоатлетической сборной команды СССР в спринте, но и одним из сильнейших бегунов на короткие дистанции. На Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале он, не выступая в соревнованиях на 200-метровой дистанции, завоевал две бронзовые медали: в беге на 100 м и в эстафете 4 × 100 м.

Блестящие спортивные успехи Борзова были обусловлены не только физическими данными и талантом, дарованными природой, но и разумно построенной стратегией подготовки. В юношеские годы, когда его тренером в Новой Каховке был Б. И. Войтас, так и далее – в Киеве, под руководством В. В. Петровского, – применялось научно обоснованное планирование тренировочного процесса с использованием в нем высокоэффективных технологий.

В течение 17 лет занятий легкой атлетикой (1962–1979) Валерий Борзов тщательно вел дневники, в которых скрупулезно фиксировал все данные своего тренировочного процесса (содержание каждого занятия, объемы выполненных нагрузок, их интенсивность). Это позволяло глубоко и всесторонне осмысливать, анализировать и обобщать слагаемые проделанной работы, выявлять и устранять недостатки, прокладывая наиболее оптимальный путь к новым спортивным успехам.

Учитывая все это, мы полагаем, что ознакомление с особенностями подготовки Валерия Борзова, изложенными им в книге, и сегодня – после того, как выдающийся бегун завершил спортивную карьеру, – может оказаться полезным для использования в практической деятельности.



Читателя, надеюсь, заинтересует неординарное методическое наследие отечественной школы спринтерского бега, разработанное и успешно реализованное работавшими со мной замечательными тренерами – Борисом Ивановичем Войтасом и Валентином Васильевичем Петровским.

Предложенные рекомендации, суждения и подходы к построению тренировочных и соревновательных программ базируются на анализе основных выводов моей кандидатской диссертации, комплекса данных обо всех видах фактически выполненных объемов работ на протяжении 17 лет спортивной практики. Сложившееся соотношение этих объемов и их направленности по годам и циклам во многом помогает раскрытию сути и основных слагаемых стратегии моей многолетней подготовки, а также отражает ее индивидуальную специфику и принципиальные отличия от систем подготовки других спринтеров.

Представленные материалы не перегружены сложной для восприятия научной и специальной терминологией, что делает книгу понятной и доступной для ознакомления не только со спортивными эпизодами из жизни спринтера, но и с особенностями развития событий после завершения карьеры спортсмена.

На протяжении жизни человека его воззрения и убеждения нередко претерпевают изменения, а точка зрения на общественно значимые явления подвергается пересмотру под влиянием обстоятельств и происходящих вокруг нас событий. Поэтому приходится постоянно учиться, обогащать свой профессиональный и жизненный опыт, чему в огромной степени содействует общение с самыми разными людьми. Для меня такой школой жизни во многом стала работа на руководящих должностях в государственных органах и общественных организациях.

Свои взгляды в разные годы мне неоднократно приходилось обсуждать в беседах с известными журналистами. Чаще всего их содержание освещалось на страницах различных газет и журналов, в телевизионных передачах. Многие из этих встреч запомнились профессионализмом и компетентностью собеседников, но только одна из них – с Дмитрием Гордоном – побудила открыть душу и исповедаться.

Хотелось бы надеяться, что книга заинтересует читателей и в чем-то поможет им. Одним – в их практической работе в легкой атлетике, другим – в размышлениях о жизненных ценностях.

Автор выражает благодарность за содействие в работе над данной книгой доктору наук, профессору В. Н. Платонову, издательству «Олимпийская литература», сотрудникам кафедры легкой атлетики, зимних видов и велосипедного спорта, кафедры кинезиологии, своим тренерам Б. И. Войтасу и В. В. Петровскому.

ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ,
двукратный олимпийский чемпион,
заслуженный мастер спорта



Глава 1
МОЯ ПРАВДА ЖИЗНИ

*Пожалуй, я – единственный, кто выполнил
наказ Никиты Сергеевича Хрущева:
«догнать и перегнать Америку»*

Кажется, это было совсем недавно... Стоит только на минутку закрыть глаза, чтобы снова в памяти предстал тот счастливый день, когда ярко освещенный юпитерами «Олимпиаштадион» Мюнхена стоя аплодировал Валерию Борзову – первому и до сих пор единственному европейскому легкоатлету, которому посчастливилось сразу на двух спринтерских дистанциях завоевать наивысшие олимпийские награды.

Пока организаторы соревнований готовили церемонию награждения, многочисленные журналисты быстро передавали в свои газеты главную сенсацию Игр: молодой бегун из Советского Союза в блестящем стиле прервал многолетнее господство американцев, которые со времен прославленного Джеймса Оуэнса не знали в олимпийском спринте горечи поражений.

Я глубоко убежден, что историю государства пишут не политики, которых после ухода с того или иного поста зачастую забывают, а личности, добившиеся выдающихся успехов в культуре, искусстве, науке, спорте. Если бы сегодня из таких людей, представляющих Украину, составить символическую десятку, вне всякого сомнения, в нее вошел бы величайший спортсмен современности Валерий Борзов.

В спортивной сфере он стал первым министром молодежи и спорта независимой Украины, создал Национальный олимпийский комитет (НОК) и стал первым его президентом, первым членом Международного олимпийского комитета (МОК) для Украины. Своим спортивным авторитетом добился признания НОК и национальных федераций соответствующими международными организациями. По его инициативе организована Олимпийская академия Украины, отделения НОК в регионах страны. Благодаря ему приобрело новое качество и организационное начало паралимпийское движение, заложены основы национальной

спортивной и молодежной политики. Большую роль сыграло формирование деловых взаимоотношений с украинской диаспорой Америки, Канады, Австралии, что, в свою очередь, оказало неоценимую помощь в становлении авторитета украинского спорта на международном уровне на первых и очень сложных шагах независимости. За период его руководства также были учреждены: спортсменам – стипендии Президента Украины, чемпионам и призерам Олимпийских игр – валютные премиальные. Он был инициатором открытия Института проблем молодежи, Украинского национального комитета молодежных организаций (УНКМО), социальных служб для молодежи, детских спортивных школ в интернатах для детей-сирот, организации спортивных соревнований для молодежи, находящейся в местах лишения свободы. Его работа увенчалась достойным выступлением олимпийской сборной на Играх 1996 г. в Атланте (США).



Как правило, многих выдающихся людей по-настоящему мы оцениваем слишком поздно. Вот почему этим интервью мне хочется еще раз отдать дань уважения человеку, который так много сделал для Украины.

Дмитрий Гордон

Гордон. Как уходят из большого спорта великие спортсмены? (Заговорили мы о том переломном для каждого спортсмена моменте, когда насыщенная событиями спортивная жизнь остается позади.)

Борзов. Оставить спорт можно по-разному. Одни прекращают активные выступления в зените славы, на пике спортивной формы. Они уходят непобежденными, с высоко поднятой головой, а потом их неотступно преследует мысль о преждевременности прощания со спортом, о непоставленных рекордах, неодержанных победах. Случается, что спортсмен, ощущая в себе нерастраченные силы, даже возвращается к активным выступлениям, но таких единицы. Совсем иначе прощаются со спортом сильные атлеты, которые продолжают соревноваться с результатами хуже обычного, т. е. они просто живут воспоминаниями о минувших достижениях. Откровенно говоря, грустно мне на них смотреть, ведь смысл большого спорта – прежде всего в победах.

У меня все сложилось по-другому. Вскоре после Олимпиады в Монреале заметил, что стал тратить слишком много сил для удержания себя в хорошей форме. Со временем появилось убеждение, что только про-

игрыш с треском может породить окончательное решение об уходе из активного спорта. Проиграю, мол, один раз, второй, третий и тогда уже закончу карьеру. Это, несомненно, был сознательный выбор, но сделать его было нелегко, ведь то, что приносило радость и составляло смысл моей жизни, бесповоротно ушло. Но я не печалюсь и даже радуюсь, что не ошибся, ибо никогда после этого не терзал себя мыслями о непрожитых в спорте годах.

Уход из спорта для многих больших спортсменов – особенная и драматическая реалья. Об этом говорят их слезы на экранах телевизора. Ситуация абсурдна психологически. Сегодня ты – уважаемый человек, тебя любит государство, боготворят болельщики, тебе платят. А завтра ты вдруг никому не нужен и не понимаешь, что произошло.

– **Для Вас уход из спорта стал трагедией?**

– Нет, потому что я позаботился о «втором коне», будучи на пике славы. Я занимался общественной работой под эгидой комсомола. Это позволило подготовиться к будущей государственной работе. Если не заниматься этим вовремя, после окончания спортивной карьеры возникает пропасть, трагедия, особенно для малолетних звезд.

– **Мы любим спорт за напряженные столкновения характеров, красоту, зрелищность, непредсказуемость сюжетов. А за что его цените Вы?**

– В спорте, по-моему, наиболее полно воплощено извечное стремление человека к цели. В обыденной жизни цель более аморфна, расплывчатая, а в спорте приобретает конкретный смысл. Известно, что у каждого человека есть некий комплекс неполноценности, и часто довольно умные и образованные ребята боятся подняться на более высокую ступень развития, не решаются сделать первый шаг к вершине. Их постоянно гложет червь сомнения: «А вдруг не смогу, не справлюсь?». Спорт в этом плане поднимает человека, окрыляет его, придает необходимую уверенность в собственных силах.

Вообще я считаю спорт мощным средством воспитания у молодежи высокой гражданственности и патриотизма. Возможно, скажу сейчас прописные истины, но такое может ощутить только тот, кто побывал на моем месте. Представьте себе сам факт награждения олимпийского чемпиона. Ты стоишь на вершине пьедестала почета, в твою честь взмывает ввысь флаг твоей страны, громко звучит государственный гимн, и сто тысяч человек стоя приветствуют в твоём лице твою Родину. На тебя, затаив дыхание, смотрит весь мир. Забыть такое невозможно! Вот почему спортсмены, пережившие это, всю жизнь несут в себе огромный заряд подлинного патриотизма.

– **Самым большим впечатлением в спорте для Вас наверняка стала Мюнхенская Олимпиада...**

– Для меня первая Олимпиада – это как последний бой. К ней готовился с особым душевным подъемом, волнением и не известным ранее

предвкушением сенсационной победы. Но, что интересно, когда долго и упорно готовишься к восхождению на заманчивую вершину и, наконец, преодолев все преграды, покоряешь ее, то на полную радость уже сил не хватает. Я словно забыл долгие дни, месяцы и годы упорного, изнурительного труда, жертвы, принесенные на алтарь великой победы. Я так отдался ей, настолько выплеснул все эмоции, что бурно радоваться было уже нечем, и только со временем, примерно через год, я осознал, что победил, да и то, скорее, разумом, чем эмоциями.

– **Какими глазами Вы, сегодняшний, смотрите на себя «образца 1972 года»?**

– Глазами человека, на 44 года старшего. С одной стороны, из книг и фильмов мне известно, что это действительно я завоевал в Мюнхене две золотые медали, а с другой, до сих пор не могу поверить, что такое оказалось мне под силу. Замечу, что до последнего момента я даже не думал о сложности, а тем более о ценности возможной победы – я просто готов был исполнить свой долг.

– **Давайте-ка теперь вместе с Вами совершим небольшой экскурс в историю и вновь возвратимся в годы, когда молодой Валерий Борзов поражал весь мир своими выдающимися успехами. Кстати, первую свою победу помните?**

– Конечно, ведь она, как первая любовь, – такая же единственная и неповторимая. Было это очень давно, когда я выиграл легкоатлетическое первенство родного города – Новой Каховки. Та победа стала для меня своего рода трамплином в большой спорт, без нее не было бы других.

– **Что случилось перед четвертьфиналом в 1972 году, когда организаторы обманули Вас и американцев сообщением о задержке программы на 40 минут. Как это получилось?**

– Официальное лицо в комнате для регистрации спортсменов перед выходом на сектор сообщило о задержке программы. Американцы ушли в деревню, а мы направились к месту выхода на дорожку. Через некоторое время В. В. Петровский на экране увидел спортсменов нашего забега и мою пустую дорожку. Это была живая картинка. Я понял, что меня обманули. Пытаясь прорваться к месту старта через кордон охраны, пришлось грубо отодвинуть какого-то дядю и выскочить на арену. Знакомый стартер с удивленным лицом поднял вверх один палец, сообщив этим, что у меня есть только одна минута на подготовку к старту. Я успел снять брюки, установить колодки и без пробных стартов, впопыхах, на «автомате» пробежать свою «пожарную» стометровку, показав 10,07 с – лучший результат на Олимпиаде.

На финише дико нервничали опоздавшие американцы, протестуя против немецкой «машины», но их эмоциональные жесты повисли в воздухе. Они опоздали, не явились на старт, вопрос исчерпан.

– **Вы могли «пролететь» мимо золотой медали?**

– И не только мимо медали. Ведь эта спортивная награда сформировала мою дальнейшую судьбу и карьеру.

– **Когда Вы прибежали первым, эйфория была?**

– Нет, эйфории не было, я уже как-то говорил об этом. Странно сейчас звучит, но первой мыслью после финиша была: «Неужели это так просто?».

На следующий день, когда началась шумиха, когда люди начали на улице узнавать, просить автографы, подвозить на машинах и т.д., когда появились «розы», вот тогда и начал понимать – произошло чудо, и я к этому имею прямое отношение.

– **Вы выиграли 100 метров, «золото» в кармане, и бежать 200 метров не планировали?**

– Не планировал, но главный тренер сборной команды И. А. Степанченко упросил меня бежать хотя бы за зачетными олимпийскими очками, которые очень были нужны команде для подарка к 50-летию образования Советского Союза. Родина сказала – надо! Легко сказать «есть!», когда меня к эстафете 4 × 100 метров ждут трое ребят с надеждой на успех. После 200 метров обычно сложно бежать скоростную эстафету из-за повышенного риска травмироваться. Ведь мышцы уже на пределе, утомление дает о себе знать.

Сачковал в предварительных этапах отбора на 200 метров как мог. А вот когда наступил финал – шутки в сторону. Стометровая гордыня не позволяла позориться. Включился в бег по выражу в полную силу, а при выходе на прямую дорожку понял, что соперники впереди визуально «пошли на тебя». Это верный признак того, что ты бежишь быстрее. Даже позволил себе вольность тоже поднять руки на финише, как на 100 метров. А знаете почему? Пусть журналисты путают – где 100, а где 200, ведь на фотографиях финиша они идентичны. Мне же эти «паруса» в конце дистанции в обоих случаях стоили полторы-две десятых секунды времени. Они дорого стоят: 20,0 с или 19,8 с – разница сенсационная.

– **Как Вы пошли на это?**

– Это была спонтанная реакция.

– **Кроме Вас в команде были и другие ребята с быстрым бегом и амбициями. После Ваших двух побед они искренне Вас поздравляли или были какие-то нотки?**

– Нет. Там фальши не было. Все понимали, в том числе соперники – афроамериканцы, европейцы – и свои, и все кто угодно: что такое – быть первым. С большим уважением к этому статусу относились, признавая – первый есть первый. И он один.

– **Это правда, что в Мюнхене объявили в средствах массовой информации, что Вы попросили политического убежища в Германии?**

– Мне везет на провокации, то ли красная майка с гербом раздражала, то ли у кого-то горбушку хлеба с маслом забрал... Они были

неприятным сюрпризом для меня на фоне торжества победы и популярности. После такого сообщения по первому каналу германского телевидения отреагировали представители официальных органов и другие в Киеве.

– А они были?

– Успокаивало то, что завистников и недоброжелателей было не так много. Правда, пришлось звонить домой, чтобы родители не переживали.

– Говорят, еще посылочку подозрительную прислали?

– Посылка на мое имя с масляными пятнышками, похожими на... прислали в штаб олимпийской делегации. После разборок подарочек забрала полиция, и в дальнейшем – без комментариев.

– Олимпиада 1972 г. в Мюнхене вошла в историю жутким террористическим актом, когда радикальные исламисты напали на израильскую спортивную делегацию. Вы видели, как они идут на дело?

– Дело случая было, как сейчас понимаю. После 200 м мне не спалось, я был перевозбужден, вышел на улицу. Гуляю себе по деревне и вдруг вижу, какие-то ребята с автоматами в руках перепрыгивают через забор и бегут к одному из корпусов Олимпийской деревни. Я подумал, что тренируется полиция. Утром просыпаемся, видим объявление с требованием не выходить из деревни. Под ней, в подземном паркинге, полно военной техники, на всех холмах вокруг стоят спаренные пулеметы. Скоро мы узнали, что в израильском корпусе террористы взяли заложников, двоих убили, с одним, кстати, я учился у нас в институте. Такая вот судьба. И, что удивительно было, зеваки смотрели на демонстративно ходящих по балкону террористов вроде бы как в кино. Через несколько дней полиция и спецслужбы провели специальную операцию по эвакуации всей этой «неприятности» за пределы Олимпийской деревни с последующими трагичными событиями на аэродроме. Более достоверную информацию по всем этим событиям я узнал уже позже, просмотрев официальный кинофильм Мюнхен-72.

– На Ваше настроение этот инцидент повлиял?

– Не могу сказать, что он повлиял на меня каким-то образом физически. Морально я испытывал потребность выразить соболезнование родным и близким погибших спортсменов. Надо отдать должное руководству МОК и оргкомитета за принятое решение возобновить проведение Олимпийских игр (через три дня), что дало нам возможность получить «серебро» в эстафете 4×100 м.

– На торжественном закрытии Олимпиады в Мюнхене Вы были знаменосцем советской сборной. Скажите как это – нести флаг Родины, огромной 250-миллионной страны и понимать, что это ты флаг несешь?

– Это нельзя объяснить словами, как нельзя объяснить и то, что человек чувствует, будучи первым в мире, стоя на пьедестале, это надо прочувствовать.

– **Вы помните какие-то ощущения с флагом?**

– Еще раз повторю, это такое ощущение, которое словами сложно передать, потому что слов явно не хватает. Говорить о патриотизме – да, говорить о гордости – да, но этого всего мало.

– **Это счастье было, одним словом?**

– Ну, скажем так, я испытывал уважение по отношению к себе. Что тебе такое позволили, и ты сделал что-то значимое, чтобы получить такой статус.

– **Чем страна наградила Вас за две блестящие победы в Мюнхене?**

– В 22 года я удостоен высшей награды страны. Но главная награда, то к чему стремятся все, – известность, популярность, уважение. Как у космонавтов, известных актеров, художников, передовых тружеников шахт, заводов, ферм.

– **После удачного приземления и выполнения задания космонавтам присваивали звание Героя Советского Союза. Это правда, что Вам тоже хотели присвоить звание Героя, но в последний момент главный идеолог компартии СССР Михаил Андреевич Суслов вычеркнул Вашу фамилию?**

– Резолюция была такая – отказать, не производит материальных благ. Со мной вместе в этом пакете были еще четыре человека – настоящих героев.

– **Финансово Вас как-то поощряли?**

– Мы получали призовые деньги за медали и рекорды чемпионатов СССР, Европы, мира, Олимпийских игр и за участие в соревнованиях по приглашению. В министерстве спортсмены элитной группы получали стипендию или зарплату в 350 рублей, что по тем временам считалось большой, а также валютные премиальные в стране проведения Олимпийских игр. В Мюнхене выплачивали по 3 000 немецких марок за золотую медаль, которыми можно было распоряжаться по своему усмотрению. Деньги были официальными, и на них можно было купить все, что хочешь, даже машину. Я купил себе машину «Волга» цвета «белая ночь». Что могло быть лучше в 22 года, чем орден Ленина и машина «белая ночь».

– **Слава обрушилась на Вас после Мюнхена?**

– После удачных выступлений я всегда исповедовал такой парадокс: каждая победа – это ступень к поражению. Что же касается славы, то это всего лишь явление, сопровождающее успех, его сладкая спутница. Слава коварна, она приходит и уходит, а близкие люди и друзья помнят о тебе всегда. Конечно, мне приятно людское внимание, многочисленные интервью, автографы, но если забыть, кому я обязан своими успехами, оторваться от мира сего и всю жизнь витать в облаках – добра не жди. Слава приходит и уходит, а ностальгия остается, особенно для поколения очевидцев твоих звездных событий. С пониманием отношусь к современной молодежи. У них – свои герои спортивного мира и свои герои компьютерных дайджестов.

Хочу рассказать один эпизод из жизни на тему славы. События происходили во время официального визита молодежной делегации Украины в Грецию. Выезжая из гостиницы на экскурсию, в город Афины, вся группа зашла за мной в рейсовый автобус. В качестве руководителя я собирался решить с водителем вопрос оплаты проезда. Водительглянул на меня, ткнул в мою сторону пальцем и спросил: «Олимпийник?». После моего утвердительного ответа последовала неожиданная команда: «Проходите», т.е. он решил провезти нас всех бесплатно, уважая звание олимпийского чемпиона.

– 22 года – такой зыбкий возраст, когда еще не понимаешь, что к чему. Голова не кружилась тогда? Не закружилась от этой славы?

– У меня был иммунитет к звездной болезни. Полагаю, Вы можете это подтвердить – я был доступен и в статусе победителя, и в статусе министра, депутата, и сейчас.

– Для этого надо быть умным?

– Боженька не обидел.

– Монреальскую Олимпиаду Вы теоретически могли бы выиграть?

– Мог бы выиграть, если бы не получил травму задней поверхности бедра за месяц до старта. Я был лучше готов, чем перед Мюнхеном, но В. В. Петровский мне всегда говорил: «Валерий, ворота удачи открываются один раз». Это правда. Правда и то, что бронзовые медали Монреаля я ценю на вес золота.

– У Вас была надежда на успех, когда ехали в Монреаль?

– У меня была надежда и ожидание, и тревога по поводу того, выдержат ли мои мышцы, потому что первый раз в полную силу я побежал в забеге на Олимпийских играх. Сами понимаете, это лотерея.

– В Монреале тоже была проблема, когда пустили слух, что в финале снайпер будет в Вас стрелять.

– Пришлось организаторам задержать программу на 20 минут и ввести военных в проходы на трибунах стадиона. После финиша меня под конвоем отвели в автобус, отвезли в Олимпийскую деревню и сдали службе безопасности. С представителем этой службы мы вместе проводили все время до конца Игр.

– Вы не думаете, спустя столько лет, что это могла быть целенаправленная провокация, чтобы Вы не победили?

– Когда убивают президентов, можно допустить мысль о том, что и тебя могут грохнуть на стадионе. Конечно, верить в это не хочется, но ее величество статистика создает этот синдром страха. Плохая мысль мелькнула и у меня в голове, но ненадолго – победил внутренний голос, который гласил: не побежишь, не выступишь в финале – приедешь домой весь с ног до головы в ... «белом».

– А представляете смерть на глазах у всего мира?

– Жизнь – это ожидание смерти, поэтому никто не знает, когда она придет.

– Вы являетесь участником двух Олимпиад – мюнхенской и монреальской, мечтали также выступить на Олимпийских играх в Москве. Что же этому помешало?

– Прежде всего – ощутимая потеря формы, что сразу же привело к снижению результатов, а еще травмы, которые в конце спортивной карьеры буквально не давали покоя. Стало понятно, что надо уходить. Довел ситуацию до абсурда – не попал в финал на Спартакиаде народов, чтобы не было мучительно больно за решение уйти из спорта. После такой оплеухи шиповки – на гвоздь, а все переживания по поводу возврата в спринт приходили ко мне потом только во сне.

– Но ведь Борзов – это Борзов, и даже снижение результатов позволяло Вам выступить на уровне...

– Я – максималист, и выступать хотел либо хорошо или очень хорошо, либо – никак...

– Какую цель Вы ставили перед собой, когда были действующим спортсменом?

– Мне неоднократно намекали: мол, победы победами, а рекорды где? И, действительно, их у меня было мало. За ними я никогда не гонялся, всегда считал их временными составляющими успеха. Рекорд – это неприятность в рассрочку, сегодня он есть, а завтра нет, отобрали, а звание олимпийского чемпиона остается на всю жизнь. Главной целью моих выступлений были не секунды, как может показаться, а упорная борьба с соперниками, прежде всего психологическая. Ее я считал одним из главных компонентов победного бега.

В период соревнований для меня существовали только я сам, беговая дорожка и весь этот удивительный внутренний мир движений. Соперники диктовали мне свои условия, навязывали свои скорости, острую конкурентную борьбу до последнего метра, что называется у нас атакой на лидера.

– Что, интересно, скажете Вы о соотношении таланта и трудолюбия? Хотелось бы от Вас услышать: чемпионами рождаются или становятся?

– То, что я достиг стольких вершин в спорте, – не что иное, как уникальное стечение обстоятельств. Каких? Природный талант, упорный труд и прекрасные тренеры. Я за единство труда и таланта, генетики и удачи в целом, потому что специалисты считают победу на Олимпийских играх во многом случайностью, нежели закономерностью, из-за многочисленных рисков: травматизм, болезни, случайности. Боязнь получить травму по ходу бега – настоящий бич спринтеров.

– Почему Вы так быстро бегали? У Вас существовала какая-то своя особая техника бега?

– Скорее всего – природа-матушка. Она наградила меня талантами и, как говорят доктора, абсолютным здоровьем. И, конечно, имелась технология подготовки, т. е. специальная методика тренировки, созданная первым тренером Б. И. Войтасом в содружестве с В. В. Петровским. Они

довели мои грани до блеска, что и позволило в перспективе создать «неприятности» афроамериканцам.

– **Вы думали о том, что нужно сделать в беге, чтобы бежать быстрее?**

– Все, что касается слова «думал», – это на тренировке, а в боевой обстановке все происходило в автоматическом режиме.

– **Организм сам думал?**

– В автоматическом режиме позволяет работать многолетняя практика повторений элементов техники бега. В соревнованиях все выполнялось на подкорковом уровне. На думанье уходит слишком много времени. Уходя со старта из-за перегрузок, я ощущал только фоновый шум на трибунах и звуки, издаваемые соперниками. По ходу бега, прилагая суперусилия, они пищат, воют, кричат. Это смахивает на боевые кличи боксеров на выдохе.

– **А Вы не пищали, не выли?**

– Нет, я был в этом плане скромным, но все-таки при перенапряжении легкое постанывание было. Особенно хорошо видны страдания спринтеров при скоростной киносъемке. На Олимпиаде японцы сняли такой ролик о финале на 100 м, причем в фас, несколькими камерами. Просматривая этот ролик, начинаешь понимать, что возможности человека еще до конца не изведаны.

– **Завершив выступления, Вы с головой окунулись в политику. Стали секретарем ЦК комсомола Украины, работали с молодежью. Изменилась ли она, к стати?**

– Молодежь, по-моему, одинакова во все времена – та же пылкость, максимализм, та же романтика и влюбленность в жизнь. Впрочем, не могу не сказать о том, что серьезно меня беспокоит. Сейчас условия жизни значительно улучшились, и некоторые молодые люди постепенно стали перекладывать на родительские плечи ответственность за свои поступки.

Так на свет появился потребитель. А, скажите, откуда у молодых равнодушие, жестокость, инфантильность, откуда отсутствие цели и неспособность в десятом классе выбрать профессию по душе? Конечно, во многом виноваты и мы, взрослые. Нужно признать, что в общении с молодежью нам часто мешает излишняя прямолинейность, которая сразу же вызывает у семнадцати-, восемнадцатилетних естественный протест. К юношеству нужен особый подход – об этом забывать нельзя.

– **Ваша работа в комсомоле приносила удовольствие или Вы чувствовали себя не в своей тарелке?**

– Через три года работы в комсомоле я понял, что приношу пользу. Удалось наладить международные связи с молодежными структурами за пределами Украины, в плановом порядке организовывать мероприятия военно-патриотического и спортивного направления.

Начатые в комсомоле детские программы под патронатом известных спортсменов и тренеров «Золотая шайба», «Золотая корзина», «Кожа-

ный мяч», «Старты надежд» актуальны и сегодня. Соревнования между командами учебных классов создают особый воспитательный эффект. Предложенный механизм стимулирует сильных ребят внутри класса, как спортивной команды, подтягивать слабых без участия взрослых преподавателей.

– Будучи секретарем ЦК, Вы немало времени провели в Чернобыльской зоне в 1986 г. Это правда, что после одного из посещений дозиметристы порекомендовали уничтожить загрязненную одежду?

– Когда поступила команда, комсомольцы и партийные работники выехали в Чернобыль заниматься тем, что было приказано. Вернулись мы после одной из командировок. В Октябрьской больнице был пункт дезактивации. Ну, и когда нас пощупали, то на одежде было многовато. Порекомендовали: лучше, если вы эту одежду закопаете где-то...

– Где Вы место нашли?

– На комсомольской даче в Конча-Заспе. Там и закопали все, что на нас было на полтора метра, попили красного винца для выведения стронция, как нам рекомендовали. Этот факт с одеждой лег в основу решения об определении мне статуса ликвидатора II категории.

– Валерий Филиппович, Вы баллотировались кандидатом в народные депутаты СССР. Ну, а как же довольно распространенный тезис: «Спортсмены пускай спортом и занимаются»?

– Давайте говорить конкретно. Лично у меня есть довольно солидная школа общественной, политической и государственной работы. К тому же, если одним из лучших президентов в истории Соединенных Штатов мог быть звезда Голливуда, то почему наш спортсмен не может определять политику своей страны в парламенте?

– Большинство кандидатов, стремясь победить, слишком уж увлеклись «клубничкой». Как, мол, у нас плохо, но вот изберете...

– Что ж, мы действительно в кризисе, но обещать что-то впустую – не в моих правилах. Вы же видели предвыборные программы – все они, за редким исключением, лопнули вскоре, как мыльный пузырь.

– Во время предвыборной борьбы Вас не смущало большое число претендентов на единственный депутатский мандат?

– Представьте себе, нет, скорее, наоборот. В спорте я привык к конкуренции, так что попал, в сущности, в привычные условия. Я никогда не ставил перед собой авантюрных задач и именно поэтому достигал максимальных результатов. Добавлю, что было также интересно, сколько нынешних киевлян отдадут за тебя свои голоса ...

– В последнее время пресса решительно поднимает проблему бюрократического аппарата...

– Я против таких обобщений и предпочитаю смотреть не черно-белый, а цветной телевизор. Само слово «бюрократ» – еще не повод для обиды, это всего лишь характер работы. Эх, надеть бы специальные очки да разглядеть, где настоящий профессионал, а где и вправду – пустое

место. Огульно прессингуя бюрократов, можно легко загнать в тупик интеллигенцию. В этом, по-моему, реальная угроза любой государственности.

...Наш спорт стоит на пороге профессионализма, и совершенно удивительно, что в нем накопилось множество противоречий. Думаю, что у нас могла бы с успехом действовать так называемая триада: оздоровительный спорт, спорт для масс и спорт высших достижений. Сейчас мы имеем, по сути, профессиональный спорт, в то время как спорт для масс требует реанимации.

– **Хочется, помимо всего прочего, затронуть несколько неделовых, сугубо личных аспектов. Знаю, например, о Ваших весьма оригинальных взглядах на искусство...**

– Я очень люблю театр, кино, классическую и эстрадную музыку, – только бы все это было настоящим, истинным, неподдельным. Когда я занимаю место в театре, то смотрю спектакль заинтересованным взглядом наблюдателя особенностей профессионального мастерства исполнителей. Часто спрашиваю себя: как может один человек играть роль, например, Отелло и днем, и вечером? За счет чего: резерва эмоциональных сил или безукоризненной актерской техники? Если за счет дежурной техники – спектакль теряет для меня интерес.

Отмечу также, что где бы я ни был, стараюсь не пройти мимо хоть мало-мальского интересного музея, внимательно всматриваюсь в картины и скульптуры. Меня волнует проблема вечности в искусстве. Почему, например, несравненная «Джоконда» столько веков тревожит сердца, а некоторые картины, очень привлекательные и мастерски написанные, со временем теряют свою эстетическую ценность?

Впрочем, я счастлив, что собственными глазами видел Колизей и Парфенон, первый Олимпийский стадион в Греции и Мюнхенский музей современного искусства.

Имел удовольствие общаться с легендой Джеймсом Оуэнсом. Его я видел лишь однажды – на чемпионате мира по легкой атлетике. Обо мне он сказал: «Этот белый парень может произвести революцию в спринте». Действительно, меня считают последним «чистым» спринтером, который не применял никаких стимулирующих средств. Он меня окликнул, когда я поднимался вверх по трибуне стадиона. С удивлением и гордостью подсел к нему, и у нас состоялся разговор о перспективах финального бега на 100 м. Я видел его только один раз, через полгода он ушел из жизни.

– **Он выразил какое-то восхищение Вашими победами?**

– Не стал бы он останавливать человека, который не оставил следа в его памяти. У спринтеров есть традиция – изучать биографию и технику бега друг друга. Во время случайных встреч с коллегами невольно возникает ощущение давнего знакомства. Ведь по кинограммам и литературе мы знаем все друг о друге.

– **Кого Вы считаете великими спринтерами?**

– Великими бегунами история спорта называет Джеймса Оуэнса, Энрике Фигерола, Карлтона Льюиса, Роберта Хэйса. Сегодня, безусловно, лидирует Усэйн Болт с рекордом скорости бега современного человека – 44,72 км в час.

– **Великий Усэйн Болт?**

– Да, он – нынешняя эпоха, он изменил представления профессионалов о «потолке» скорости в спринте. Я долго думал об истоках этого феномена. Можно предположить наличие в его подготовке методических и технологических секретов. Но никакой информации о технологии подготовки высокорослого спортсмена с таким темпом движения ног и такими скоростями я, к сожалению, пока не нашел. Очень было бы любопытно на Олимпиаде поговорить на эту тему с друзьями из Ямайки. Ведь им удалось победить школу спринта американцев.

– **Какой предел скорости возможен?**

– Предел, когда во время бега начнут разваливаться кости, вот это предел... Современная медицина и генетические манипуляции могут моделировать и заменять любые органы. Сегодня мы уже на пороге этой революции и я не исключаю, что будущее спорта – это робоспортсмены, а для них может быть другой предел скорости бега.

– **Скажите, а чем Вы объясняете, что темнокожие спортсмены одерживают больше побед, чем светлокожие? Что это – супервыносливость, иное строение организма, особые качества, особая структура или методика тренировок?**

– Этот вопрос интересовал многих специалистов, поскольку статистика подтверждает, что в беге на короткие дистанции афроамериканские спринтеры имеют приоритет. Лично я объясняю это следующим образом. Люди с темной кожей появились в США в качестве рабов, доставленных из Африки. Естественно, при переезде в трюмах, в замкнутом пространстве, выжили самые сильные, и именно они дали сильное потомство.

А переход к оседлой жизни... Есть страны, которым полторы тысячи лет, а Соединенным Штатам всего лишь более двухсот, т. е. процесс урбанизации коснулся нас, европейцев, в большей степени, чем темнокожих американцев.

Еще один аргумент: на один килограмм веса у них мышечной массы больше, чем у светлокожих, и при беге на короткие дистанции их движитель массы значительно превосходит наш – поэтому они и выглядят мощнее при равном весе. Кроме того, если понаблюдать за их народными танцами, можно заметить, что они напрямую связаны с ритмом, с чередованием напряжения и расслабления, а эта способность для спринтера – самое главное.

В Америке, в учебных заведениях, включая школы, нет уроков физкультуры, как у нас, – там введены занятия по спорту. Наш класс занимается на уроках физкультуры тем, что предложит учитель, вне зависимости

от того, нравится это ученику или нет. По сути, игнорируются индивидуальность, внутренние потребности, наклонности к тому или иному виду спорта, к тем или иным упражнениям.

Американские учащиеся расходятся по выбранным секциям в соответствии со своими интересами. Появляется мотивация и, естественно, другой результат. У нас один-два урока физкультуры в неделю не дают ожидаемого эффекта, не приводят к изменению функционального состояния учащегося. У них объем нагрузок отвечает требованиям спортивного развития на основе физиологии и педагогики. Поэтому, еще работая министром, я предлагал заменить уроки физкультуры занятиями по принципу спортивных секций.

И последнее: в США самая популярная игра – американский футбол. Он связан с быстрым и неритмичным бегом, а это для спринтера очень хорошее упражнение.

Вот, пожалуй, и все особенности, плюс школа, традиции, технологии, медицинское обслуживание, плюс центры, которые созданы в университетах, поскольку в США весь элитный спорт базируется именно на их основе.

– Что представляли собой Ваши тренировки? Это нагрузки до предела, издевательство над организмом?

– Вообще-то, спринт считается «аристократическим» видом легкой атлетики – здесь нет длительных по времени нагрузок и болей, все кратковременно. Зато мы имеем самую крупную неприятность – постоянное ожидание травмы. Представьте себе, что такое травма, полученная на скорости 46 км в час! Это или надрыв мышечной группы, или растяжение. Бежать уже не хочется, а массу в 80 кг сразу не остановишь. Вот и приходится с этой болью как-то выкручиваться.

Иногда легкоатлеты падают, а падать на такой скорости – сами понимаете... Тогда ведь еще были гаревые дорожки... Комплексы возникали от одной только мысли, что можешь травмироваться. У спринтера травмы – частое явление, поэтому перед каждой стометровкой, перед каждым финалом надо всякий раз решаться на то, чтобы пустить себя, как говорится, вразнос с риском для жизни.

– Тренировались Вы много?

– По сравнению с другими, по объему – нет, а по интенсивности никто со мной соперничать не мог. Каждая тренировка проходила на уровне соревнований на протяжении восьми лет, и только это могло дать желаемый эффект, потому что закон скоростного бега известен: чтобы быстро бегать, надо бегать быстро!

– Вы могли прийти на тренировку, даже если чувствовали, что в данный момент не готовы к тренировочному процессу, просто переодеться и уйти. Это так?

– Это правда. Мы с тренером перед каждой тренировкой тестировали мышцы. Нас всегда лимитировало время их восстановления, и вот когда мышцы в разминке не растягивались, теряли эластичность, по ощущениям

становились похожими на жгуты, тогда принималось решение – надо заканчивать тренировку и переходить к мягкой разминочной работе. Это стало законом, который гласит – лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться.

– Но знающие Вас люди, специалисты в легкой атлетике говорили мне, что Вы настолько были одарены от природы, что это давало Вам возможность быть немного ленивым, это так?

– Однажды ко мне на совместную тренировку приехали спринтеры из Японии и ГДР. Я им предложил простой вариант – сесть мне на «колесо» и делать все то, что делаю я. Туго пришлось спринтеру из ГДР, который на четвертом километре кроссового бега в Пуше-Водице закричал: «Конец, я больше не могу». Пришлось его отправлять назад на базу. Проташил я своих гостей через недельный цикл моей «ленивой» тренировки. Для них и тренеров стало ясно, к такой интенсивной работе они не готовы, для этого надо иметь специальную подготовку.

– Мне кажется, я Вас немножко понимаю, потому что я тоже, как и Вы – Весы. Я знаю, что всю жизнь Вы были системным, режимным и рациональным и еще ... невозмутимым. А скажите, вывести Вас из себя в принципе, вообще, возможно или нет?

– Сейчас с нервишками стало похуже, но раньше – кремень. Не потому, что я по гороскопу Весы и Бык, а потому что использовалась профессиональная маска для защиты от внешних воздействий. Согласитесь, когда на лице человека что-то написано – ты понимаешь, в каком он состоянии и поэтому легче с ним бороться. А вот когда на лице ничего не написано, то включается эффект неизвестности. Неизвестность, как говорят психологи, волнует значительно больше, чем конкретность. Вот для себя я и выбрал такую маску – неизвестность, никакой информации. Уверяю Вас, она работала очень эффективно.

– И продолжает работать?

– Продолжает работать, но, правда, за счет уже внутренних ресурсов, потому что когда сдерживаешь эмоции, горят катушки.

– Я знал выдающихся великих спортсменов, которые были очень одарены от природы, но могли себе позволить пить и курить и безбожно нарушать режим, и все равно добиваться великих побед.

– Я святым не был. Мы позволяли себе после окончания сезона на банкете попить винца и курнуть.

– Вы чувствовали свой организм до малейших деталей?

– Конечно. Я не только организм чувствовал, я еще и расстояние от центра тяжести до грунта чувствовал до миллиметра. Это особенность ощущений высокотренированного человека. На эту тему можно написать целый трактат.

– Это тренируется или это дано?

– Это просто, когда ты с 1962 по 1979 год повторяешь одно и то же упражнение многократно, только тогда возникает это великое ощущение мастера.

– Весь Советский Союз, весь мир помнит Ирину Роднину на пьедестале почета в Лейк-Плэсиде, когда, возвратившись после декрета в большой спорт, она завоевала третью золотую олимпийскую медаль, помнит ее слезы во время исполнения гимна СССР... А какие реакции спортсменов видели в момент их торжества Вы? Кто-то, может быть, плакал, рыдал, кто-то кричал от восторга?..

– Я видел и слезы Ирины Родниной, и слезы Ольги Корбут. Вовремя всплакнуть – эмоциональное оружие влияния на публику.

– Так это был постановочный момент?

– Думаю, нет, просто так совпало. Маленькая девочка выполнила очень сложный элемент (который называли «петлей Ольги Корбут»), и народ настолько этим проникся, что она стала популярной почти мгновенно!

Что еще наблюдать приходилось? Ну, обычно – круг почета. Религиозные моменты, когда набожные люди крестятся, кланяются, целуют дорожку, прыгают, апеллируют к зрителям. Некоторые демонстрируют национальный флаг, пробегая по кругу стадиона, кто-то, может быть, сальто крутнет. Итальянцы и французы, вообще, любят шумно жестикулировать. Впрочем, сегодня Усэйн Болт дает фору всем шоуменам.

– С кем из советских лидеров Вы встречались? Я не сомневаюсь, что Вы в свое время общались с Владимиром Васильевичем Щербицким неоднократно и что он Вас не просто уважал, он Вас любил, потому что Вы были одним из символов Украины. Что это был за человек, что по истечении времени запомнилось из общения с ним?

– То, что он был глыба, он был отцом, он был лидером. Его манера говорить – неторопливо, низким баритоном, простота в общении с людьми, несмотря на объем познаний и общественный статус. Это не могло не вызвать уважения. Так же, как подкупала простота и доступность общения с академиком Глушковым Виктором Михайловичем. Обсуждая темы кибернетики, он переходил на понятный для собеседника язык общения, а я старался не козырять перед ним спортивной терминологией. Эти неподдельные мудрость и величие всегда поражали меня в людях такого уровня.

– У Владимира Васильевича Щербицкого было большое горе в жизни – его сын Валерий. Это правда, что он просил Вас повлиять на Валерия?

– Во всяком случае, Валерию нужно было окружение с положительным влиянием на него. По жизни он был слишком доступным и добрым человеком, без достаточного иммунитета к вредным привычкам, что и создавало проблему для отца.

– Хороший был парень?

– Он был очень отзывчивым и умным парнем. Но многое потерял из-за вольностей, которые себе позволял.

– **Вы пытались его как-то на путь истины повернуть?**

– Пытался. В возрасте, в котором он тогда был, что-то удавалось подправить, но изменить полностью было очень сложно, было слишком поздно.

– **Лично с Леонидом Ильичом Брежневым Вы общались?**

– С Брежневым мы здоровались, при этом произошел небольшой казус. На встрече с политбюро во Дворце спорта в Лужниках меня и Людмилу Турищеву поставили рядом. Видимо, от волнения организаторы расставили нас так, что я встал между Брежневым и Соломенцевым, а Людмила чуть-чуть левее Брежнева. Он с Людой поздоровался, затем тянет руку ко мне, а я никак понять не могу – ко мне, или мимо. После некоторой паузы он, в конце концов, меня поздравил. Рука у генсека – сильная, несмотря на возраст. У меня ручка тоже не слабая, но кисть у него – мужская.

– **Руководителя?**

– Руководителя.

– **Сказал он Вам пару слов?**

– «Поздравляю вас, молодцы!». А в памяти у меня, естественно, осталась Людмила и рукопожатие с хохмой.

– **Трудно представить себе выдающегося бегуна, который привык постоянно двигаться и ставить перед собой какую-то цель, в кабинете за столом, заваленным бумагами. Бюрократическая работа, и так несколько лет... Из привычной колеи не вышли?**

– Вышел. В то же время должен признаться, что в статусе спортсмена мне иногда надоедала та деятельность, которой я тогда занимался. Наступала апатия. Надоедало переодеваться по шесть-семь раз в день, терпеть травмы, боль, глубокое утомление, надоедали бесконечные переезды, гостиницы, неустроенная жизнь. Но, приезжая домой, уже через неделю снова хотелось куда-то отправиться (кстати, такой «мятник» до сих пор существует).

Что же касается сегодняшнего дня... Как человек, который должен готовиться к летнему пляжному сезону и заботиться о своих физических кондициях, я могу поставить себе минус. Работа, занятость – отговорки, все это – просто лень.

– **Когда, будучи действующим спортсменом, Вы представляли себе будущую бумажную работу, у Вас не возникало чувства ужаса?**

– Нет, поскольку я заранее готовил себя к этому и очень вовремя пересел на другого коня. В этой работе были ведь не только бумаги, нужно было еще и плодить идеи. Мне достался, пожалуй, самый тяжелый этап административно-бюрократической работы. В первые годы становления независимого государства не было ведь ни валюты, ни посольств, ни спонсоров – вообще слова такого не знали. Потом появился дефицит средств.

– И все надо было начинать с нуля...

– Ну, не совсем с нуля. Во всяком случае, нужно было придать всему национальную особенность. Здесь на меня сработало спортивное имя. Удалось найти спонсоров, создать Национальный олимпийский комитет, добиться его признания, получить признание спортивных федераций. Была масса повседневных забот. К примеру, чтобы получить для спортсменов визы, приходилось порой убеждать посольство в Москве, а потом в Киеве идти на нарушения установленного регламента, потому что иногда человек заболевает, а спортивная команда без одного игрока выехать не может. Не все знают, насколько сложно было министерству преодолевать многочисленные сложности на первых шагах независимости.

– Мы говорили об уходе из большого спорта, об уходе вовремя... Как Вы считаете, уход другого великого спортсмена – Сергея Бубки – состоялся вовремя или надо было все-таки это сделать немножко раньше?

– Здесь – другое. Сергею нужно было участвовать в Олимпийских играх, чтобы иметь право баллотироваться в МОК. Теперь Украину в МОК представляют два человека. Для нашей державы это значимое и уникальное событие. Правда, оно прошло у нас как-то тихо, спокойно, без фанфар и колоколов.

– А Вам не кажется, что в последние годы спорту уделяется намного меньше внимания, чем в советское время? Раньше понимали, что спорт – это идеология, и через него можно воспитать в людях веру в свою страну, любовь к ней. Сегодня великие в прошлом и настоящем спортсмены являются визитной карточкой государства, как это было раньше. Работает это на патриотизм нашей страны?.

– С моей точки зрения, в Советском Союзе была чрезмерная политизация спорта. Сейчас, кстати, мы тоже наблюдаем отдельные ее элементы, когда спорт начинают использовать в выборных технологиях. Запретить это никто не может, но я не думаю, что это позитив. Спорт – резонансный вид деятельности, и его нельзя грубо наклонять под какие-то политические интересы. Каждый спортсмен должен сам определиться, в какую политическую партию он войдет, в каком движении станет участвовать, но отрабатывать выборные технологии с массовым участием спортсменов под тот или иной политический интерес – опасно.

Спорт вне политики, безусловно. Но, вместе с тем, он является серьезным агентом влияния на политику. В этом парадокс. Думаю, вы согласитесь, что на первых этапах становления наше государство получило мощную добавку к имиджу за счет участия национальной сборной в Олимпийских играх в Атланте. Победы наших спортсменов пробуждали в людях чувства патриотизма, гражданственности, гордости за свою страну.

Разве можно воспитать патриота лекциями? Да нет же! Его надо воспитывать на героических примерах, причем на том позитивном опыте, который у нас есть в области спорта, культуры, искусства, науки.

– То, что молодость осталась там, в Советском Союзе, это плюс Советскому Союзу?

– Это плюс молодости.

– В советское время Вы были обеспеченным человеком, получали приличные деньги за свой труд. Наверняка откладывали, как миллионы советских людей, на сберкнижку, и были гарантированы в том, что у Вас на старости лет будет все хорошо. Деньги эти сгорели или остались?

– Как у всех в Сбербанке, тью-тью.

– Много?

– Моих и Людиных накоплений хватило бы на несколько автомашин «Волга». Если бы они легко достались – нечего переживать, а если кровью и потом – обидно и жалко. Преследует ощущение, что тебя ограбили, а это чувство ведет к цинизму в суждениях, не укрепляет чувство любви к Родине.

– В советское время даже на шахматах делалась политика. Вся страна с замиранием сердца следила, проиграет Карпов Корчному или выиграет... Сейчас же успех двукратной олимпийской чемпионки Яны Клочковой не получил, на мой взгляд, должного резонанса. Если фотографию Яны показать в школах, учащиеся наверняка ее не узнают, а вот фотографию Борзова в семьдесят втором году узнал бы каждый – стыдно было бы не узнать. Все-таки налицо какое-то невнимание к спорту на государственном уровне, как Вы думаете?

– Современный этап развития спорта имеет свои особенности – коммерциализацию, профессионализацию и проблемы допинга. Эти три компонента существенно изменили моральность самого спорта. Погоня за деньгами не предполагает патриотизма. Естественно, этот азартный пример передается всем слоям населения. В мое время (хотя я еще не совсем старый) спортом занимались с энтузиазмом, не за деньги, не ради выгоды. Отношение болельщиков было таким же, а государство придавало спорту оборонно-воспитательное значение. Я еще помню время, когда в конце года спорткомитет не знал, куда использовать накопившиеся средства, а сейчас у нас все спортооружения требуют реконструкции, модернизации, не хватает спортивного инвентаря. Надо создать индустрию спорта со всеми составляющими, начиная от информационной политики и заканчивая политикой промышленной. Взять хотя бы один вопрос – детский инвентарь, оборудование и экипировка. Неужели нельзя наладить качественное отечественное производство товаров этого назначения?

– После относительных провалов на Олимпиадах в Украине раздавались голоса, утверждающие, что скоро некому будет защищать честь страны, по-

тому что детский и юношеский спорт фактически разрушен. Вы с этим согласны?

– Нет, но некая угроза действительно существует. Во-первых, это относится к содержанию спортивных школ и объектов, наличию оборудования и тренерских кадров. По телевидению мы смотрим на прекрасные спортивные сооружения в других странах, а у себя в городе или селе идем на стадион и видим...

– **То, что видим...**

– Да... Во-вторых, идет отток тренерских кадров и специалистов за границу. Это касается не только Украины. Из Румынии, например, уехало семьдесят два специалиста по спортивной гимнастике. Один из них, знаменитый Бела Кароли, работает сегодня в США и полностью воссоздал там легендарную румынскую школу.

– **В Америке успешно работают тренеры по фигурному катанию – та же Ирина Роднина...**

– Одному знакомому американцу я как-то задал вопрос: «Как ты думаешь, когда закончится отток наших специалистов на Запад?». Он улыбнулся и произнес: «Когда вы целиком заполните на Западе трудовой ресурс... Так будет продолжаться, если вы не улучшите социальные условия работы ваших специалистов, чтобы их труд, интеллект и опыт оценивались на таком же уровне, как на Западе». Сколько стоит этот уровень? От одной до трех тысяч долларов в месяц. А сколько таких людей, которые способны конкурировать с западными профессионалами?

– **Не так уж и много...**

– Сотня, не больше! Сегодня, как никогда, существует необходимость создания для этих людей специальных условий, чтобы никуда они не уезжали, а те, кто уехал, вернулись бы обратно. Жизнь ведь там, в общем, несладкая. Отрыв от семьи, отсутствие друзей, «неродное» питание и иные формы эксплуатации.

– **Валерий Филиппович, когда Вы прекратили активно заниматься спортом и перешли на кабинетную работу, Ваш организм наверняка начал протестовать. Он привык жить в одном режиме, а Вы предложили ему другой...**

– Перестройка организма происходила на протяжении лет десяти, но крупных проблем не было, ибо ресурс, который я накопил за время занятий спортом, пока еще остается. Впрочем, уже сейчас надо его пополнять за счет боли, страдания и мук, потому что, если хочешь быть красивым – терпи, а если хочешь быть здоровым – страдай. Надо ограничивать себя в питании, увеличивать двигательную активность и при этом сохранить костно-связочный аппарат. К сожалению, первая реакция после чернойбыльской аварии неутешительна – ослабели связки и кости. Если бы сию минуту меня заставили пробежать дистанцию, уверяю вас, оторвал бы себе все, что участвует в беге.

– Правду говорят, что, когда Вы уже были олимпийским чемпионом, за Вами погнался милиционер, и Вы его вымотали? Что это был за эпизод?

– Действительно, была довольно интересная ситуация, связанная с отсутствием, скажем так, чувства юмора у тех, кто пытался меня в то время догнать. Напротив Центрального стадиона, проезжая по улице Красноармейской, троллейбус останавливался чуть дальше стадионной площади. Я вышел из троллейбуса, немного прошагал вперед и решил пересечь улицу, нарушая, конечно, правила. Добежал до осевой линии и вижу: стоит машина – не милицейская, а обычная. Видимо, проводился месячник борьбы с нарушителями правил дорожного движения. Трусцой переметнулся на ту сторону улицы, следую дальше, как вдруг из этой машины выходит парень с повязкой и начинает меня тормозить: «Молодой человек, остановитесь!». Я же по ходу легкого бега думаю: «Ну вот, сейчас я остановлюсь, стану с ним разговаривать... Наверняка он испортит мне настроение и тренировку. Лучше побегу с надеждой, что он отцепится». А он бежит за мной и не отцепляется. Догонит меня немножко – я тут же чуть-чуть поддам, он снова настигнет – я опять прибавлю. Короче, промчались мы где-то сто пятьдесят метров и финишировали во внутреннем дворике стадиона. Остановились. Я поворачиваюсь, иду к нему. Он тяжело дышит. Смотрит на меня с удивлением, видимо узнал. И не то чтобы ему стыдно стало, а просто растерялся. «Ну что? – спрашиваю – потренировались?». «Потренировался» – еле выдавил он, улыбаясь.

– Говорят, что однажды Вы бежали за уходящим поездом, кто кого?

– Я перепутал на Киевском вокзале в Москве выходы. С двумя чемоданами и сумкой я бежал за последним вагоном и хорошо, что проводник дал мне возможность забросить туда мой багаж, и я успел вскочить в него уже на хорошем ходу. Единственный раз в жизни я опоздал, никогда больше в жизни я никуда не опаздывал.

– С Вашим весом 82 кг и ростом 183 см Вы «летали» над дорожкой.

– Был у меня один случай «полета» во время тренировки в Суворовском училище, где мы бегали в этот день отрезки на максимальную скорость. В одном из забегов при выходе из наклона вдруг вижу перед собой дядю в пальто и шапке. Времени хватило только принять его на прямые руки. Дальше, как в кино: у него отрываются от пальто и рубашки все пуговицы, а после удара бегущей массы он летит по траектории в район батареи. Спасительная шапка уберегла его от неминуемой травмы. В итоге, все закончилось хорошо, только осталось в памяти ощущение мощи, которой обладает тренированный атлет, шапка и пуговицы дяди, и его полет.

– Шутки ради пытались ли Вы когда-нибудь поиграть вместе с футболистами киевского «Динамо»?

– В семьдесят втором году у нас даже возник с динамовцами спор. Это могут подтвердить Олег Блохин, Владимир Веремеев, другие выдающиеся футболисты из того звездного состава. Происходило все в Пушче-Водице, на лесной поляне. И нам, и динамовцам нужно было бегать

кросс. Иногда надоедало, и вот однажды, для общей пользы мы решили провести футбольный матч. Тогда энтузиазма, как я говорил, было больше, многие часто спорили, и даже на Центральном стадионе на спор организовывали нестандартные соревнования. Уговор был один – играть два тайма по полтора часа! За первые двадцать минут динамовцы забили нам штук шесть мячей, но к концу поединка они уже не знали, как от нас отвязаться, и стали проигрывать. Весело было.

– В конце семидесятых весь Союз был потрясен спортивными браками. Скажите, а как вообще известные спортсмены знакомятся? Как нашли друг друга две такие суперзнаковые, суперлегендарные фигуры, как Вы и Людмила?

– Сама спортивная и общественная деятельность предполагает периодические контакты. Учитывая, что Людмила – выдающаяся спортсменка, и мне удалось кое-чего в мировом спорте достичь, мы встречались на мероприятиях, часто выезжали куда-нибудь вместе. Оба участвовали в Олимпийских играх в Мюнхене и Монреале. Думаю, что и особенности наших характеров способствовали сближению. Людмила всегда была порядочной, трудолюбивой и целенаправленной. Мне это нравилось, мне нужен был именно такой – надежный и серьезный – друг.

– В свое время Никита Сергеевич Хрущев организовал звездную свадьбу героев-космонавтов Николаева и Терешковой. В Вашем случае руководители советского государства не пытались создать образцово-показательную семью из двух великих спортсменов?

– Нет, я не помню, чтобы кто-то наш брак подогревал, заранее стимулировал создание нашей спортивной семьи. Такого не было, а роль сводника, все-таки сыграл тренер Людмилы В. Растороцкий, который мне сказал: «Что ты смотришь по сторонам, посмотри, какая девушка». Подтверждаю, это стало для меня руководством к действию.

– Вы сами подошли?

– Я сам подошел. Предложил пойти в кино, а через год получилась свадьба.

– Мы делали интервью с Людмилой Ивановной, и я ее спросил: «За что Вы полюбили Борзова?». Она ответила: «За честность, спокойствие, уверенность в своих силах и... голубые глаза». А за что полюбили Людмилу Ивановну Вы?

– Она отличалась от других девчат серьезностью, надежностью и, как сейчас понимаю, трудолюбием хозяйки дома. К тому же она подвижная и эмоциональная.

– Как Вы ухаживали за ней? Она ж непростая тоже девушка была.

– Особого ухаживания не было, все время где-то встречались на мероприятиях, то по спорту, то по комсомолу.

– То у Брежнева?

– То у Живкова в Болгарии. Так и проходило наше время свиданий. Я жил в Киеве, она – в Ростове, но после года гуляний, она спросила

меня: «Ты собираешься на мне жениться?». Я сказал: «Да». Так и поженились.

– **Вы влюбились, или это было просто ощущение, просто мой человек, и мне с ним будет хорошо?**

– Спонтанных решений не принимаю, я обычно тщательно обдумываю и, как положено Весам с Быком, только потом принимаю решение. Свадьбу помню как событие жизненной важности и торжественности, и организовывала все Людмила в Ростове-на-Дону. В Киеве это делать было нельзя из-за опасности нажать себе врагов, ведь в то время всех своих друзей и знакомых пригласить я просто физически не мог.

– **Как двум великим людям ужиться под одной крышей, жить в одной семье?**

– Главное в семейной жизни – вовремя делать шаг назад.

– **И Вы делаете, и она делает?**

– Оба сознательно в конфликтной ситуации делаем шаг назад, потому что семья дороже!

– **Вы оба с характером, со своим житейским стержнем, с девятью олимпийскими медалями у Людмилы и пятью у Вас. Кто глава семьи?**

– Как в известном анекдоте. Все знают. Похоже на то, что я глава в вопросах стратегии, а Людмила больше занята оперативными задачами. Существует такое содружество вот уже 38-й год и правда в том, что пролетели они как одно мгновение.

– **Сколько у Вас на двоих орденов, медалей, званий, в том числе спортивных. Когда-нибудь считали?**

– Никогда специально не подсчитывали, как говорится «итога». У рыбаков есть такая примета – как только на рыбалке начал считать рыбу, не жди клева. Так и с наградами. Мы оба награждены орденами Ленина, дослужились до звания полковника. У Людмилы есть мундир с погонами, у меня – фотографии в военной форме.

– **Спортивные гены передались Вашей дочке Татьяне, генетика сработала?**

– Считается, что дети берут от предков лучшие качества – так нам хочется думать. К примеру, мы искали в дочке спортивные задатки, а в ней доминировали качества и способности от прадеда, который расписывал церкви, она хорошо рисует, и ей нравится заниматься дизайном.

– **Татьяна всегда понимала, кто ее родители?**

– Она не только понимала, она морально страдала от этого комплекса. Ведь окружение постоянно напоминало: учишься хорошо потому, что – родители, все остальное – тоже родители. Став взрослым человеком, она вполне резонно задавала себе вопрос – а что же я сама могу? Кто я? Сегодня Татьяна имеет три образования: среднее техническое и два высших. И, тем не менее, главной для нее «Олимпиадой» (и радостью для бабушки и дедушки) стало рождение троих детей. На их воспитание

уходят теперь усилия всех окружающих родных и близких. Конфликт исчерпан. Бабушка и дедушка теперь очень кстати!

– Обычно девочки – папины любимицы, а Таня?

– Папина дочка.

– Вы переживаете за нее?

– Сейчас уже меньше. У нее хорошая семья, муж, спортивные дети, все они нормально обеспечены заботой. По-моему, процесс идет в штатном режиме.

– Человек без цели не может. Вы сказали, что когда оказались на вершине пьедестала почета, то подумали, что выше уже ничего не будет. Но, тем не менее, жизнь продолжается, и я думаю, что лучшая ее половина еще впереди. Есть ли у Вас какая-нибудь цель?

– Есть, конечно, и связана она с той ситуацией, в которой мы пребываем сегодня. Я добился успехов в спорте, возглавлял НОК, министерство, парламентский комитет. Думаю дальнейшую свою деятельность связать с работой в международном спорте. У меня есть большой опыт, знания, практика, и я хотел бы применить их с пользой для Украины.

– Последствия спортивной жизни в плане здоровья каковы? Вот, многие спортсмены говорили мне, что в Вашем возрасте не могут утром спокойно встать с постели, все болит, все ломит, на погоду реагируют?

– Едет дед на старой бричке, в которую впряжена старая лошадь. Медленно едет. Ну, и заснул дед. Лошадь опрокинулась вместе с бричкой в канаву и скончалась. Подъезжает милиционер и спрашивает: «Дед как здоровье?». Дед отвечает: «По сравнению с лошадей, прекрасно».

– То есть все хорошо?

– Таки да. Немножко давление, косточки иногда побаливают, но нельзя сказать, что я себя ограничиваю в плане применения физической силы. Бегать, правда, мне надоело за спортивную жизнь, да и Чернобыль не прошел бесследно. С удовольствием ходим пешком с Людмилой вдвоем.

– Анекдоты о себе – человеке, который любит анекдоты – Вы когда-нибудь слышали?

– Вы знаете, нет. Я слышал притчи, прибаутки – человек–компьютер, человек–ракета. Анекдотов про себя, как про Чапаева, не встречал.

– Вас когда-нибудь разыгрывали?

– Розыгрыши были у нас в ходу, но они не имели массового характера. Вы не думайте, что мы только ржали и шутили друг над другом. Но когда подворачивалась ситуация, занимались этим с удовольствием.

– Однажды на вопрос журналиста, случались ли в Вашей жизни чудеса, Вы ответили: «Да, однажды шел по лесу и нашел золотое кольцо». Это единственное чудо, которое с Вами случилось?

– Мне удалось найти еще олимпийские медали, чудо – жену с дочкой и тремя внуками.

– На улицах Вас узнают?

– После передачи с Вами – чаще. Взгляды людей, которые были в 1972-м, и нынешние разнятся. Сейчас – ностальгические, а тогда – восхищенные.

– **Вы ощущаете себя абсолютно счастливым человеком?**

– Не думаю, что кому-то можно считать себя абсолютно счастливым человеком. Вообще никому, потому что у человека есть порок – привыкание. Привыкаешь к обстановке и предметам, что тебя окружают, а в результате – они перестают быть ценностью. Постоянный процесс привыкания порождает постоянный синдром неудовлетворенности. Поэтому, счастье – это отсутствие неприятностей и предательств.

– **Я Вам задам последний вопрос: во сне Вы бежите?**

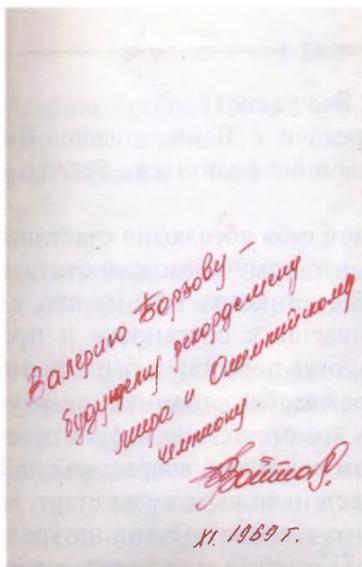
– Я во сне частенько выхожу на старт, но почему-то то майку забуду, то шиповки где-то потеряю. Очень натурально переживаю по этому поводу. Сейчас будет старт, а мне бежать не в чем.

– **И Вы просыпаетесь?**

– Я просыпаюсь и с удовольствием осознаю – все, что со мной было, это сон.



Мой первый тренер
(1962–1966)
Б. И. Войтас



Пророчество
тренера
(1969)

Чемпион города
Новая Каховка среди
школьников. Первая
победа, после которой
окончательно решил
заниматься спринтом
(1964)



Чемпион области
среди школьников
(Херсон, 1965)





Финиш в одиночестве
удивил зрителей и меня
(Новая Каховка, 1965)

Чемпион СССР
в закрытых помещениях
(Ленинград, 1967)



Мой второй тренер
(1966–1978)
В. В. Петровский





Трехкратный чемпион Европы среди юниоров (Лейпциг, ГДР, 1968)



Награждение чемпионов Европы среди юниоров в эстафетном беге 4 x 100 м (Лейпциг, ГДР, 1968)

Чемпион СССР в беге на 100 м с результатом 10,00 с – впервые (Киев, 1969)





Чемпион Европы в беге на 100 м
(Афины, 1969)



После награждения –
чемпионат Европы
(Афины, 1969)



На родном стадионе
(Киев, 1970)



Первая победа над американскими спринтерами в беге на 100 м на матче гигантов СССР–США (Ленинград, 1970)



Американцы удивлены...



Тройка призеров:
В. Борзов, Б. Боун,
А. Крокетт – матч
СССР–США
(Ленинград, 1970)

Моя сенсационная победа
над лучшими спринтерами
США – у них дома –
впервые финишировал
при гробовом молчании
трибун (Беркли, 1971)





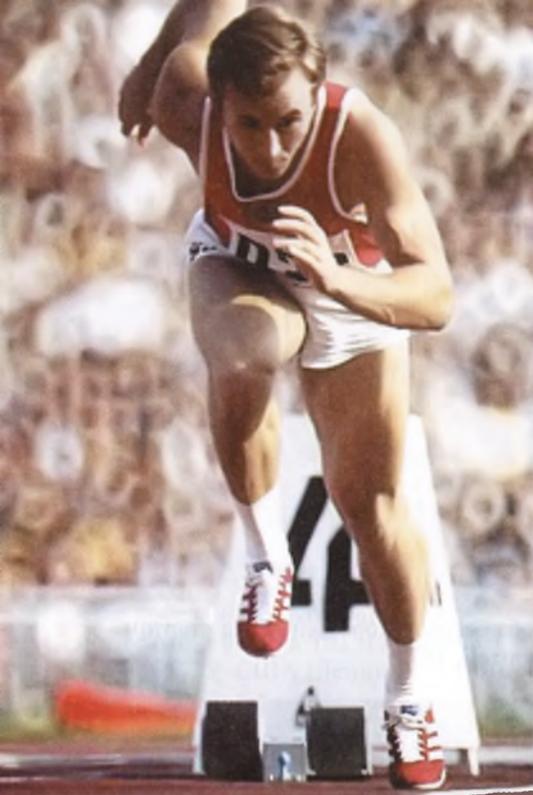
... Еду на Олимпийские
игры в Мюнхен (1972)



Проба беговой дорожки перед стартом
(Мюнхен, 1972)



Раздумья перед
финалом бега на 100 м
(Мюнхен, 1972)



Мощный старт
(Мюнхен, 1972)



Официальный фотофиниш
финала бега на 100 м
(Мюнхен, 1972)



Поднятые руки
на финише – символ
победы на Олимпийских
играх (Мюнхен, 1972)

Шутки
фотокор-
респондентов
(первый кадр:
я – второй;
второй кадр:
я – первый)





Вручение золотой медали
за победу в беге на 100 м
(Мюнхен, 1972).
Награждение проводит
член МОК, президент НОК
СССР К. А. Андрианов

Поздравления
за победу в беге
на 100 м
в Мюнхене
(1972)



В окружении
журналистов
(Мюнхен,
1972)



Первая золотая олимпийская медаль в руках (Мюнхен, 1972)



Медаль положил в коробочку, еще не зная, что будет вторая и третья ...



Бег по виражу (Мюнхен, 1972)



Финиш в финале бега на 200 м



Нелегко даются последние метры
в финале бега на 200 м (Мюнхен, 1972)



Что-то кричат
с трибун...



Посмотрел
на табло...



На табло –
предварительный
результат финала бега
на 200 м – 19,99 с



Награждение
за победу в беге на 200 м
(Мюнхен, 1972)



Поздравляет главный тренер
сборной СССР по легкой атлетике
И. А. Степанченко
(Мюнхен, 1972)

Тройка призеров в беге на 200 м:
В. Борзов, Л. Блэк, П. Меннеа
(Мюнхен, 1972)





Передача эстафетной палочки на последнем этапе в финале:
Ю. Силовс – В. Борзов
(Мюнхен, 1972)



Финиш эстафетного бега
4 × 100 м – серебряная медаль



Золотой дубль
на Олимпийских играх
(Мюнхен, 1972)



На следующий день
после победы
на Олимпийских играх
впервые увидел себя
на постерах
(Мюнхен, 1972)



Серьезный парень
в 22 года



В Олимпийской деревне:
В. Ловецкий, В. Борзов,
В. Петровский (1972)



Der König der Sprinter

Seine Zeiten sind gerecht: Valerij Borzow (UdSSR) lief beim Olympia seinen Gegnern davon und zudem „elektrische Zeiten“ wie noch kein anderer Weltklassesprinter vor ihm. Die „kicker“-Welttrangliste gibt die Beweise dafür!
Foto: Eidner

Победное приветствие зрителей (Мюнхен, 1972)



Почтовая марка, посвященная победителю в беге на 100 м на Олимпийских играх в Мюнхене (1972)



Почтовая марка, посвященная двойной победе в беге на 100 и 200 м на Олимпийских играх в Мюнхене (1972)

Прилетел из Мюнхена в Киев на крыльях...





Вручение
ордена Ленина
(Москва, Кремль, 1972)



Пришло испытание славой
(Киев, Центральный
стадион, 1972)



Приветствие Л. И. Брежнев
и членов Политбюро
(Москва, Дворец Спорта, 1972)

После Олимпийских игр
в Мюнхене поздравляю
первого тренера Б. И. Войтаса
с его сбывшимся пророчеством
(Новая Каховка, 1974)





Встреча с детьми в пионерском лагере «Артек» (Крым, 1972)



У памятника
Пьеру де Кубертену
(Олимпия, Греция, 1973)

Символический старт в беге на один стадион
на Древнем олимпийском стадионе:
В. Борзов, Ф. Мельник, Л. Литвиненко, Н. Авилов,
«стартер» – В. Петровский (Олимпия, Греция, 1973)





С тренером
В. В. Петровским
в Австралии любуемся
травяным покровом
(1975)



Обсуждение рабочих
планов с тренером
В. В. Петровским
(Киев, 1976)



Научные исследования
(Киев, Центральный
стадион, 1970)



Скульптор Н. П. Рапай
пригласил меня в свою
мастерскую (Киев, 1974)



Мой нестареющий
скульптурный портрет
(Киев, 1975)



Упражнения
с медболом



Специальные упражнения спринтеров



Держать угол...



Перед тренировкой

Ходьба в стойке на руках (Киев, 1972)





Вручение переходящего
знамени воинской части
(1984)



Встреча с воинами-
ракетчиками (1985)

Вручение
наград воинам-
чернобыльцам
(Чернобыль, 1986)



В Чернобыльской зоне
(1986)





Руководство НОК Украины:
Б. Башенко, В. Кулик,
С. Бубка, В. Борзов,
Н. Костенко, Ю. Тумасов
(Киев, 1992)



Президент НОК
Украины В. Борзов
и генеральный секретарь
НОК Б. Башенко
в Международном
олимпийском комитете
(Лозанна, Швейцария,
1992)



Подписание
спонсорского
контракта
с фирмой «Адидас»
(Бриджит Дасслер)
(Киев, 1993)



Украинская диаспора Америки и Канады – друзья НОК Украины. В центре – Ларисса Барабаш-Темпл (1995)

На встрече с представителями украинской диаспоры в Канаде (1993)



Подъем флага Украины на Универсиаде в Буффало (США, 1993)





Минни Рут
Соломон – вдова
Джеймса Оуэнса
вручает мне
памятную награду
(Нью-Йорк,
1996)



Чемпионы Олимпийских игр в беге на 100 м (слева – направо):
Харрисон Диллэрд (1948), Линди Ремиджино (1952), Роберт Джо Морроу (1956),
Роберт Хэйс (1964), Джеймс Хайнс (1968), Валерий Борзов (1972),
Хейсли Кроуфурд (1976), Аллан Уэллс (1980), Линфорд Кристи (1992)

Коллега по спринту
Мел Пендер
(США, 1995)



Памятная встреча
с Карлом Льюисом
(Рио-де-Жанейро, 2016)





Дружеские объятия
Линфорда Кристи – выдающегося
британского спринтера
(Мюнхен, Германия, 2002)

Автограф
Роберта Бимона (1996) –
рекордмена мира
по прыжкам в длину
8 м 90 см



Встреча с Ливьо Беррути –
чемпионом Олимпийских игр
1960 г в беге на 200 м
(Рим, Италия, 2014)



Президент МОК
Хуан Антонио Самаранч
в Киеве (1992)

Вручение
свидетельства МОК
о признании НОК
Украины (Лозанна,
Швейцария, 1993)



Фото на память
с пожизненным
почетным
президентом МОК
Хуаном Антонио
Самаранчем
(Лозанна,
Швейцария, 2009)

Визит
президента
МОК
Жака Рогге
в Украину
(Киев, база
олимпийской
подготовки,
2010)



В Киево-
Печерской Лавре:
В. Борзов, А. Рогге,
Л. Турищева,
Ж. Рогге
(Киев, 2010)

Президент
МОК
Жак Рогге
посещает
музей ВОВ
в Киеве (2010)



На трибуне
Верховной
Рады Украины
(Киев, 2002)



В зале
Верховной
Рады Украины
(Киев, 2005)



На встрече
с В. М. Черноволом
(Киев, 1998)



На встрече
с Л. М. Кравчуком –
первым Президентом
Украины
(Киев, 1992)





Переговоры с Министром по делам женщин и молодежи Германии А. Меркель и подписание договора о сотрудничестве (Киев, 1993)



На приеме у Президента Украины Л. Д. Кучмы по итогам Олимпийских игр 1996 г. в Атланте (США)



Государственную награду вручает Президент Украины В. А. Ющенко (Киев, 2008)



Мэр города Афины
Димитрис Аврамопулос
проводит прием в честь
Олимпийских игр 2004 г.

Президент Греческой
Республики Стефанопулос
Константинос дает прием
по случаю открытия
Олимпийских игр в
Афинах (Греция, 2004)



Памятная фотография
с членом МОК – принцем
Монако Альбертом
(Сочи, 2014)

В зале заседания
128-й сессии МОК
в Куала-Лумпуре (Малайзия, 2015)
член МОК – шейх Кувейта
Ахмад аль-Фахад аль-Сабах





На приеме
у Королевы
Великобритании
Елизаветы II
(Лондон, 2012)



Автограф принца Испании
Филипе (2013)

To Valery Borzov with my best wishes
fond memories of our Madrid 2020 Olympic
affectionately,
Sept 2013

V- elys Prince

Президент Южной Кореи
Ли Мён Бак подарил мне
свою книгу с автографом
(2011)



Президент Южно-Африканской
Республики Зума Джейкоб
принимает членов МОК
(Дурбан, ЮАР, 2011)



Члены МОК для Украины
В. Борзов и С. Бубка
сопровожают президента МОК
Жака Рогге во время его визита
в Киев (2006)



В. Борзов и В. Александров –
единомышленники:
президент Федерации
и государственный тренер



Члены МОК – друзья
Ш. Тарпищев и В. Борзов
(2011)

Давняя дружба –
Б. Воскресенский
и В. Борзов
(Пекин, Китай,
2008)



40-летняя дружба –
В. Полищук
и В. Борзов
(Киев, 2002)

Эстафета олимпийского огня
в Афинах (Греция, 2004)





Процедура награждения
на Олимпийских играх
в Пекине (2008)



Т. Бах и В. Борзов
в Олимпийской деревне
(Мюнхен, 2013)



Мне звонят...



Папа – Борзов Филипп Петрович
(Польша, 1945)



Мама – Борзова Валентина Георгиевна
(Польша, 1945)

Братья
Владимир
и Валерий
(Черновцы, 1953)



Папа
и взрослый сын
(Новая Каховка,
1969)



Сестра – Борзова
Людмила Филипповна
(Сочи, 2014)



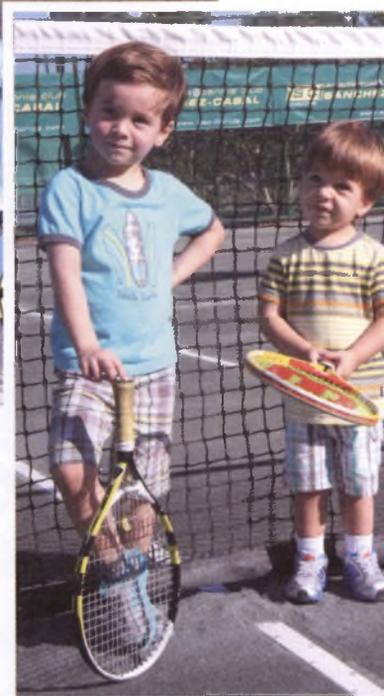
Папа и мама помогают нянчить
первую внучку Татьяну (Киев, 1979)



Моя семья – жена Людмила Турищева и дочь Татьяна
(Киев, 1994)



Дочь Татьяна и ее муж Денис с детьми – Ильей, Тимофеем и Егором – встречают Новый год в теплых краях (Флорида, США, 2014)



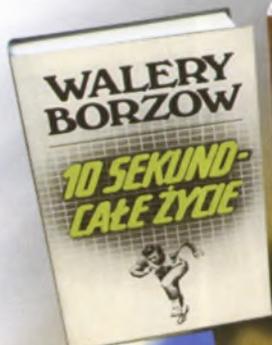
Илья и Тимофей играют в теннис (2014)



Егор пробует гольф (2014)



Трижды дед – на посту (2014)





Глава 2
ОСОБЕННОСТИ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
(1962–1966).
ТРЕНЕР Б. И. ВОЙТАС

ОБ ИСТОКАХ

Только в зрелом возрасте, пройдя профессиональный путь в спорте и пересмотрев все его ценности, пришел к выводу: истоки олимпийских побед проистекают от особенностей двигательной активности ребенка (5–12 лет) в детстве. Если образ жизни ребенка в этом возрасте невольно насыщен игровыми развлечениями, характер которых по объему интенсивности и направленности становится первичным опытом и средством физического развития, то можно с уверенностью констатировать – он для спорта избран самой природой.

Генетика, талант и трудолюбие, удача и спортивная карьера – все это будет потом. От самого рождения первичным для меня спринтерским природным проявлением было желание бежать быстро, от чего испытывал двигательное наслаждение. Моя мама невольно стимулировала эту особенность. Вместо просьбы «сходи» она всегда говорила «сбегай»: последнюю команду я выполнял сломя голову, не замечая по пути следования никаких препятствий.

В то время наша семья проживала в частном секторе предместья города Черновцы – в районе, где все дома были окружены богатыми садами и огородами. На плодородном черноземье, о котором мама говорила: «земля, как масло», произрастало все то, что в избытке компенсировало мои активные двигательные затраты. Не признавая границ между чужими садами, мне с друзьями частенько приходилось удирать от злых собак и сторожей, которые в этой ситуации играли роль «тренеров». Наш домашний пес по имени Тузик стал для меня постоянным «лидером». Как только он появлялся на пороге дома, начиналась «карусель»: то я бегал за Тузиком, то он догонял меня. Не счесть тех километров, которые мы с ним набегали в быстром темпе! Отец в то время говорил, что вокруг дома

нет живого места, которое бы я не пропахал носом. Хорошо помню, что я не справлялся со слишком быстрым бегом и часто приземлялся на весь «фюзеляж». Особую радость я испытывал от победы в беге наперегонки со старшими по возрасту ребятами. Делал это все подсознательно, не имея понятия о спорте.

Учеба в школе не стала препятствием для моего увлечения бегом, наоборот – содействовало этому. В школу и из школы – бегом. К тому же на уроках физкультуры все беговые и прыжковые игры проходили с моим лидирующим участием. В 1960 году отец закончил службу в армии, и наша семья переехала в город Новая Каховка, к его новому месту работы. Каховское море, песчаные дюны, развлечения на воде и рыбалка запомнились мне настоящим раем «спортивного» детства. Значительную часть свободного от учебы времени мы с друзьями проводили в играх в футбол и ходьбе по песку, порой по два-три часа. Песчаные дюны находились прямо за нашим домом, поэтому пребывание на песке для ребят нашего двора становилось естественной средой обитания. Такой природный тренаж на протяжении четырех лет и стал мощным средством базовой подготовки, особенно в развитии силы, силовой выносливости, укреплении мышц и связок. Без детских новокаховских «песчаных» лет невольного тренажа мои мышцы не выдержали бы в будущем высокоинтенсивного объема работы.

Днепр и Каховское море стали для меня еще одной активной средой обитания. Приученный отцом к рыбалке, я часами плавал в ластах к месту ловли рыбы. Морские бои на надувных автомобильных шинах превращали руки в гребные винты, а ноги – в тараны. Нырание за раками с задержкой дыхания до двух минут практически становилось первым упражнением анаэробного характера. В зимнее время все дворовые спортсмены переходили на игры в хоккей с шайбой на озере, которое мы сами расчищали под игровую площадку. Меня сильно привлекала эта скоростная и силовая игра, и если бы в нашем городе был ледовый зал и команда с тренером, то я наверняка стал бы хоккеистом, а не спринтером.

И все-таки таинство привлечения меня к легкой атлетике состоялось в общеобразовательной школе в 1962 году. На сдачу нормативов по прыжкам в длину учитель физкультуры Петр Степанович Клименко на смотрины перспективных новичков пригласил Бориса Ивановича Войтаса – тренера детско-спортивной школы по легкой атлетике города Новая Каховка. Он специально пришел посмотреть на мои прыжки и убедиться в достоверности слухов о юноше, который на всеукраинских детских соревнованиях далеко прыгнул в длину и выиграл в общем зачете четырехборье (бег 60 м, прыжок в длину и высоту, метание теннисного мячика). На контрольном уроке с полной ответственностью и настроем на дальний прыжок я готовился к этому судьбоносному действию. Уже в первой попытке был показан сенсационный для двенадцатилетнего под-

ростка результат – 5 м 28 см. Этого было достаточно, чтобы сохранить статус перспективного и получить официальное предложение заняться спортом.

Своему будущему первому тренеру я рассказал о своих подвигах в подвижных играх, про любовь к быстрому бегу и успехи на первых соревнованиях. Он выслушал меня внимательно и спросил: «Хочешь заниматься у меня?». «А почему бы и нет!» – ответил я, помня советы учителей попробовать себя в легкой атлетике. «Хорошо, – сказал тренер. – Приходи. Завтра первая тренировка».

Не определяя для себя никаких конкретных задач на будущее, в 12 лет я закончил этап самостоятельности и приступил к организованному процессу тренировки под руководством Б. И. Войтаса.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Особенно я признателен Б. И. Войтасу за то, что он не форсировал мою подготовку, а планомерно, в течение четырех лет готовил к предстоящему переходу во «взрослый спорт», к увеличенным объемам нагрузок с повышенной интенсивностью упражнений. Борис Иванович оберегал своих учеников не только от запредельных нагрузок, но и от психологических комплексов. Он всегда настраивал на достижение результата, соответствующего спортивной готовности, и на выполнение тренерских установок в предстоящем беге, научил меня еще перед стартом мысленно представлять свои действия на старте, в стартовом разбеге и беге по дистанции. Тренировки у него отличались разносторонней направленностью занятий, их нацеленностью на развитие общей физической подготовки и широким использованием игрового метода. Это делало тренировочный процесс не только полезным, но и интересным. В ходе тренировки применялись эффективные упражнения и методы многоборной подготовки. Для этого использовался не только бег, но и другие легкоатлетические дисциплины (прыжки в длину и в высоту, метания различных снарядов), гимнастика и акробатика, тяжелоатлетические упражнения со штангой (естественно, с посильным весом), игры. К примеру, для развития мышечной силы ног Борис Иванович предлагал нам не только обычные для таких целей упражнения со штангой, но и бег, и прыжки, выполняемые на опилочном поле стадиона, где работать было гораздо более комфортно и менее травмоопасно.

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

Среди них были не только привычные для любого легкоатлета средства, но и такие, в которых воплотились оригинальные плоды творческого поиска Б. И. Войтаса. Он, например, придумал, как научить юного легкоатлета при беге не напрягать лицевые мышцы, поскольку, передаваясь на мышцы шеи и плечевого пояса спортсмена, это закрепощает его бег и приводит к бесполезному расходованию энергии. Чтобы избежать этого, Борис Иванович перед тренировкой склеивал из бумаги трубочки, и мы бегали на полной скорости, держа их в зубах. Если лицевые мышцы бегуна напрягались, то это проявлялось на измятой зубами бумажной трубочке; если она оставалась неповрежденной, значит напряжения мышц лица удалось избежать. Для овладения правильными навыками быстрого бега – на скоростях, для которых у юного спортсмена еще просто не хватает сил, – Б. И. Войтас использовал в тренировочных занятиях бег по наклонной дорожке (с горки вниз). Это тренировочное средство применялось мной и позднее – уже во взрослом спорте, в том числе в ходе подготовки к Играм XX Олимпиады 1972 г. в Мюнхене. В качестве примера того, как проходила моя базовая подготовка, приведу данные, позаимствованные из сохранившегося дневника второго года занятий (1963–1964). В том годичном цикле подготовки тренером были выделены шесть периодов.

I период (сентябрь–октябрь). Три-четыре тренировки в неделю, направленные, в основном, на совершенствование техники бега и участие в соревнованиях без специальной подготовки. Содержание тренировочных занятий в этот период было расписано по дням.

ВТОРНИК

Разминка продолжительностью 30–40 мин с акцентом на повышение общей физической подготовки (ОФП) за счет многократного – до отказа – выполнения упражнений. Затем – специальные упражнения легкоатлета, используемые как средство не для совершенствования техники бега, а для развития различных групп мышц. Низкие старты с одной руки: шесть–восемь раз по 20 м легко и свободно.

Ускорения по выражу – два-три раза по 60 м.

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

ЧЕТВЕРГ

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

Упражнения с ядром массой 4 кг (типа многоборья), включающие броски двумя руками снизу, толчки одной рукой (каждой), броски двумя руками через голову, толчки двумя руками от груди; при этом упражнения начинаются обязательно из подседа; для того, чтобы разнообразить

такие упражнения, в одном занятии броски и толчки выполнялись на результат, а в другом – на точность.

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

Прыжки: в длину с места, тройной прыжок с места, «лягушка» (выпрыгивание вперед с двух ног на две из низкого седа). Все прыжки – вполсилы и с акцентом на их амплитуду и на маховые движения.

СУББОТА

Самостоятельная разминка на свежем воздухе. Затем выполнялись стартовые ускорения с колодок в горку – до десяти таких стартов, в том числе пять – по песку, пять – по твердому грунту или асфальту. Далее: три-четыре ускорения, выполняемые легко и свободно, с упругой постановкой стопы на дорожку, по 60–80 м по виражу.

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ

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

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

ВТОРНИК (занятие в спортзале)

Разминка продолжительностью 40–50 мин. При этом вместе с упражнениями на растягивание (различные махи и наклоны) я выполнял и много прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах типа «лягушка» – пятерные и десятерные – в быстром темпе. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (вторую ногу поддерживает партнер). Прыжки (или ходьба) на руках с продвижением вперед (ноги поддерживает находящийся сзади партнер). Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (типа скачков в тройном прыжке). Их желательно выполнять не на жестком полу, а на опилочном или ином мягком покрытии.

Бег с партнером на плечах.

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

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

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

СРЕДА

Разминка, проводимая самостоятельно, продолжительностью 15–20 мин. Три-четыре ускорения по 80 м вполсилы.

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

Заключительный легкий бег – два круга.

ЧЕТВЕРГ

Тренировочное занятие, как и во вторник, однако с меньшим количеством прыжковых упражнений и меньшей их дозировкой, но быстрее и интенсивнее.

СУББОТА

Добавляются упражнения со штангой. При этом каждый подбирает оптимальный для себя вес. Для того чтобы определить его, нужно установить на штангу посильный вес и попытаться выполнить какое-либо упражнение шесть–восемь раз подряд. Если упражнение идет очень легко, вес можно несколько увеличить – и еще раз осуществить проверку; если же упражнение с таким весом не удается или дается с большим трудом, то вес штанги следует уменьшить.

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

2. Тяга штанги рывковая – четыре-пять подходов по четыре-пять тяг.

3. Толчок штанги – пять-шесть подходов по два толчка с весом 70–80 % максимально посильного.

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

5. Рывок штанги с колен – четыре-пять подходов по два рывка.

6. Жим штанги лежа – семь-восемь подходов по два жима.

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

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Разминка.

Специальные упражнения легкоатлета – две серии по 30 м.

Ускорение – на 60–80 м.

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

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

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

Игра в футбол – 20–30 мин.

III период (январь–февраль). Тренировочные занятия направлены в основном на скоростно-силовую подготовку. В беговой работе скорость пробегания отрезков постепенно повышают. Старты проводят в зале, иногда на время (на отрезке 20 м), в основном тогда, когда уже притупляется интерес к тренировке.

Первая неделя

ВТОРНИК

Низкие старты с одной руки – свободно, расслабленно, вполсилы или в $3/4$ силы – пять–шесть раз.

Низкие старты с резиновым амортизатором – шесть–восемь раз.

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

Прыжки. Вспрыгнуть на высокую тумбу и спрыгнуть с нее на мат, вспрыгнуть на вторую тумбу, спрыгнуть с нее на мат, а с мата в прыжке коснуться руками гимнастических колец.

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

Стартовые ускорения с колодок – три–четыре раза.

Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (выполняемые с партнером или с сопротивлением в виде резинового жгута):

а) лечь на спину, партнер упирается руками в стопы – сгибание и разгибание ног в коленях (партнер оказывает сопротивление);

б) привязать к каждой ноге (возле стопы) резиновый жгут и стать в упор возле гимнастической стенки – осуществить тягу бедром (с сопротивлением жгута) – две серии на каждую ногу, до отказа в каждом из упражнений.

Отжимание в упоре на гимнастических брусьях – два раза до отказа. Прыжки из глубокого приседа на одной ноге с продвижением вперед – 10 прыжков на каждой ноге.

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

Легкий бег – в течение 3–4 мин.

СРЕДА

Разминка.

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

Ускорения – 3×60 м.

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

Отдых – метание копья.

Далее – повторный бег: 600 м (100 м умеренно + 100 м быстро + 200 м впольсилы + 200 м совсем легко).

Легкий бег – полтора круга.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Низкие старты с одной руки в $3/4$ силы – шесть–восемь раз.

Тройной прыжок с колодок – шесть–восемь раз.

Самостоятельные старты – пять–шесть раз впольсилы.

Старты с преодолением сопротивления резинового жгута – шесть–семь раз.

Упражнение «угловая амплитуда»: атлет повисает на руках на гимнастических кольцах с опорой одной ногой на плечо партнера. Выполняется поднимание туловища вверх, в положение вис прогнувшись, с последующим возвращением в исходное положение. Три серии до усталости в каждой из них.

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

Лазанье по канату – два раза.

Легкие ускорения – 3×15 м.

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

Прыжки спортсмена из глубокого приседа на одной ноге (партнер удерживает его вторую ногу) – по две серии на каждую ногу. Упражнение с резиновым жгутом – для развития мышц передней поверхности бедра: бег на месте с высоким подниманием бедра, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного на уровне лодыжек обеих ног. Три-четыре ускорения со старта вполсилы.

СУББОТА

Кросс продолжительностью 30–35 мин или игра в баскетбол.

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Кросс в парке или в лесу продолжительностью 30 мин. Если чувствуется усталость, то игра в футбол или баскетбол. Четыре-пять стартовых ускорений с ходьбы по 30 м. Четыре-пять ускорений с высокого старта по 20–30 м с добеганием.

Повторный бег: 3 × 300 м легко, свободно.

Вторая неделя

ВТОРНИК

Разминка. Семь-восемь стартов с одной руки (два старта вполсилы + один старт в 3/4 силы и т. д.).

Старты с сопротивлением резинового жгута – 6 × 25 м.

Самостоятельные старты – шесть-семь стартов с легким упругим выбеганием.

Бег с барьерами: преодоление трех барьеров по восемь-десять раз.

Прыжки: через систему препятствий с доставанием гимнастических колец в финальной части. Две серии по 10 прыжков.

Изометрические упражнения (с максимальным напряжением мышц продолжительностью до 7 с):

а) стать лицом к гимнастической стенке, одну ногу, согнутую в колене под прямым углом, зацепить носком за планку и тянуть вверх с предельным напряжением;

б) стать спиной к гимнастической стенке, поднять одну ногу выше, зацепить носком за планку и тянуть вниз с предельным напряжением.

Каждое упражнение выполняется трижды каждой ногой. В конце всех серий – несколько дыхательных упражнений.

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

Три-четыре стартовых ускорения с колодок.

Прыжки на двух ногах через барьеры. Пять серий.

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

Легкий бег – два-три круга.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Низкие старты с одной руки вполсилы – восемь раз. «Бег» в висе на гимнастических кольцах: повиснуть на руках на кольцах и выполнять беговые шаги в воздухе – два-три раза до усталости. Для разнообразия можно сделать такую же имитацию в упоре на гимнастических брусьях (при соблюдении полной расслабленности). Поднимание ногой пятиграммового отягощения назад, вперед.

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

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

СУББОТА

Игра в баскетбол. Упражнения со штангой, выполняемые в небольшом объеме.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

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

Примечание. В этот период годовичного цикла тренировка в первую неделю идет по приведенному выше плану первой недели, во вторую – по плану второй, в третью – по плану первой, в четвертую неделю – по плану второй недели.

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

ВТОРНИК

Специальные упражнения спринтера – 3×50 м. Ускорения – 3×60 м, выполняемые легко, расслабленно. Старты в гору – 10×20 м. Два-три стартовых ускорения – по 30 м + 50 м с добеганием; 5×30 м со старта – в $7/8$ силы (из пяти стартов три – на время).

Прыжки в длину с трех и пяти шагов разбега.

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

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

Повторный бег – 3×100 м в $3/4$ силы + 50 м с добеганием.

Отдых продолжительностью 7 – 10 мин.

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

СРЕДА

Разминка. Специальные упражнения спринтера – 3×50 м (в гору).

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

Повторный бег – 3×120 м в $3/4$ силы.

Упражнения с ядром (типа многоборья).

ЧЕТВЕРГ

Специальные упражнения спринтера – 3×30 м.

Старты под команду – шесть–восемь раз по 35 – 40 м вполсилы и в $3/4$ силы.

Прыжки в длину с короткого разбега. Три ускорения в гору до 180 м (при этом следить за упругой постановкой стопы и проталкиванием).

Упражнения с ядром (типа многоборья).

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

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

СУББОТА

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Специальные упражнения спринтера – 2×60 – 80 м в длинную горку.

Ускорения по виражу – 2×80 м.

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

Повторный бег – 2×120 м в $3/4$ силы.

Упражнения со штангой или с ядром (типа многоборья).

Прыжки в длину – с короткого разбега. Три ускорения с длинной горки – до 180 м.

Три-четыре ускорения со штангой на плечах.

Отдых продолжительностью 7–10 мин.

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

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

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

ВТОРНИК

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – 2 × 30 м.

Ускорения по виражу – 3 × 60 м. Старты – 5 × 40 м легко, вполсилы; старты – 3 × 30 м в 7/8 силы на результат. Четыре ускорения с короткой горки – на частоту движений.

Упражнения со штангой (рывки и толчки) – пять-шесть подходов.

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

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

Упражнения с ядром (типа многоборья).

СРЕДА

Разминка в парке.

Специальные упражнения спринтера – 2 × 50 м на песке.

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

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

ЧЕТВЕРГ

Специальные упражнения спринтера – 2 × 30 м. Ускорения – 3 × 80 м.

10 стартов в короткую крутую горку (5 × 5 м).

Бег с ходу – 2 × 30 м (на результат).

Прыжки в длину с места – шесть-восемь раз.

Упражнения с ядром (типа многоборья) – выбрать из них два-три вида и выполнить по пять-шесть попыток в каждом.

Шесть-восемь стартовых ускорений по 20 м +15 м с добеганием.

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

Метание копья в цель.

Бег с ходу – 2 × 60 м.

СУББОТА

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – 2×30 м.

Ускорения по виражу – 3×60 м.

Десять стартовых ускорений по 30 м в $3/4$ силы + 20 м с добеганием.

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

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

Быстрые толчки штанги на скорость – три-четыре серии по 4–6 подходов.

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

Три ускорения в длинную горку – до 120 м вполсилы.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Прикидка, соревнования или разминка.

Специальные упражнения спринтера – 2×30 м.

Ускорения – 3×60 м.

Низкие старты под выстрел – шесть-восемь раз по 20 м + 15 м с добеганием.

Ускорения – 4×80 м со штангой на плечах.

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

Упражнения с ядром (типа многоборья).

Отдых.

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

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

ВТОРНИК

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – 2×30 м.

Ускорения – 3×60 м легко, свободно.

Низкие старты – 8×30 м + 30 м с добеганием.

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

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

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

Упражнения со штангой (массой 30 кг).

Бег со старта – 100 м в $7/8$ силы.

Отдых.

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

Легкий бег босиком по траве.

ЧЕТВЕРГ

Разминка.

Специальные упражнения спринтера – 2×30 м.

Ускорения – 3×60 м свободно.

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

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

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

Прыжки из полуприседа со штангой на плечах – пять-шесть подходов.

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

Отдых.

Ускорение с преодолением сопротивления резинового жгута – 7×60 м.

Легкий бег босиком по траве.



Глава 3
ОСОБЕННОСТИ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
ПОДГОТОВКИ
(1966–1979).
ТРЕНЕР В. В. ПЕТРОВСКИЙ

Борис Иванович Войтас основательно подготовил меня к качественно новому технологическому уровню – специализированной системе тренировки. Второй этап был с успехом реализован под руководством кандидата биологических наук, доцента кафедры легкой атлетики Киевского государственного института физической культуры Валентина Васильевича Петровского. При поступлении на учебу в это же учебное заведение мои спортивные результаты были весьма пристойными для 16-летнего студента: 100-метровую дистанцию я преодолевал за 10,5 с, став кандидатом в мастера спорта, а 200-метровку – за 22,2 с. Потом наступила тревожная и судьбоносная для моего будущего осень 1966 года: смена тренера, выезд из родного дома в столицу республики для учебы в институте, самостоятельная жизнь в студенческом общежитии и переход к интенсивной спринтерской работе. Не могу назвать переходный период безоблачным, не обошлось без травм – как следствие моей провинциальности в вопросах самоконтроля на этом этапе становления. В качестве основополагающего метода тренировки В. В. Петровский предложил принцип последовательности высокоинтенсивных нагрузок в недельном цикле, а также принцип чередования нагрузки и дозированного отдыха в каждом занятии. В число премудростей спринта, которые я осваивал под руководством Валентина Васильевича, было требование бежать свободно и расслабленно. Наряду с этим велся поиск эффективных средств функционального развития спринтерских качеств, технического совершенствования старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиша. Переход во «взрослый спорт» со всей его спецификой занял 1966-й, 1967-й и частично 1968-й годы. В это время В. В. Петровский не спешил подчинять мою подготовку

ожиданию сиюминутных успехов. Несмотря на прогресс в спортивных достижениях, тренер мудро избегал искушения на раннее восхождение на олимпийский уровень соревнований и не стремился запустить меня в отбор для участия в Играх XIX Олимпиады 1968 года в Мехико – из-за большого риска получить психологический надлом.

Характерной особенностью моей спортивной подготовки было и то, что я никогда не увлекался большим количеством тренировочных занятий в одном недельном цикле. Их было всего пять продолжительностью до трех часов каждое, тогда как ряд отечественных спринтеров тренировались с большими объемами нагрузок, причем нередко по два раза в день. Мне такой тренировочный режим не подходил, и мы с тренером не воспринимали чьих-либо попыток побудить нас к изменению характера моей тренировки.

В 1969 году мне удалось пробежать стометровку на чемпионате СССР в Киеве ровно за 10 с и победить в юниорском возрасте во взрослом чемпионате Европы в Афинах. За эти подвиги я впервые был зачислен в состав сборной команды СССР. И хотя тренеры сборной страны нередко настаивали на необходимости увеличения объема моих тренировочных нагрузок, я отстаивал привычный для меня режим, определенный В. В. Петровским. Мы продолжали реализовывать наши с ним планы и во время подготовки в составе сборной команды. К тому же я отказывался от новых, незнакомых для меня упражнений и видов нагрузок, предлагаемых наставниками сборной. Мы отдавали предпочтение тому, что уже было хорошо проверено на предыдущих этапах моего тренировочного процесса и давало позитивный результат.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Валентин Васильевич Петровский – не только как опытный тренер, но и как ученый-биолог – рассматривал изменения, происходящие в тренировочном процессе спортсмена, с точки зрения соответствующих изменений в функциональном состоянии его организма. В связи с этим спортивные достижения в спринте, зависящие от общей и специальной физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовленности, он оценивал как обобщенный показатель функциональных возможностей организма. Поэтому для повышения уровня спортивных результатов нужно было изменить состояние организма и его подсистем (сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной и др.). Причем изменения должны быть целенаправленными, чтобы обеспечить новое – запланированное – состояние организма. Учитывая все это, основной задачей спортивной тренировки являлось научно обоснованное регулирование жизнедеятельности организма и его функциональных воз-

возможностей для того, чтобы спортсмен был способен показать наивысший результат в необходимый момент именно на важнейших соревнованиях.

Количественные показатели общей и специальной физической, технической, психологической и других слагаемых подготовленности определялись как с помощью контрольных тестов, так и с использованием диагностической аппаратуры. На этой основе осуществлялось создание моделей, оптимальных стандартов (образцов) подготовки и их применение в тренировочном и соревновательном процессах.

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

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

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

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

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

В зимний соревновательный период, продолжавшийся обычно около месяца или чуть больше (до 35 дней), предусматривалась тренировочная работа без особого снижения нагрузок и участие в двух-трех соревнованиях с обязательной разгрузочной неделей перед каждым.

В весенне-летний подготовительный период – почти три месяца – проделанная в два зимних периода работа переводилась в скоростную, создавая задел для участия в соревнованиях предстоящего летнего сезона.

Летний соревновательный период обычно продолжался 2–2,5 месяца и был заполнен кроме соревнований сравнительно короткими тренировочными занятиями пять раз в неделю. Таким образом, моя спортивная форма поддерживалась на высоком уровне весь соревновательный сезон с подведением ее пика к основному старту. Следует констатировать, что удерживать оптимальную форму дольше 2–2,5 месяцев нет смысла. При этом после состязаний следовали два дня отдыха, а если соревнования относились к числу основных с возросшими соревновательными

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

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

* Период сокращен из-за травмы и последующего лечения

нагрузками, то тренер предоставлял мне пятидневный отдых, в течение которого я делал только легкую разминку.

После завершения летнего соревновательного сезона следовали активный отдых и восстановление, на что отводилось до месяца. Эта оптимальная структура годичного цикла сохранялась неизменной всю мою спортивную карьеру, хотя в каждом году в нее вносились некоторые коррективы, обусловленные такими непредвиденными факторами, как изменение сроков соревнований и травмы, избежать которых удавалось далеко не всегда (табл. 1).

Стабильной на протяжении всей спортивной карьеры оставалась и структура недельного цикла подготовки. Он состоял из пяти тренировочных занятий в неделю и никогда больше (за исключением отдельных случаев в период подготовки к соревнованиям и после травмы). Каждое тренировочное занятие имело преимущественно однонаправленный характер воздействия:

понедельник – совершенствование техники бега (объемы тренировочных нагрузок – 50–60 % максимального, на скоростях – 50–60 % максимальной).

вторник – повышение скоростных возможностей;

среда – развитие скоростной выносливости;

четверг – отдых;

пятница – развитие специальной выносливости;

суббота – развитие общей выносливости;

воскресенье – отдых.

Такая структура соответствовала физиологически обоснованной последовательности тренировочных воздействий с целью получения эффек-

та суперкомпенсации и в результате – повышения работоспособности. Все нагрузки проводились сериями с дозированным временем отдыха между попытками в сериях и между сериями. Из трех недельных циклов формировался тренировочный блок, в котором первые две недели имели нагрузочный характер, а третья была разгрузочной (с несколько меньшей интенсивностью и объемом нагрузок – 50–60 % тех, которые были в предыдущих неделях).

Подобный подход к построению тренировочного процесса позволил обеспечить плановый рост функциональных возможностей, что в итоге привело нас к победе на Олимпийских играх. Не могу не отметить, что описанная выше технология специализированной тренировки применялась для спортсменов скоростно-силовых видов легкой атлетики, прошедших достаточную для этих методов базовую подготовку.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА

Количество моих соревновательных стартов в разные годы было непостоянным, постепенно сокращаясь: 1968 (47), 1969 (48), 1970 (24), 1971 (43), 1972 (36), 1973 (27), 1974 (27), 1975 (36), 1976 (27), 1977 (23), 1978 (12). Такое существенное уменьшение моей активности объясняется 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 равнозначным. 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 этапы в процессе подготовки к основным стартам. 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. В те годы этим мероприятиям придавалось не только спортивное, но и политическое значение. Передо мной ставилась задача участвовать в соревнованиях на обеих спринтерских дистанциях и обязательно бороться за победу. Аналогичной была задача и на эстафету 4 × 100 м. Участие в первенствах спортивного общества, чемпионатах Украинской ССР и города Киева имело особый тренировочный характер и использовалось для проверки стабильности выполнения новых элементов техники бега в соревновательной обстановке, что позволяло оценивать уровень готовности и определять необходимость внесения поправок в тренировочные планы.

За две недели до соревнований каждый день был расписан, 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. Тренер никогда 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, 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 отсчитывалось во времени назад начало двухмесячного срока – 60 дней. Первым днем модельного этапа, по нашим расчетам, становилось 3 июля 1972 г.

Следуя запланированной модели, мы проводили репетиционный прогон моего участия в олимпийских соревнованиях в беге на 100 и 200 м, предполагавшего по два старта в день. За два месяца до первого старта нами проводились по два тренировочных занятия в день по графику, точно совпадающему с расписанием будущих олимпийских стартов в Мюнхене.

Вот как выглядела модель моей подготовки летом 1972 г. к участию в Играх 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 (вполсилы).

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 (вполсилы).

Бег с низкого старта: 5 × 20 м (проба, вполсилы).

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 виража – 4 × 100 м.

Низкий старт на вираже: 4 × 30 м (в 3/4 – 8/10 силы); 1 × 200 м (примерно вполсилы).

Заминка.

8 июля («по субботе»)

Первая тренировка (в 12–13 ч)

Разминка.

Акробатика.

Прыжки различные – 10 раз.

Ускорения на вираже, с выходом из виража – 3 × 100 м (в 3/4 силы).

Низкий старт на вираже: 2×30 м (проба); 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 виража – 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 скоростные тренировки.

17–19 июля – чемпионат СССР, на котором я победил в беге на 100 и 200 м с результатом соответственно 10,0 с и 20,7 с. После чемпионата за 40 дней до первого старта на Играх я провел микроцикл общего и специального 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 – 1×15 м: бег с отталкиванием стопой, высоко поднимая бедро; захлестывая голень; семенящий бег; «колесо».

Заминка.

24 июля

Разминка.

Работа рук на месте в беговой позе – 10 с (41 движение одной рукой).

Бег на месте в упоре стоя – 10 с (25 движений одной ногой).

Упражнения со штангой: жим – 5×50 кг; толчок – 5×50 кг; приседания – 5×50 кг; рывок 10×50 кг (итого: 25 подходов; общая сумма – 1250 кг).

Специальные упражнения вверх по лестнице – 1×30 м: с подталкиванием стопой; высоко поднимая бедро; прыжками.

Низкий старт – вверх по лестнице: 4×15 м.

Ускорения: на технику, на прямой дорожке 3×80 м (вполсилы).

Заминка.

25 июля – отдых.

26 июля

Разминка.

Работа рук на месте в беговой позе – 10 с.

Бег на месте в упоре стоя – 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 лестнице – 1×30 м: подталкиваясь стопой; высоко поднимая бедро; захлестывая голень; прыжками.

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

Ускорения – 3×80 м (вполсилы).

Заминка.

27 июля – отдых.

Аналогичным образом моделировался мой тренировочный процесс и в последующие недели лета 1972 г. Непосредственная предсоревновательная подготовка охватывала временной отрезок в десять дней до первых олимпийских стартов – 31 августа 1972 г.

Вот как в моей предсоревновательной подготовке выглядел тренировочный блок в период с 14 по 30 августа 1972 г.

14 августа

Разминка.

Ускорения – 3×80 м (в $3/4$ – $7/10$ 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 – пять-шесть раз.

Прыжки различные – 10 раз.

Акробатика.

Ускорения: 4×100 м в переменном темпе (в $3/4$ – $8/10$ силы).

Заминка.

19 августа

Разминка.

Работа рук на месте в беговой позе – 5 с.

Бег на месте в упоре стоя – 5 с.

Прыжки вверх – 5 раз.

Ускорения – 3×30 и 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; 10,2; 11,1 с).

Заминка.

21 августа – отдых.

22 августа

Разминка.

Ускорения – 3×80 м.

Эстафета – 3×50 м (вполсилы – 8/10 силы).

Заминка.

23 августа

Разминка.

Ускорения – 5×50 м (вполсилы – 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 – 1×50 м: 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 3/4–7/10 силы).

Заминка.

31 августа – первые старты соревнований спринтеров на Играх XX Олимпиады в беге на 100 м (Приложения, табл. 4).

ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Понедельник (зима)

Разминка.

Упражнения на укрепление пресса.

Упражнения на гимнастической стенке.

Прыжки по команде (с доставанием предмета) – шесть раз.

«Лягушка» – 2 × 4 прыжка.

«Блоха» – 2 × 10 с.

Работа рук на месте в беговой позе – 25 с.

Бег на месте в упоре стоя – 25 с.

Упражнения с медболом.

Акробатика (кувырки вперед, ходьба на руках).

Упражнения на расслабление.

Специальные упражнения – 2 × 40 м: подталкиваясь стопой; высоко поднимая бедро; захлестывая голень; прыжки с ноги на ногу.

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

Старты через мячи (с резиновым амортизатором) – серия четыре раза по 30 м.

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

Все перечисленные старты – в 3/4 силы.

Заминка.

Понедельник (весна)

Разминка.

Упражнения на укрепление пресса.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

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 «катят» без поддержек – «колесо»).

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

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

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

Заминка.

Понедельник (лето)

Разминка.

Специальные упражнения – 2 × 40 м: подталкиваясь стопой; высоко поднимая бедро; захлестывая голень; прыжки с ноги на ногу – 30 м.

Работа рук на месте в беговой позе – 2×10 с.

Бег на месте в упоре стоя – 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 и 2×60 м.

Ускорения 2×30 м (с ходу).

Заминка.

Вторник (зима)

Разминка.

Упражнения на гибкость.

Работа рук на месте в беговой позе – 2×10 с.

Бег на месте в упоре стоя – 2×10 с.

Прыжки по команде – шесть раз.

Специальные упражнения – 1×40 м: подталкиваясь стопой; резко «выдергивая» бедро.

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.

Работа рук на месте в беговой позе – 10 с.

Бег на месте в упоре стоя – 10 с.

Специальные упражнения – 1×40 м: подталкиваясь стопой; высоко поднимая бедро; захлестывая голень; выхлестывая голень; бег с резким подниманием бедра.

Прыжки через барьеры – 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 – 1×30 м: подталкиваясь стопой; высоко поднимая бедро; захлестывая голень.

Прыжки через барьеры – 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 подходов; общая сумма – 2865 кг).

Специальные упражнения – 1×50 м: подталкиваясь стопой; выхлестывая голень; захлестывая бедро.

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 раз; «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 – три раза.

Хольба, 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; «лягушка»; прыжки на левой и правой ноге – две 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.

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

Заминка.

Пятница (лето)

Разминка.

Специальные упражнения – 1×60 : подталкиваясь стопой; захлестывая голень.

Прыжки – 2×60 м.

Ускорения («колесо») – 3×60 м.

Ускорения – 3×80 м; 3×200 м на время (23,5; 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 (на время: соответственно 16,4; 20,3 с).

Заминка.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ В ПРАКТИКЕ

Представленные ниже упражнения составляли основу моего тренировочного процесса на протяжении всей спортивной практики. Каждое упражнение содержит методические указания к их применению и описанные позы.

Специальные беговые упражнения спринтера

1. Продвижение вперед на прямых ногах поочередно, проталкиваясь стопой.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Бег с выхлестыванием голени.
5. Семенящий бег.
6. Бег «колесом».

7. Бег прыжками.
8. Прыжки из стороны в сторону.
9. Ходьба выпадами с поворотом туловища и рук в сторону.
10. Бег с резким подниманием бедра.
11. Бег с резким опусканием бедра на опору.
12. Бег с резким подниманием и опусканием бедра.
13. Спортивная ходьба, переходящая в бег.
14. Бег приставными шагами.

Специальные упражнения, направленные на совершенствование элементов техники бегового шага, выполняются в разных условиях: в гору; на песке; на опилках; босиком по траве; с отягощением (пояс массой 4–5 кг).

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

1. Продвижение вперед на прямых ногах поочередно, проталкивая стопой

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: продвигаться вперед на прямых ногах за счет проталкивания стопой с максимальной амплитудой.

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

Темп: медленный.



2. Бег с высоким подниманием бедра

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять упражнение, высоко поднимая бедро, складывать голень, пятку – под ягодицу, стопа должна быть расслаблена. Важно перейти в бег с сохранением указанных выше требований.



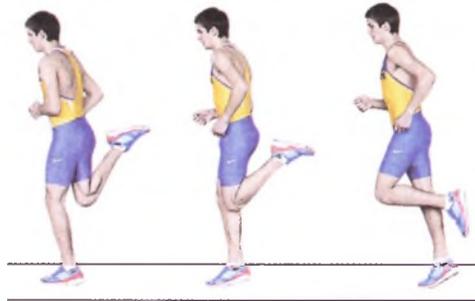
Задачи: исправление ошибок и закрепление рациональной техники элементов бегового шага; развитие специальных двигательных качеств основных групп мышц; сохранение рациональных параметров техники бега, созданных при выполнении упражнения.

Темп: медленный, средний, максимальный.

3. Бег с захлестыванием голени

Исходное положение: беговая поза спринтера.

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



Задачи: исправление ошибок, закрепление рациональной техники элементов бегового шага; развитие и подготовка мышц для предстоящей работы.

Темп: средний.

4. Бег с выхлестыванием голени

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед, выполняя беговые движения с высоким подниманием бедра, акцентированным выхлестыванием голени с постановкой стопы на опору.

Задачи: применять как средство разминки, подготовки связок, коленных суставов к скоростной работе.

Темп: средний.



5. Семенящий бег

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: медленно продвигаться вперед семенящими шагами с акцентированным движением колена маховой ноги вперед и подъемом на высокую стопу.

Задачи: учиться расслаблять мышцы в движении; активизировать движения тазом.

Темп: медленный.



6. Бег «колесом»

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: одновременно согласовывать выполненные элементы бегового шага – высоко поднимать бедро, захлестывать и выхлестывать голень, т. е. имитировать движение колеса.

Задачи: исправление ошибок и закрепление правильного навыка техники бегового шага; формирование умения координировать несколько элементов техники бегового шага.

Темп: средний.



7. Бег прыжками

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу на стопе с максимальной амплитудой, активным выносом колена вперед. При выполнении упражнения акцентировать фазу полета.



Задачи: исправление приобретенных ошибок и закрепление правильного технического навыка, повышение уровня координационных способностей, приобретение умения расслаблять мышцы в движении; подготовка организма спортсмена к предстоящей работе.

Темп: средний.

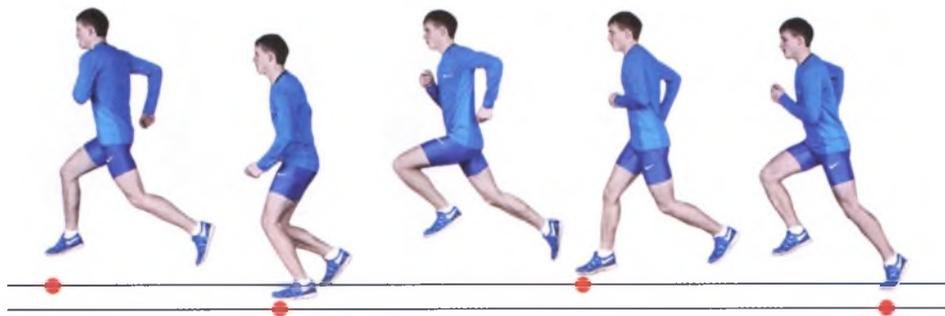
8. Прыжки из стороны в сторону

Исходное положение: беговая поза спринтера.

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

Задачи: развитие специальных двигательных качеств мышц; повышение уровня координационных способностей, подготовка организма к предстоящей работе.

Темп: средний.



9. Ходьба выпадами с поворотом туловища и рук в сторону

Исходное положение: выпад вперед «разножка».

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

Задачи: развитие специальных двигательных качеств мышц; повышение уровня координационных способностей; подготовка организма к предстоящей работе в неудобных углах.

Темп: медленный.



10. Бег с резким поднятием бедра

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед с поочередным резким поднятием («выдергиванием») бедра с остановкой в верхней точке, пятка под ягодицу. Следует начинать резкое движение бедра вверх активным подталкиванием стопы.

Задачи: исправление ошибок и закрепление двигательного навыка; развитие специальных качеств мышц-сгибателей бедра в координации с работой стоп.

Темп: медленный.



11. Бег с резким опусканием бедра на опору

Исходное положение: беговая поза спринтера.

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

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

Темп: медленный.



12. Бег с резким поднятием и опусканием бедра

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед с поочередным резким сгибанием и опусканием ноги на опору «противоходом», пятка под ягодицу, стопа и таз расслаблены.

Задачи: использование баллистических свойств ведущих мышечных групп.

Темп: чередование медленного и среднего.



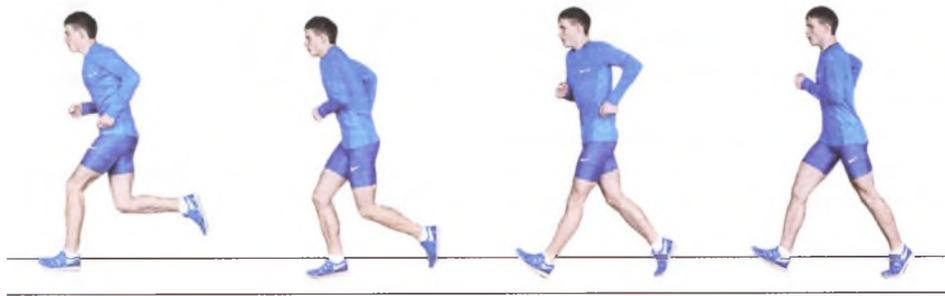
13. Спортивная ходьба, переходящая в бег

Исходное положение: стоя по направлению движения.

Методические указания: ускоряя темп спортивной ходьбы до максимума, перейти на бег, сохраняя частоту движения ног.

Задачи: развитие частоты движений; активизация механизма выполнения техники бегового шага, движений таза в беге.

Темп: от медленного до быстрого.



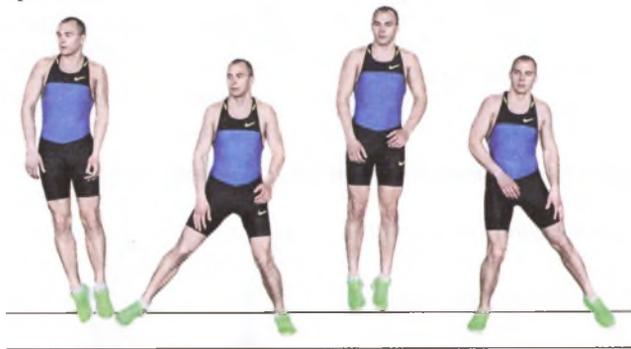
14. Бег приставными шагами

Исходное положение: стоя боком по направлению движения.

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

Задачи: проработка приводящих групп мышц бедра; подготовка организма к предстоящей работе.

Темп: средний.



Специальные упражнения для совершенствования старта и стартового разбега

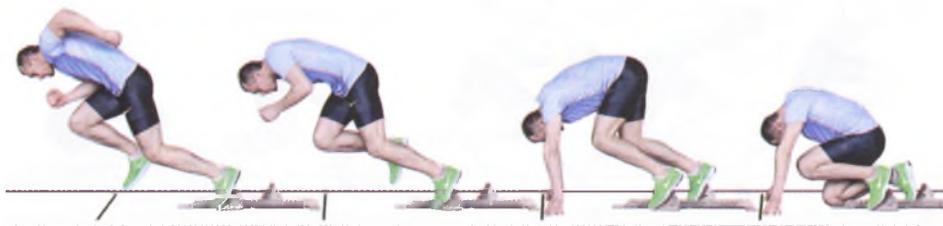
1. Бег с ускорением с низкого старта.
2. Бег с ускорением с низкого старта (по команде).
3. Бег с ускорением с низкого старта с гандикапом в паре (по команде).

4. Бег с ускорением с низкого старта по меткам (по команде).
5. Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними.
6. Бег с ускорением с низкого старта с изменяющимся временным интервалом подачи команды (помехами).
7. Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице.
8. Бег с ускорением с низкого старта (по команде) в гору под углом 40–45°.
9. Низкий старт по команде из разных положений.
10. Низкий старт с преодолением сопротивления партнера (упор в плечи).
11. Низкий старт с преодолением сопротивления резинового амортизатора (в паре).
12. Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа.
13. Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера.
14. Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа, с продвижением вперед при помощи партнера.
15. Кувырок вперед через голову, переходящий в бег с ускорением.
16. Выполнение старта с ходьбы.
17. Выполнение старта с опорой на одну руку.
18. Тройной прыжок с низкого старта.
19. Старт с опорой на одну руку, переходящий в бег по меткам.
20. Прыжок вверх по команде с доставанием руками предмета.
21. Имитация старта с реакцией на разные виды раздражителей.
22. Игры на реакцию и внимание: «лови купюру» (в паре); «лови монету» (в паре); «подбрось и поймай монету» (хватательными движениями кисти поочередно).
23. Бег с ускорением со стартовых колодок по песку.

1. Бег с ускорением с низкого старта

Исходное положение: низкий старт.

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



Задачи: закрепление двигательного навыка выполнения старта и стартового разбега, развитие скоростных возможностей, подготовка организма к планируемой основной работе.

Темп: средний, высокий.

2. Бег с ускорением с низкого старта (по команде)

Исходное положение: низкий старт.

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

Задачи: см. предыдущее упражнение.

Темп: средний, высокий.

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

Исходное положение: низкий старт позади партнера.

Методические указания: догнать соперника в стартовом разбеге.

Задачи: развитие скорости бега; совершенствование техники старта и стартового разбега в условиях конкуренции.

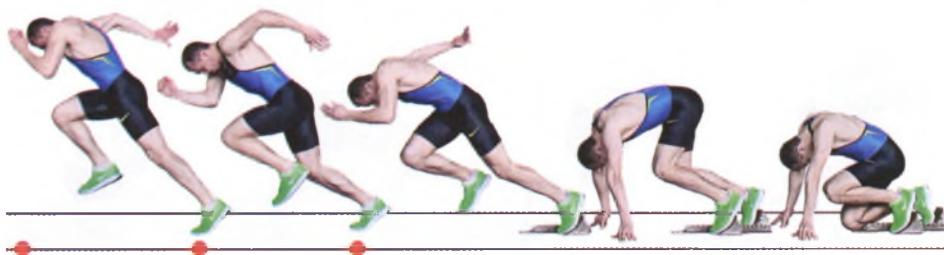
Темп: максимальный.



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

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнять выбегание со старта в беговую позу, увеличивать длину беговых шагов по меткам (расстояние между



ними от первой колодки: 4; 4,5; 5; 5,5; 6; 6,5; 7; 7,5; 8; 8,5 стопы). Не тянуться в беге к меткам стопой. Концентрировать внимание на высоком поднимании бедер и проталкивании вперед стопой.

Задачи: увеличение длины беговых шагов в стартовом разбеге.

Темп: средний, высокий.

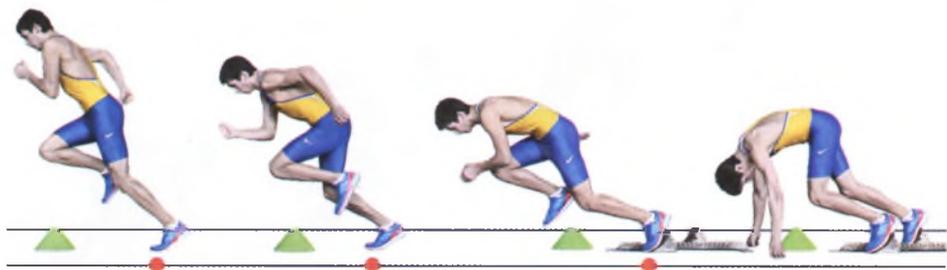
5. Бег с ускорением с низкого старта по меткам через предметы между ними

Исходное положение: низкий старт.

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

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

Темп: средний, высокий.



6. Бег с ускорением с низкого старта с изменяющимся временным интервалом подвечи команды (помехами)

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: реагировать на выстрел, производимый с разными временными промежутками. Концентрация внимания – на смысловом образе.

Задачи: доведение смыслового содержания реакции на выстрел до автоматизма.

Темп: средний, высокий.

7. Бег с ускорением с низкого старта вверх по лестнице

Исходное положение: низкий старт.

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

Задачи: развитие специальных качеств бегуна.

Темп: средний.

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

Исходное положение: поза спринтера по команде «Внимание!» у основания горки.

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

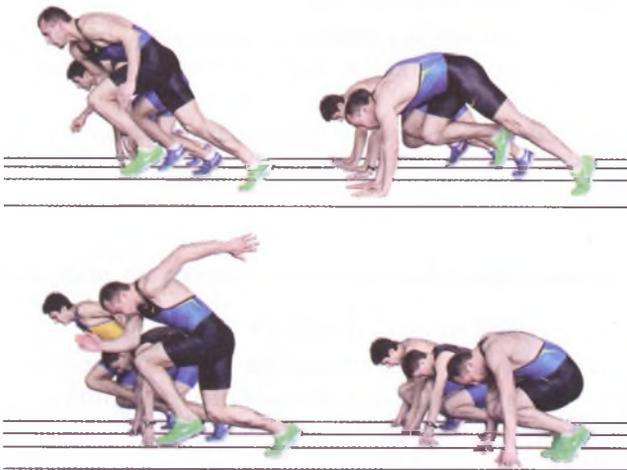
Задачи: развитие специальных двигательных качеств бегуна.

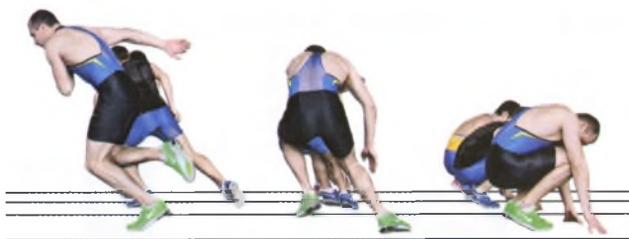
Темп: средний, высокий.



9. Низкий старт по команде из разных положений

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





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

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

Темп: нарастающий.

10. Низкий старт с преодолением сопротивления партнера (упор в плечи)

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

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

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

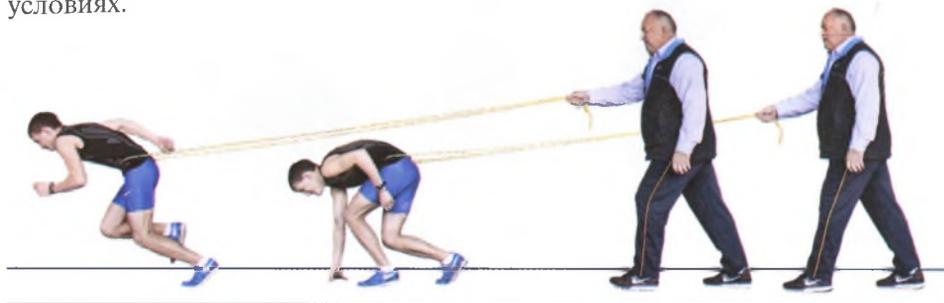


11. Низкий старт с преодолением сопротивления резинового амортизатора (в паре)

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

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

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.



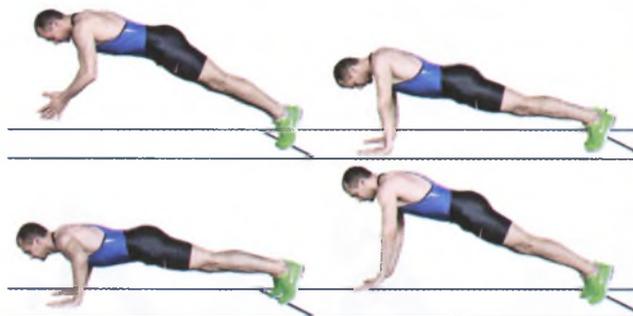
12. Отталкивание от опоры двумя руками из положения упор лежа

Исходное положение: упор лежа.

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

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

Темп: средний.



13. Ходьба на руках в положении упор лежа при помощи партнера

Исходное положение: упор лежа, ноги сзади удерживает партнер.





Методические указания: выполнять ходьбу на руках, кисти внутрь; концентрировать внимание при упражнении на мышцах спины, рук.

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

Темп: средний.

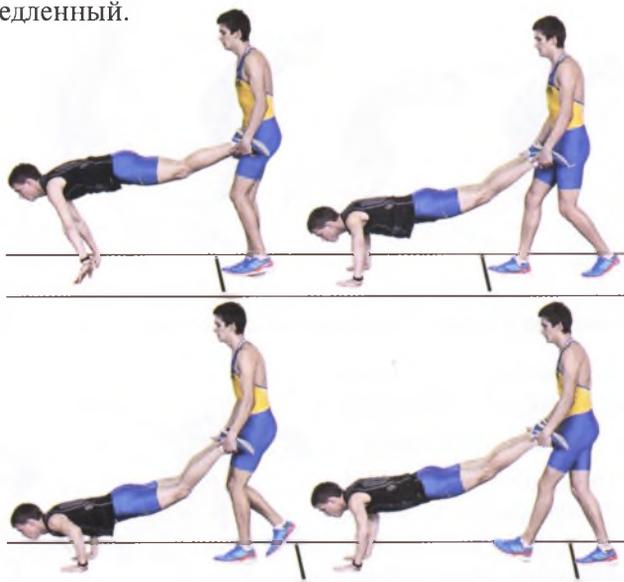
14. Отталкивание от опоры двумя руками в положении упор лежа, с продвижением вперед при помощи партнера

Исходное положение: упор лежа, ноги сзади удерживает партнер.

Методические указания: отталкиваться двумя руками с хлопком в фазе полета с продвижением вперед; концентрировать внимание при выполнении упражнения на мышцах рук, спины.

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

Темп: медленный.



15. Кувырок вперед через голову, переходящий в бег с ускорением

Исходное положение: стоя на матах.

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

Задачи: использование эффекта обострения ощущения элементов техники бега на фоне активизации вестибулярного аппарата.

Темп: средний.



16. Выполнение старта с ходьбы

Исходное положение: стоя.

Методические указания: в ходьбе активным наклоном вперед выполнить старт и пять шагов стартового разбега.

Задачи: совершенствование навыка вхождения в структуру бегового шага.

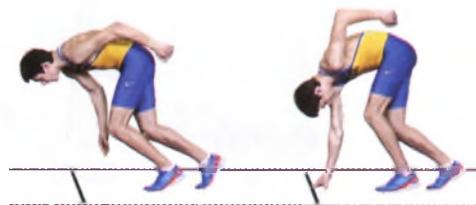
Темп: средний.



17. Выполнение старта с опорой на одну руку

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

Методические указания: при старте и стартовом разбеге сохранять баланс движения рук и ног; обратить внимание на равно-



мерное распределение массы тела на три точки опоры в исходном положении.

Задачи: приобретение опыта вариативности стартовых движений.

Темп: средний, высокий.

18. Тройной прыжок с низкого старта

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: начинать тройной прыжок из положения по команде «Внимание!»; акцентировать вынос бедра и отталкивание стопой от опоры.

Задачи: приобретение навыка вариативности стартовых движений.

Темп: средний.



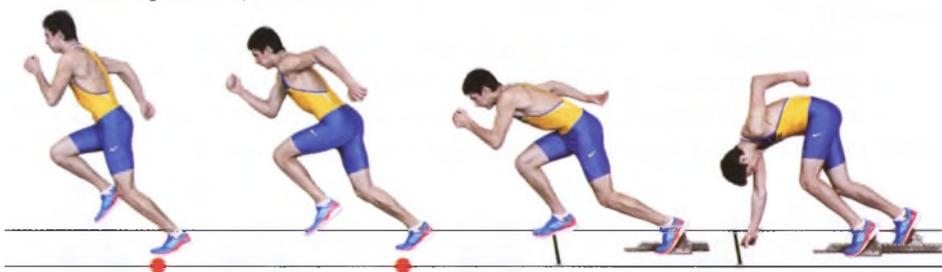
19. Старт с опорой на одну руку, переходящий в бег по меткам

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

Методические указания: выполнять старт и стартовый разбег по меткам.

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

Темп: средний, высокий.



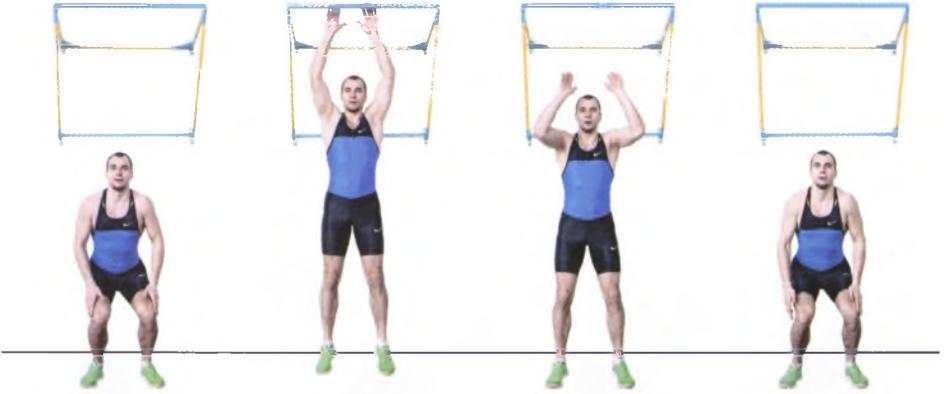
20. Прыжок вверх по команде с доставанием руками предмета

Исходное положение: присев, руки сзади.

Методические указания: по команде сделать прыжок максимально вверх с доставанием руками предмета, расположенного высоко; реагировать на команду, подаваемую с разными временными интервалами.

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

Темп: подбирается индивидуально, амплитуда максимальная.



21. Имитация старта с реакцией на разные виды раздражителей

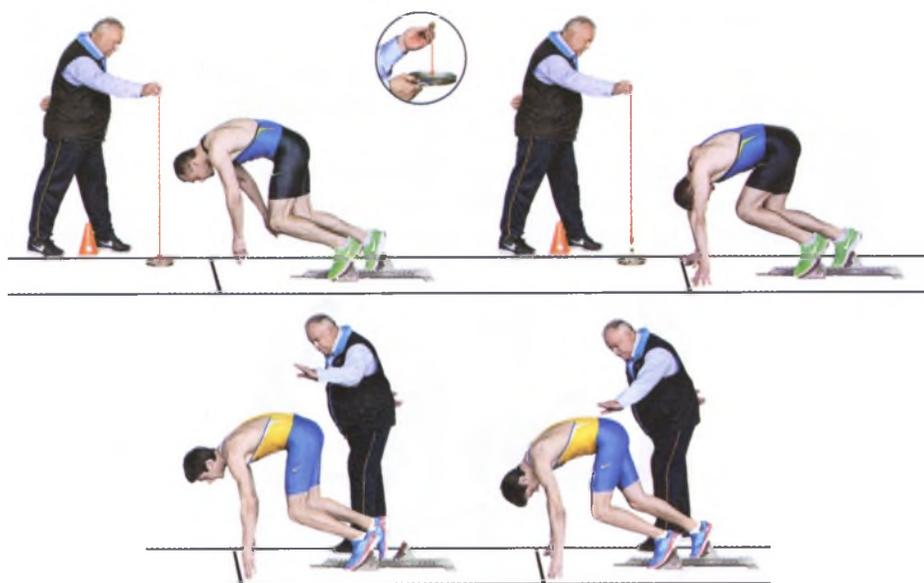
Исходное положение: стартовая поза.

Методические указания: выполнять низкий старт с реакцией на разные виды раздражителей:

- зрительный (момент касания падающей на тарелку монеты в поле зрения спринтера);
- слуховой (звук, издаваемый падающей на тарелку монеты вне поля зрения спринтера);
- тактильный (момент касания тела спринтера рукой тренера или партнера);
- зрительный, слуховой, тактильный – одновременно;
- сигналы стартера с разными по времени паузами.

Выполнять стартовые движения с разными углами отталкивания и на фоне типичных для стадионов световых и шумовых помех.





Задачи: сокращение времени реакции на выстрел; профилактика фальстарта; снижение времени двигательной реакции.

22. Игры на реакцию и внимание

«Лови купюру» (в паре)

Исходное положение: стоять лицом к лицу с партнером, вытянутая вперед рука удерживает двумя пальцами купюру. Кисть партнера, с разведенными на ширину купюры большим и указательным пальцами, расположена под нижней кромкой купюры.

Методические указания: стараться поймать неожиданно отпущенную купюру; смотреть не на купюру, а на пальцы партнера; реагировать на шевеления пальцев, а не на движение купюры.

Задачи: отработка быстроты реакции на движение, концентрации внимания.



«Лови монету» (в паре)

Исходное положение: первый выполняет стойку с вытянутой вперед рукой и зажатой в кулаке монетой; второй держит раскрытую кисть над кулаком первого.

Методические указания: второму реагировать на шевеление пальцев первого с намерением поймать отпущенную им монету.

Задачи: отработка быстроты реакции на движение; концентрация внимания.

**«Подбрось и поймай монету»**

(хватательными движениями кисти поочередно)

Исходное положение: беговая поза.

Методические указания: вытянуть вперед руку ладонью вниз, разложить на тыльной стороне кисти и запястье монеты (две или три) на равном расстоянии друг от друга; подбросить их вертикально и хватательными движениями поочередно поймать!

Задачи: отработка быстроты двигательной реакции на движение.

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

**23. Бег с ускорением со стартовых колодок по песку**

Исходное положение: низкий старт.

Методические указания: выполнять стартовый разбег по песку; активно выносить бедро и проталкиваться стопой.



Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

Темп: средний.

Специальные упражнения для совершенствования техники бега по дистанции и финиширования

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 разных установок.
5. Бег в воде.
6. Бег по рыхлому песку.
7. Кроссовый бег.
8. Бег с бумажной трубкой в зубах.
9. Бег с отягощающим поясом.
10. Бег с преодолением сопротивления резинового амортизатора, закрепленного на уровне колен.
11. Бег прыжками на одной ноге (на время).
12. Бег на месте в упоре стоя.
13. Работа рук спринтера на месте в беговой позе.
14. Бег под уклон с выходом на прямую на субмаксимальной скорости.
15. Имитация беговых движений ног в положении упор на брусках.
16. Имитация беговых движений ног в положении вис на кольцах.
17. Пробежание 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.

1. Бег по дистанции с ускорением

Исходное положение: беговая поза спринтера.

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

Задачи: формирование рациональной техники бега по дистанции; развитие специальных двигательных качеств; подготовка организма спортсмена, его мышечной системы к планируемой работе.

Темп: средний, высокий, максимальный.

2. 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 функциональных возможностей спринтера в беге по дистанции.

Темп: средний, высокий, максимальный.

3. Бег по дистанции с изменением темпа

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: в ходе пробегания 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.

4. Бег по дистанции с выполнением разных установок

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: во время бега поочередно изменять активность движений рук, стоп, бедер, остановку бедер в верхней точке маха.

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

Темп: средний, высокий, максимальный.

5. Бег в воде

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять бег, стоя в воде (глубина до 30 см) с высоким выносом бедра, направлением пятки под ягодицу, стараться опускать ногу в воду на опору без брызг. Образно выполнение упражнения можно сравнить с «надеванием сапога».

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

Темп: средний.

Б. Бег по рыхлому песку

Исходное положение: беговая поза спринтера.

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

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

Темп: средний.



7. Кроссовый бег

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: бегать в аэробном и смешанном режимах; в беге поочередно изменять активность рук и ног.

Задачи: развитие аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена.

Темп: средний, высокий.

8. Бег с бумажной трубкой в зубах

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

Методические указания: стремиться бегать с ускорением, не деформируя бумажной трубки.

Задачи: формирование умения расслаблять мышцы, не участвующие в ходе бега по дистанции.

Темп: средний, высокий.



9. Бег с отягощающим поясом

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

Методические указания: стараться бежать с отягощающим поясом с ускорением и без вертикальных колебаний ОЦМ тела. Акцентировать внимание на движениях бедра, стопы.

Задачи: совершенствование рационального положения ОЦМ тела в беге в усложненных условиях.

Темп: средний, высокий.



10. Бег с преодолением сопротивления резинового амортизатора, закрепленного на уровне колен

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

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

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в усложненных условиях.

Темп: средний, высокий.



11. Бег прыжками на одной ноге (на время)

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: набирать скорость в процессе быстрого передвижения прыжками на одной ноге, активно проталкиваясь стопой, подтягивая пятку под ягодицу, а затем с максимально возможной скоростью преодолеть дистанцию 30 м на время.

Задачи: развитие специальных качеств в усложненных условиях.

Темп: средний, высокий, максимальный.

12. Бег на месте в упоре стоя

Исходное положение: стоя, упор руками сверху на барьер.

Методические указания: по команде выполнять бег на месте с максимальной частотой и учетом количества движений одной ногой за 10 с. Подсчет количества этих движений производить по контакту стопы с опорой. Стремиться сохранять беговую структуру движений под воздействием утомления, акцентируя внимание на движении бедра и стопы.

Задачи: развитие частоты беговых движений ног в усложненных условиях.

Темп: максимальный.



13. Работа рук спринтера 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 с максимальной частотой и учетом количества движений одной рукой за 10 с. Подсчет количества этих движений производить по локтю в верхней задней точке, сохраняя беговую структуру движения рук в условиях нарастающего утомления. Обращать внимание на движение локтя – назад, а кисти – к подбородку.

Задачи: развитие частоты движения рук в усложненных условиях под воздействием утомления.

Темп: максимальный.



14. Бег под уклон с выходом на прямую на субмаксимальной скорости

Исходное положение: беговая поза спринтера, стоя на горке.

Методические указания: выполнять разбег под уклон специальной горки до развития субмаксимальной скорости, удерживать ее на 20-метровом отрезке прямой дорожки.

Задачи: разрушение «скоростного барьера»; развитие специальных двигательных качеств, выявление технических ошибок и функциональных недостатков.

Темп: максимальный, субмаксимальный.



15. 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.



16. Имитация беговых движений ног в положении вис на кольцах

Исходное положение: вис на кольцах.

Методические указания: делать беговые движения ногами, находясь в безопорном положении; стараться свободно выполнять движения тазом.

Задачи: приобретение навыков использования баллистических свойств мышц спины и таза; формирование умения расслабляться.

Темп: средний.



17. Пробегание финиша

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: стремиться не просто добежать до финишной линии, а пробегать за нее; взгляд направлять к заранее 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.

18. Бег по виражу с переводом взгляда по хорде

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: в начале выхода из виража (50-й метр) плавно переводить скользящий взгляд по хорде вперед с поворотом головы за взглядом.

Задачи: стабилизация баланса тела при выходе из виража на прямую дорожку.

Темп: средний, высокий, максимальный.

19. 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 учитывать установку тренера на правильное выполнение проблемных элементов техники бега в облегченных условиях.

Задачи: формирование рациональной техники бега в облегченных условиях.

Темп: средний.

20. Повторный бег в горку длиной 180 м

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: повторно пробегать длинную горку с акцентом на активное проталкивание стопой; бегуну держаться высоко на стопе, «складывая» другую ногу так, чтобы пятка почти касалась ягодицы.

Задачи: закрепление навыка проталкивания стопой в специальных условиях.

Темп: средний.

21. Бег с ходу

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: с разбега пробежать фиксированную по длине дистанцию (на время), согласно выбранной установке.

Задачи: определение максимального уровня скорости.

Темп: высокий, максимальный.

22. 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.

Специальные упражнения для развития функциональных возможностей спринтера

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, со штангой на плечах.
12. Выпрыгивание с отягощением (гирей, блином от штанги) из глубокого седа.
13. Приседание–вставание со штангой на плечах на время (7 с).
14. Тяга резинового амортизатора.
15. Поднимание туловища (в паре) из положения сидя.
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, упор сзади.
20. Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед.
21. Прыжки с ноги на ногу.
22. Прыжки на одной ноге.
23. Прыжки через барьеры на двух ногах.
24. Прыжки на одной ноге (в паре).
25. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»).
26. Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»).
27. Прыжки на повышенную опору.
28. Прыжки с повышенной опоры вниз.
29. Прыжки с использованием системы опор и препятствий.
30. Прыжки в длину с места.
31. Тройной прыжок с места.
32. Пятерной прыжок с места.
33. Прыжки в длину с места спиной по направлению движения.
34. Удерживание угла сгибания в течение 10 с в разных режимах.
35. Броски медбола ногами.
36. Броски медбола руками.
37. Броски медбола двумя руками снизу–вперед.
38. Броски медбола двумя руками вверх–назад через голову.
39. Метание ядра двумя руками снизу–вперед.
40. Метание ядра двумя руками снизу–назад через голову.
41. Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке.
42. Поднимание таза в висе на кольцах (в паре).
43. Специальные беговые упражнения вверх по лестнице.
44. Отжимания в положении упор стоя на брусьях.
45. Поднимание туловища (в паре) из положения лежа.
46. Изометрические упражнения.
47. Прыжки на стопе.
48. Поднимание отягощения ногой назад–вверх.
49. Прыжки в длину с короткого разбега.
50. Ускорение в горку со штангой на плечах.

51. Прыжки вверх из полуприседа.
52. Прыжки на песке или опилках, с отягощением.
53. Приседание на одной ноге («пистолет»).
54. Метание тяжелого предмета.
55. Поворот туловища с тяжелым предметом.

1. Приседание со штангой на плечах

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

Методические указания: в начале зимы – присесть и встать со штангой на плечах – равномерно; в конце зимы – из приседа, резкое начало подъема и равномерное завершение; весной – из приседа, резкое начало и завершение подъема с выпрыгиванием вверх.

Задачи: развитие силовых возможностей спортсмена с изменяющейся установкой, массой отягощения и темпом выполнения упражнения.

Темп: согласно поставленной задаче.



2. Жим штанги руками из положения лежа

Исходное положение: лежа на скамейке.

Методические указания: производить жим штанги лежа с изменением характера движений; в начале зимы – равномерно; в конце – с «подрывом» вниз; весной – с «подрывом» снизу–вверх в максимальном темпе с уменьшенным весом штанги.

Задачи: тренировка специальной силы рук.

Темп: согласно поставленной задаче.



3. Наклон вперед со штангой на плечах

Исходное положение: стоя со штангой на плечах.

Методические указания: наклоны со штангой выполнять прогнувшись и равномерно, активно включая мышцы спины.

Задачи: развитие силовых возможностей.

Темп: медленный.



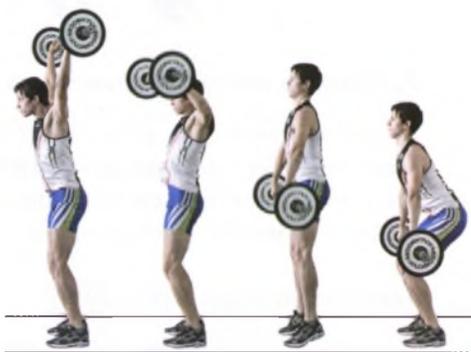
4. Рывок штанги с колен

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

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

Задачи: развитие силовых возможностей.

Темп: согласно поставленной задаче.



5. Рывок штанги снизу

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

Методические указания: выполнять рывковые движения со штангой в начале зимы – равномерно; в конце – с подрывом вниз; весной – с подрывом снизу–вверх в максимальном темпе.

Задачи: развитие специальной силы.

Темп: согласно поставленной задаче.



6. Толчок штанги с груди

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

Методические указания: выполнять толчок штанги вверх в начале зимы – равномерно; в конце – с подрывом в начале движения; весной – с подрывом от начала до конца подъема штанги с выпрыгиванием вверх.

Задачи: развитие специальной силы.

Темп: медленный, средний.



7. Прыжок вверх со штангой на плечах

Исходное положение: стоя со штангой на плечах.

Методические указания: выпрыгивать со штангой на плечах из глубокого седа, с небольшим весом отягощения, с паузой в опорном положении.

Задачи: развитие специальной силы при неудобных углах сгибания ($< 90^\circ$).

Темп: медленный, средний.



8. Ходьба выпадами со штангой на плечах

Исходное положение: стоя со штангой на плечах.

Методические указания: продвигаться вперед ходьбой – выпадами (широкими шагами) в глубоком приседе.



Задачи: развитие специальной силы при неудобных углах сгибания (90°).

Темп: медленный.

9. Выходы (вставание) на повышенную опору с грифом от штанги на плечах

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

Методические указания: вставать на тумбу усилием одной ноги, воздействуя на мышцы бедра, нижней части спины, брюшного пресса и ягодичные мышцы.

Задачи: развитие силовых возможностей при неудобных углах сгибания ($< 90^\circ$).

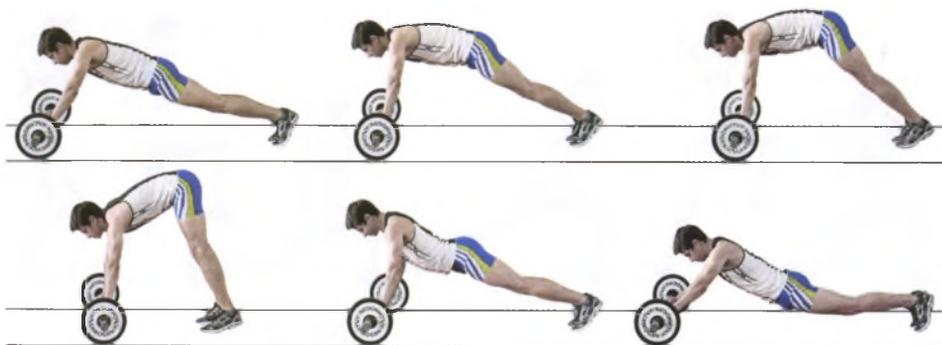
Темп: медленный.



10. «Откат» штанги силой

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

Методические указания: «откат» штанги вперед до положения лежа. Из положения лежа проводить «откат» штанги назад до исходного положения, воздействуя на мышцы брюшного пресса, спины.



Задачи: развитие специальной силы при неудобных углах сгибания ($< 90^\circ$).

Темп: медленный.

11. Повороты туловища со штангой на плечах

Исходное положение: стоя со штангой на плечах, руки на грифе широким хватом, ноги на ширине плеч.

Методические указания: выполнять повороты туловища со штангой на плечах вправо и влево поочередно, мягко сопротивляясь инерции массы штанги в конечных точках поворота.

Задачи: способствовать развитию силы косых мышц живота и укреплению связок поясничного отдела позвоночника.

Темп: медленный, средний.



12. Выпрыгивание с отягощением (гирей, блином от штанги) из глубокого седа

Исходное положение: низкий сед на разведенных в стороны гимнастических скамейках, с отягощением в прямых руках внизу между ними.

Методические указания: выпрыгивать вверх – в полный рост, до утомления.

Задачи: развитие специальной силы при неудобных углах сгибания в условиях утомления.

Темп: согласно поставленной задаче.



13. Приседание–вставание со штангой на плечах на время (7 с)

Исходное положение: стоя со штангой на плечах.

Методические указания: присесть – 7 с, вставать – 7 с.

Задачи: развитие специальной силы в определенном временном режиме.

Темп: медленный.



14. Тяга резинового амортизатора

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

Методические указания: применять упражнение в следующих вариациях:

- а) тяга бедром вперед;
- б) тяга прямой ногой назад;
- в) приведение прямой ноги к себе;
- г) отведение прямой ноги от себя;
- д) сведение прямых ног.

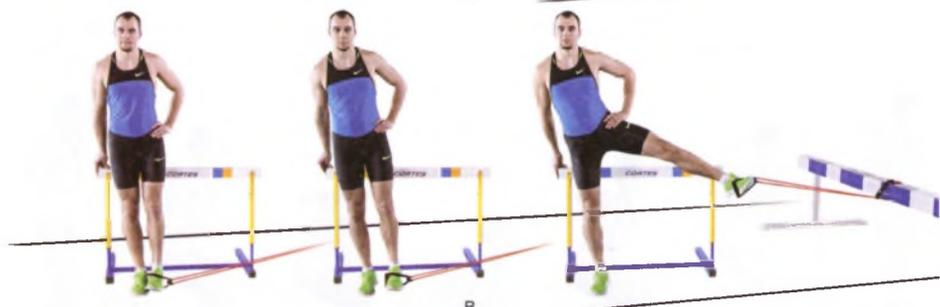
Акцент в работе мышц зависит от выбранного варианта упражнения, что устанавливается индивидуально.



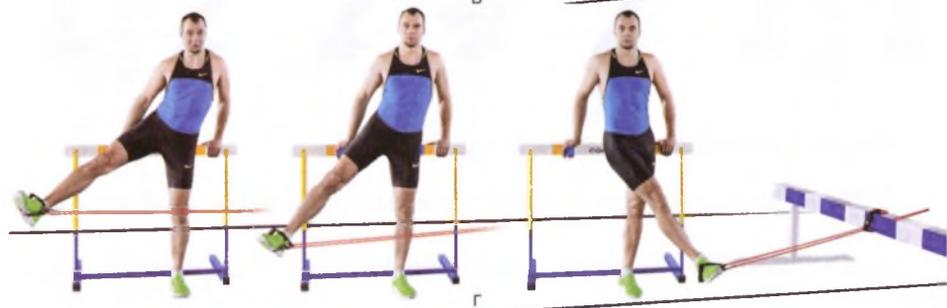
а



б



в



г



д

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

Темп: медленный.

15. Поднимание туловища (в паре) из положения сидя

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

Методические указания: глубоко разгибать туловище назад; то же – с одновременным поворотом туловища вправо–влево в момент сгибания.

Задачи: развитие специальной силы мышц брюшного пресса, косых мышц живота.

Темп: медленный, средний.



16. Сгибание и вращение прямых ног в висе

Исходное положение: вис на гимнастической лестнице.

Методические указания: круговыми движениями прямых ног с максимальной амплитудой касаться точки над головой. Упражнение можно выполнять с отягощением.

Задачи: развитие силовых возможностей; использование как средства подготовки организма спортсмена к предстоящей работе.

Темп: медленный.



17. Продвижение вперед усилием пальцев стоп

Исходное положение: стоя бо-
сьми ногами на ковре или песке.

Методические указания: про-
двигаться вперед за счет прилагае-
мых усилий сгибания пальцев стоп,
не сгибая при этом ноги в колен-
ных суставах.

Задачи: развитие специальной
силы мышц свода стопы.

Темп: медленный.

**18. Игра в футбол на песке**

Исходное положение: стоя на песке.

Методические указания: играть в футбол в течение полутора-двух часов.

Задачи: развитие силовой выносливости.

Метод: игровой.

19. Игра в футбол в положении сидя, упор сзади

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

Методические указания: играть в футбол, перемещаясь в положении
сидя, упор сзади; воздействие на мышцы рук, брюшного пресса.

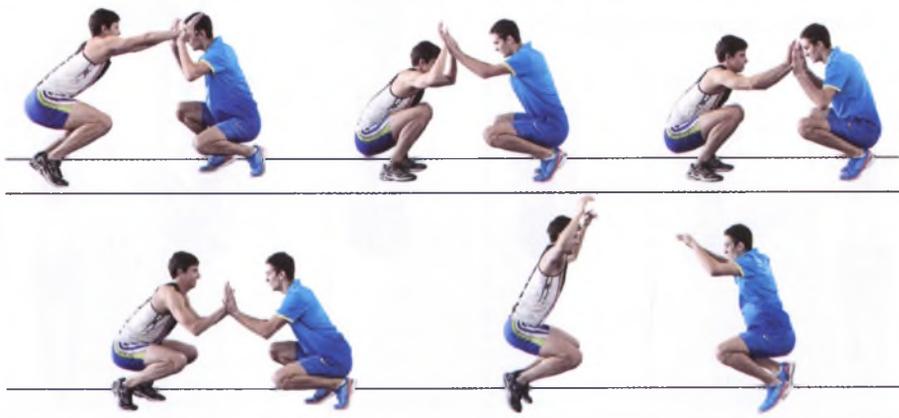
Задачи: развитие силовых возможностей.

Метод: игровой.

20. Толчки двумя руками в руки партнера в положении присед

Исходное положение: присед, руки перед собой.

Методические указания: маневрируя в положении присед, произво-
дить 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.

21. Прыжки с ноги на ногу

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять прыжки с ноги на ногу с акцентированной фазой полета, чередованием напряжения и расслабления на большом расстоянии – 400–600 м.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей, подготовка организма к предстоящей работе.

Темп: средний.



22. Прыжки на одной ноге

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками на одной ноге с подтягиванием пятки под ягодицу и высоким подниманием бедра.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей.

Темп: средний.



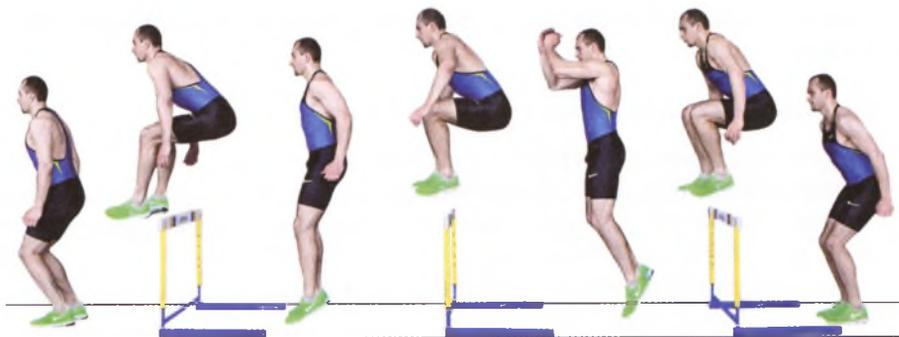
23. Прыжки через барьеры на двух ногах

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками через поставленные барьеры с двух ног на две, подтягивая бедра к груди.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей.

Темп: средний.



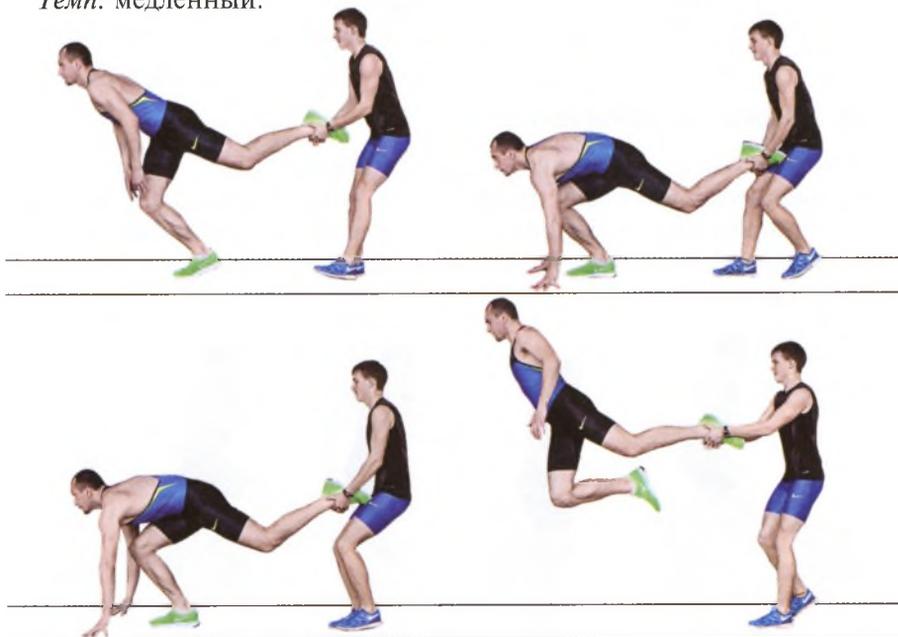
24. Прыжки на одной ноге (в паре)

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

Методические указания: выпрыгивать вверх на одной ноге из глубокого седа с продвижением вперед, руки махом в стороны.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей.

Темп: медленный.



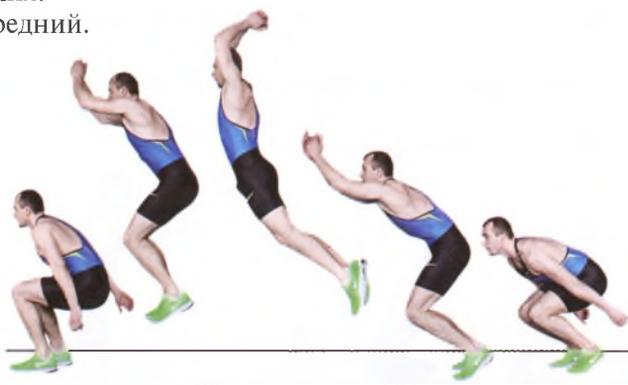
25. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед («лягушка»)

Исходное положение: беговая поза спринтера, руки сзади.

Методические указания: продвигаться вперед прыжками с двух ног на две с акцентированной фазой полета и глубоким приседом в опорном положении.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей при неудобных углах сгибания.

Темп: средний.



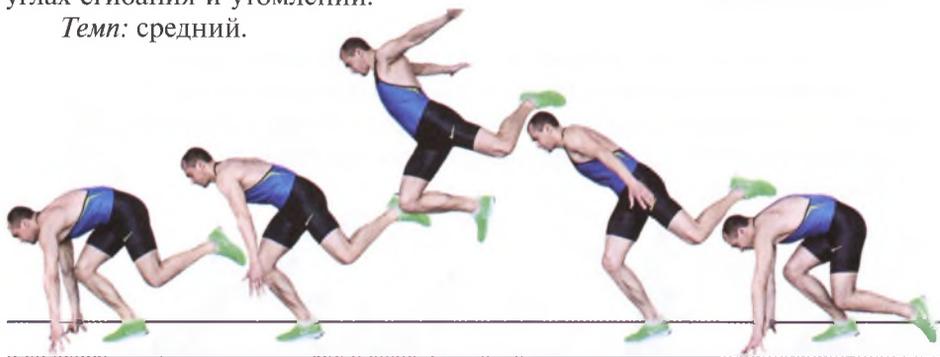
26. Прыжки на одной ноге из глубокого седа («блоха»)

Исходное положение: упор присев в «разножке».

Методические указания: выпрыгивать вверх на одной ноге из глубокого приседа (на количество раз). При выполнении упражнения пятку направлять под ягодицу, бедро – под грудь, руки – махом в стороны.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей при неудобных углах сгибания и утомлении.

Темп: средний.



27. Прыжки на повышенную опору

Исходное положение: беговая поза спринтера, руки сзади.

Методические указания: прыгать на повышенную опору с последующим отталкиванием вверх.

Задачи: развитие взрывной силы.

Темп: медленный.



28. Прыжки с повышенной опоры вниз

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

Методические указания: спрыгивать вниз с двух ног на две с последующим прыжком в длину.

Задачи: развитие взрывной силы.

Темп: средний.



29. Прыжки с использованием системы опор и препятствий

Исходное положение: беговая поза спринтера, руки сзади.

Методические указания: прыгать на повышенную опору, с опоры на дорожку с последующими прыжками – через разновысокие барьеры.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей.

Темп: средний.



30. Прыжки в длину с места

Исходное положение: беговая поза спринтера, руки сзади.

Методические указания: прыгать в длину с места на результат.

Задачи: формирование навыка отталкивания двумя ногами в момент старта; развитие взрывной силы; тестирование уровня скоростно-силовых возможностей.

Темп: высокий.



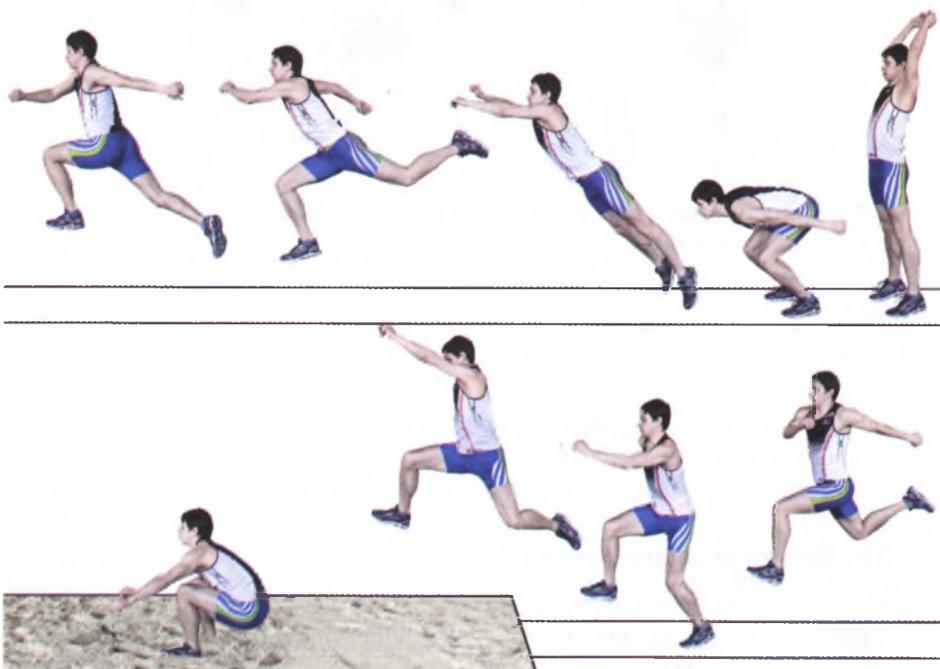
31. Тройной прыжок с места

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять тройной прыжок с места на результат, с акцентированной фазой полета.

Задачи: развитие скоростно-силовых возможностей, тестирование их качества.

Темп: высокий.



32. Пятерной прыжок с места

Исходное положение: беговая поза спринтера, руки сзади.

Методические указания: выполнять пятерной прыжок с места, с акцентированными фазами полета, удерживая высокий темп.

Задачи: повышение активности отталкивания на первых пяти шагах стартового разбега.

Темп: высокий.

33. Прыжки в длину с места спиной по направлению движения

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

Методические указания: прыгать с места в длину, спиной по направлению движения, на результат.

Задачи: развитие координационных и скоростно-силовых возможностей спортсмена в специальных условиях.

Темп: медленный.



34. Удерживание угла сгибания в течение 10 с в разных режимах

Исходное положение: согласно установке.

Методические указания: удерживать угловые характеристики ($< 90^\circ$) при работе мышц в изометрическом, изотоническом, смешанном режимах в течение 10 с.

Задачи: развитие силовых возможностей при неудобных углах сгибания, в разных режимах работы мышц.

Темп: согласно выбранному режиму работы мышц.

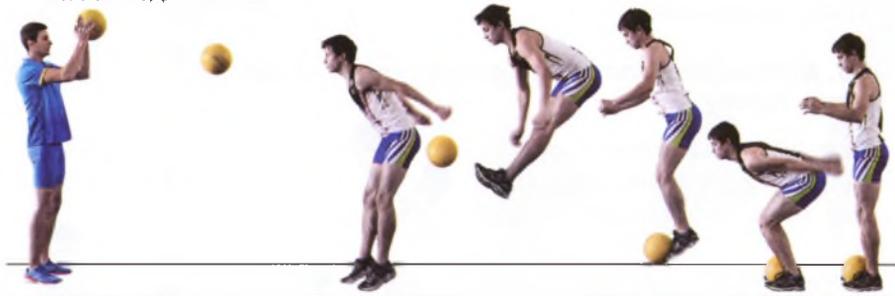
35. Броски медбола ногами

Исходное положение: присед, медбол зажат между стопами.

Методические указания: из приседа осуществить бросок медбола двумя ногами вперед-вверх.

Задачи: формирование двигательной координации; подготовка организма к предстоящей работе.

Темп: медленный.



36. 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.

Задачи: развитие скоростно-силовых и координационных способностей; подготовка организма к предстоящей работе.

Темп: медленный.



37. Броски медбола двумя руками снизу–вперед

Исходное положение: присед, прямые руки удерживают медбол внизу.



Методические указания: бросать медбол руками вверх–вперед с опережающим прыжковым движением ног на дальность.

Задачи: имитация стартового движения направленным усилием бедер.

Темп: медленный.

38. Броски медбола двумя руками вверх–назад через голову

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

Методические указания: бросать медбол назад–вверх через голову из приседа с опережающим прыжковым движением ног.

Задачи: формирование порядка распределения стартовых усилий.

Темп: медленный.



39. 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 в усложненных условиях.

Темп: медленный.



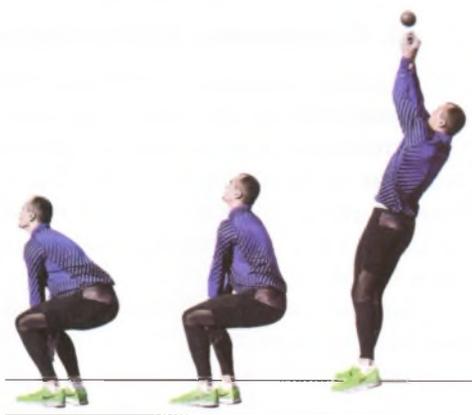
40. Метание ядра двумя руками снизу–назад через голову

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.

Темп: медленный.



41. Различные прыжковые упражнения на опилках, на песке

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять разные прыжковые упражнения сериями на опилочном (песчаном) поле (секторе).

Задачи: создание скоростно-силовой базы за счет выполнения оптимального объема прыжковых упражнений на опилках, на песке; развитие специальной прыжковой выносливости в условиях прогрессирующего утомления.

Темп: в зависимости от выбранного упражнения.

42. Поднимание таза в висе на кольцах (в паре)

Исходное положение: вис согнувшись на кольцах, с опорой стопы на плечо партнера.

Методические указания: выполнять движение таза вверх прогнувшись, опираясь пяткой на плечо партнера с последующим возвращением в исходное положение.

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

Темп: медленный.



43. 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 в полуприседе («лягушка»); скачки на одной ноге с подтягиванием пятки под ягодицу и высоким подниманием бедра.

Задачи: развитие специальных двигательных качеств в условиях максимального утомления.

Темп: средний.



44. Отжимания в положении упор, стоя на брусках

Исходное положение: упор, стоя на брусках.

Методические указания: сгибать–разгибать руки до утомления.

Задачи: развитие силы рук.

Темп: средний.



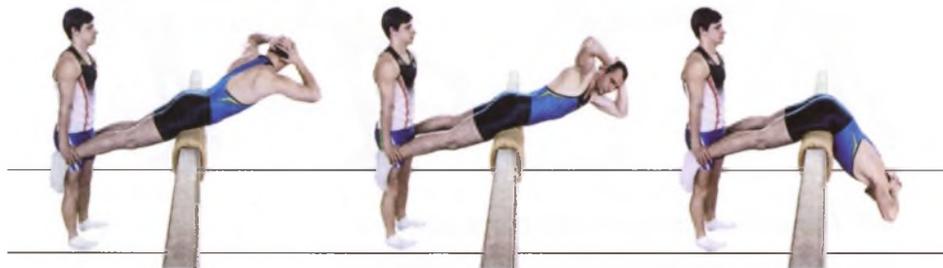
45. Поднимание туловища (в паре) из положения лежа

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.

Задачи: развитие силовых возможностей, подготовка организма к предстоящей основной работе.

Темп: медленный.



46. Изометрические упражнения

Исходное положение: стоя у гимнастической стенки.

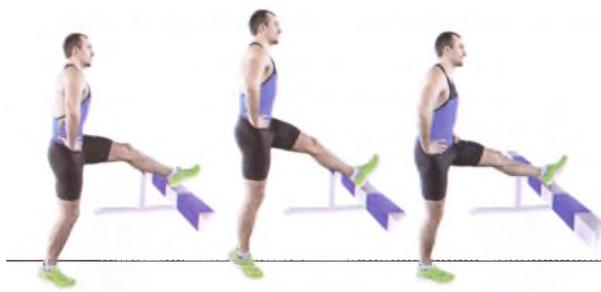
Методические указания: выполнять тягу бедром вверх – 10 с, тягу бедром вниз – 10 с, тягу задней поверхностью бедра – 10 с.

Задачи: развитие силы мышц передней и задней поверхностей бедра.

Темп: с достаточным временем отдыха между подходами.

47. Прыжки на стопе

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



Методические указания: подпрыгивать на одной ноге вверх с максимальной амплитудой за счет мышц стопы.

Задачи: активизация работы мышц стопы.

Темп: средний.

48. Поднимание отягощения ногой назад–вверх

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

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

Задачи: развитие силы ягодичных мышц и спины.

Темп: медленный.



49. Прыжки в длину с короткого разбега

Исходное положение: беговая поза спринтера.



Методические указания: прыгать в длину с короткого разбега.

Задачи: согласование отталкивания с маховым движением бедра.

Темп: средний, высокий.

50. Ускорение в горку со штангой на плечах

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

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

Задачи: формирование рациональной техники бега по дистанции; устранение вертикальных колебаний ОЦМ тела во время бега.

Темп: средний.

51. Прыжки вверх из полуприседа

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

Методические указания: выпрыгивать вверх по команде с возвращением в исходное положение.

Задачи: постановка стартового усилия в усложненных условиях.

Темп: максимальный.



52. Прыжки на песке или опилках, с отягощением

Исходное положение: беговая поза спринтера.

Методические указания: выполнять различные прыжковые упражнения с отягощенным поясом, до утомления.

Задачи: развитие специальной силы, силовой выносливости.

Темп: средний.



53. Приседание на одной ноге («пистолет»)

Исходное положение: стоя на одной ноге.

Методические указания: приседать на одной ноге, вторую вытягивая вперед.

Задачи: развитие силы мышц в условиях сохранения баланса тела.

Темп: медленный.

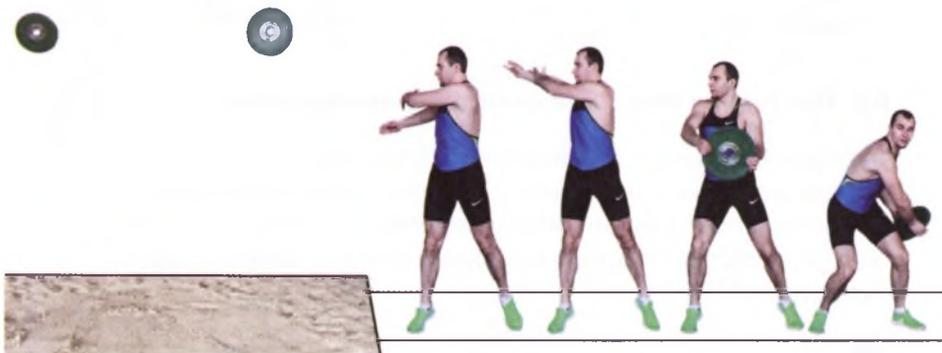
**54. Метание тяжелого предмета**

Исходное положение: присед с тяжелым предметом в руках.

Методические указания: выполнять на дальность метание предмета массой 12 кг вперед с поворотом туловища.

Задачи: развитие специальной силы мышц.

Темп: медленный.

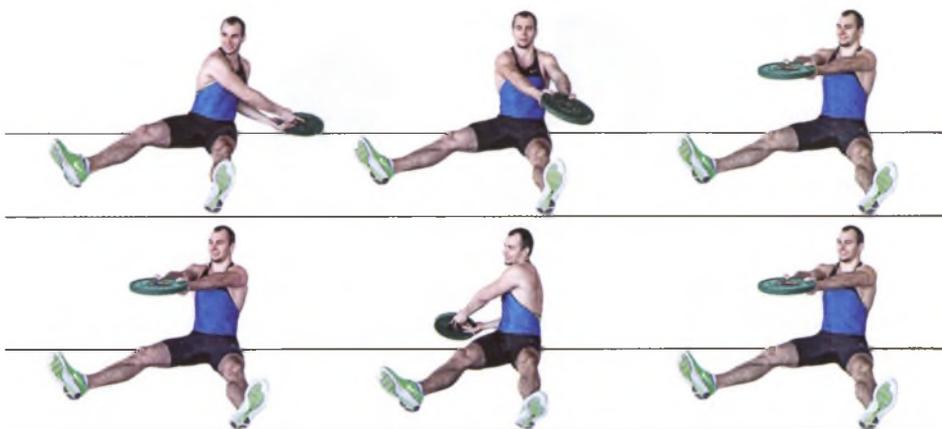
**55. Поворот туловища с тяжелым предметом**

Исходное положение: сидя на полу с тяжелым предметом в руках.

Методические указания: переносить предмет массой 12 кг поворотом туловища вправо–влево.

Задачи: развитие силы мышц рук, брюшного пресса.

Темп: медленный, средний.



ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОЕЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Организация старта и стартовых действий

Стартовая поза по команде «Внимание!». Спринтеру расположить тело согласно модельным характеристикам (табл. 2, рис. 1).

После этого подставить стартовые колодки, установить наклон площадок, измерить и зафиксировать расстояние между площадками и линией старта. Занять откорректированную стартовую позу по команде «Внимание!» (рис. 2).

Действия до стартового сигнала:

- вес тела равномерно распределить на ноги и руки, поднимая таз немного выше плеч и выводя плечи за линию старта (индивидуально);
- «стоять» на высоких пальцах рук;

ТАБЛИЦА 2 – Модельные характеристики углов сгибания по команде «Внимание!»

Показатель	Угол сгибания, град.	
	оптимальный	допустимый разброс
V	104	98–112
m_1	21	19–23
m_2	13	8–17
α_1	100	95–105
α_2	129	115–138

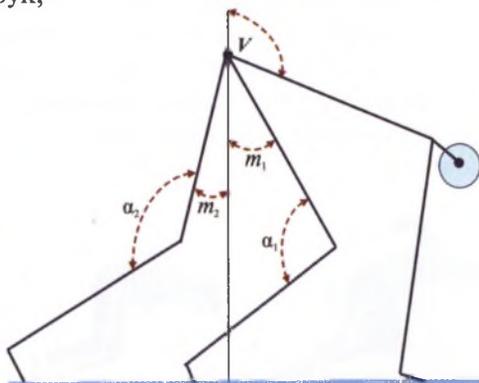


Рисунок 1 – Оптимальное положение спринтера по команде «Внимание!»



Рисунок 2 – Стартовые позы спринтера по командам «На старт!» и «Внимание!»

- добиться параллельности расположения голеней;
- при опоре на стартовые колодки стопы носками касаются дорожки;
- опустить голову, расслабить шею.

Смысловая установка к положению спринтера по команде «Внимание!»

В момент перехода в положение «Внимание!» и ожидания выстрела следует мысленно перевести себя – с опережением реальных событий – в образ «уже стартующего». На выстрел реагировать не абстрактно, а комплексом стартовых движений, заученных до автоматизма, и проговариванием про себя речитатива с учащением темпа («Я бегу... бегу... бегу...»).

К такому способу настройки я пришел далеко не сразу. Даже будучи уже опытным спортсменом, никак не мог настроить себя на выстрел стартового пистолета. Более того, стараясь сосредоточиться на выстреле, ощущал мелькание мыслей, как в кадрах мультипликационного фильма, а внимание не было сфокусировано. Для решения этой проблемы тренер посоветовал мне еще в тот момент, когда я только находился на старте, вызывать в сознании картину бега с опережением событий. Это помогало очень точно реагировать на выстрел стартера, без риска допустить фальстарт. В моей практике фальстартов вообще не было.

Действия после стартового сигнала (рис. 3):

- одновременно произвести взрывное усилие двумя ногами в колодки; толчок руками от опоры за счет короткого и резкого включения локтевых суставов и шипкообразного движения пальцев рук; активный вынос бедра маховой ноги вперед–вверх под грудь;
- движение рук осуществлять сокращенными рычагами близко к туловищу;



Рисунок 3 – Стартовые движения спринтера

- сохранять акцентированное отталкивание стопой от дорожки и активный вынос бедер в первом и последующих пяти шагах стартового разбега;

- из наклона в стартовом разбеге выходить плавно, «поднимая себя» переводимым вперед взглядом;

- не допускать резкого изменения беговой позы в стартовом разбеге.

Смысловые установки в беге на 100 м

Эффективность спортивной деятельности и уровень подготовленности спринтеров в значительной степени определяются наличием индивидуально подобранных смысловых установок, содержащих ключевой компонент при выполнении старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Старт. Выполнять пять стартов подряд на первых пяти беговых шагах разбега.

Стартовый разбег. «Поднимать себя» взглядом, вбегать в беговую позу ниже собственного роста и с остаточным наклоном туловища.

Из воспоминаний: «... Сначала разгоняюсь за счет мощности проталкивания в каждом шаге, потом постепенно перевожу взгляд по дорожке в район финишных клеток, а потом – чуть выше финишной ленточки (которую я, естественно, не вижу, но знаю, где она должна быть). С помощью такого изменения взгляда “поднимаю себя” до нормального бегового положения. “Поднимаю себя глазами”».

Бег по дистанции. В беге по дистанции эффективной является установка, направленная на удержание максимального темпа движений с балансом движения рук и ног, сохранением беговой позы.

Финиширование. Стремиться к условной точке, выбранной заранее на трибуне стадиона за финишным створом.

Смысловые установки в беге на 200 м

Эффективность бега по виражу с выходом на прямую дорожку во многом зависит от последовательности и эффективности применяемых установок. Практический опыт определил следующие настройки:

- установить стартовые колодки на внешней стороне дорожки (рис. 4);

- первые 10 м на вираже стартовать по прямой линии;

- настроиться на старт, как на 60 м зимой;

- в эстафетном коридоре сбросить максимальные усилия (холостой ход) и переводить скользкий взгляд по хорде в зону финиша;

- после выхода на прямую дорожку плавно наращивать беговые усилия;

- финишировать к условной точке за финишным створом на трибуне.



Рисунок 4 – Стартовая поза к бегу по виражу

Рекомендации к тренировке в эстафетном беге

Собственный соревновательный опыт участия в эстафетном беге позволяет предложить некоторые рекомендации. Следует прежде всего отработать сопряжение скоростей без эстафетной палочки, освоив уход с контрольной отметки по команде тренера. Чтобы уменьшить затраты времени на тренировку приема–передачи эстафетной палочки, можно рекомендовать такие установки спортсменам: передающему – обогнать принимающего; принимающему – убежать от передающего эстафету.

На быстрое преодоление всей дистанции 4 × 100 м и ее отдельных этапов влияют не только индивидуальные скоростные возможности спортсменов, но и несколько других факторов. Среди них особое значение имеет расстояние от начала «зоны разбега» до контрольной отметки (гандикап). Осуществлять коррекцию длины гандикапа необходимо только в ходе соревнований с учетом результатов, полученных при максимальных скоростях бега спортсменов.

Силовая подготовка

В структуре силовой подготовки мы ориентировались на развитие быстрой силы и силовой выносливости.

Быстрая сила – повышали способность нервно-мышечной системы к проявлению высоких силовых показателей в максимально короткое время. В спринте это – время опоры. Поэтому и характер выполнения силовых упражнений подбирался с учетом этой специфики.

Силовая выносливость – в беге тренировали способность к длительному, повторному проявлению высокого уровня силовых показателей в чередовании с фазой расслабления.

Скоростная подготовка

В структуре этой подготовки я стремился к достижению субмаксимальной скорости в беге со специальной горки, максимальной скорости в беге по дистанции, к повышению частоты движений и уровня скоростной выносливости.

Субмаксимальная скорость – скорость выше пороговой, которая достигалась в беге на коротком отрезке прямой дорожки (20 м) после разгона под уклон со специальной горки. Повторный бег на субмаксимальной скорости применял для разрушения устоявшегося порога скорости, выявления погрешностей в технике бега за счет повышенных оборотов в беговых движениях.

Максимальная скорость. Главной суперзадачей в достижении порога скорости бега у меня, как и у других спринтеров, было не только разо-

гнаться до предела и удержать пик скорости на дистанции, но и не допустить ее резкого падения к финишу больше чем соперники. Сильнейшие современные спринтеры мира достигают предельных ее величин – 12,35 метров в секунду два-три раза за всю дистанцию и обязательным ее снижением в конце бега.

Частота движений. На протяжении всего тренировочного периода мы с тренером развивали способность к выполнению беговых движений и их элементов на высокой частоте (на время, на максимальное количество повторений за 10 с) как важную составляющую всей скоростной подготовки.

Скоростная выносливость. Мои натренированные способности к удержанию скорости бега на фоне развивающегося утомления проявились победным финишем в беге на 100 и 200 м пологой кривой снижения скорости в конце дистанций.

Методы развития специальной и скоростной выносливости спринтера

1. Выполнять повторно (на пульсе 120 ударов в минуту) бег на отрезках 400–800 м на фоне достигнутого ранее максимального мышечного утомления. Наиболее эффективным средством для получения такого утомления можно считать выполняемые до отказа скачки на одной ноге вверх по лестнице стадиона с подтягиванием бедра опорной ноги к груди. Применение такого подхода в период осенне-зимней базовой подготовки способствует развитию специальной выносливости ведущих мышечных групп за счет включения в основное движение минимально необходимого количества мышечных волокон.

2. Выполнять беговую работу на коротких отрезках со старта и с ходу (30–60 м) с интенсивностью 70–80 % максимальной скорости с укороченными паузами отдыха между пробежками на фоне силового мышечного утомления ведущих групп мышц (как правило, после прыжковой работы и упражнений с отягощениями).

3. Большую пользу мне принесли прыжковые и силовые упражнения при неудобных углах сгибания ($< 90^\circ$); прыжковые упражнения с удлинённой фазой полета и «сухим» отталкиванием.

В постоянном режиме и во всех упражнениях я контролировал чередование напряжения и расслабления мышц. Применял специальные усложненные и облегченные условия для выполнения упражнений на песке, стоя в воде (глубина 20–30 см), на опилках, в длинную горку и с горки; со специальной горки для развития субмаксимальной скорости на прямой); стремился использовать баллистический эффект в работе рук и бедер в беге; хорошей спринтерской игрой стало пробегание дистанции с поочередной активизацией стоп, бедер, рук по ходу бега.

Автоматизм движений

Главной целью многолетней тренировочной программы стало не только совершенствование функционального состояния организма, но и доведение до автоматизма выполнения всего комплекса движений, что позволило освободить сознание от излишнего контроля над деталями техники бега и сконцентрироваться на достижении основной двигательной задачи. Этот навык управления движениями приобретается благодаря многолетнему многократному повторению двигательных действий. Такие движения на подсознательном уровне выполняются за счет управления низшими отделами центральной нервной системы. Автоматизм стартовых и беговых движений с использованием баллистики ведущих мышечных групп повышает эффективность, надежность и устойчивость двигательных действий даже под влиянием неблагоприятных факторов.

Баллистический режим работы мышц и синхронизация движений

Баллистический режим работы мышц достигается благодаря резкой остановке движений и выполнению установки на движение противоходом в заключительной фазе движения рук и бедер спринтера в ходе бега. Таким образом, чем больше мы аккумулируем энергию и чем эффективнее используем эластические свойства мышц, связок и сухожилий, тем эффективнее организация бегового шага.

Синхронизации движений добиваются амплитудным балансом маховых и опорных усилий в старте, стартовом разбеге и беге по дистанции.

Стабилизация двигательного навыка спринтера

Сохранение волевым усилием формы и содержания беговых движений в разных режимах и состояниях приводит к стабилизации двигательного навыка. В своей практике мне удалось добиться стабилизации техники за счет постоянных усилий, направленных на удержание формы бега: при движении с максимальной и субмаксимальной скоростью; на фоне мышечного утомления; при беге по песку; стоя в воде (глубина 20–30 см); на опилочном поле; в беге под уклон и в горку.

Мой арсенал тренировочных воздействий

Приведу методы, средства и приемы, которые вошли в комплекс методики моих тренировочных занятий.

Повторный метод – многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха с полным восстановлением для развития силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, освоения необходимого соревновательного темпа и ритма, стабилизация техники движений на высокой скорости, психической устойчивости.

Переменный метод – последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения благодаря направленному изменению скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий. Этот метод применяли для развития скоростной и специальной выносливости, приобретения определенных тактических умений, необходимых для участия в соревнованиях в аэробных или анаэробных режимах.

Переменный метод отличался короткими паузами отдыха и высокой интенсивностью упражнений.

Также на протяжении всей своей спортивной карьеры мы широко применяли методы: «до утомления», «до максимального утомления», «до отказа» с соблюдением режимов чередования нагрузки, отдыха и пульсового режима восстановления.

Изометрический метод – метод силовой подготовки через напряжение мышц без изменения их длины и с неподвижным положением сустава, позволяющий получать прирост силы тренируемых групп мышц.

Эксцентрический метод – метод силовой подготовки для выполнения двигательных действий с сопротивлением нагрузке, торможением и одновременным растягиванием мышц. Такие двигательные действия уступающего характера с сопротивлением преодолевающему силовому воздействию целесообразно выполнять в течение 10 с.

Смешанный (комбинированный) **метод** развития силы мышц состоит в сочетании в упражнении уступающего, удерживающего и преодолевающего режимов мышечной деятельности. Например, медленно (7 с) присесть со штангой на плечах, а затем медленно встать (в течение 7 с), что успешно применяют штангисты для активного наращивания силы ведущих мышечных групп.

Беговые туфли спринтера (шиповки)

В моей спортивной практике приходилось постоянно адаптироваться к различным типам покрытия беговых дорожек и подбирать под них соответствующие варианты шиповок. Учитывал все: свой вес, состав по-



крытия дорожек, модель шиповок, порядок расположения шипов на подошве и качество материалов, из которых они сделаны. Хорошо подобранная беговая обувь создает ощущение комфорта и уверенности в себе, вселяет веру в то, что шиповки, в которых ты одержал победу, приносят удачу.

Приобретя опыт их индивидуального подбора, пришел к выводу, что реализовать все мои задумки в одной конструкции позволит только авторский проект. И такой проект состоялся в доме Адольфа Дасслера – «отца» известной фирмы по производству спортивной экипировки в Германии, в городе Герцогенаурахе. После победы на Олимпийских играх в Мюнхене я получил от него приглашение посетить спортивный центр Дасслеров. Там мне предложили оставить автограф на огромном куске кожи, на котором уже расписались многие звезды спорта, и обсудить возможность изготовления беговых туфель по индивидуальному заказу.

Мои инновации к конструкции шиповок были приняты. К концу пребывания я получил свой заказ в готовом виде. Оперативность технологической модернизации беговых шиповок по индивидуальному заказу и изготовление их в столь короткий срок для меня, не скрою, стало приятным сюрпризом. Что же нового в моих шиповках?



1. Обеспечена устойчивость стенок беговых туфель к растяжению. Данный эффект достигнут за счет вшивания в их внутреннюю поверхность легкой и очень прочной ленты, в виде петли – от платформы для шипов, через пятку, назад к платформе. Цель такого решения – устранить съезжание стопы внутри шиповок из-за растяжения их боковых стенок под нагрузкой во время старта, стартового разбега, бега по дистанции. Если предположить, что стопа спринтера на каждом беговом шаге смещается на один сантиметр (что реально), то

за 46 шагов в беге на 100 м бегун откатывается назад на 50 см и ухудшает свои показатели на 0,05 с.

В истории спринта известны случаи, когда при одновременном финишировании временная разница между спортсменами составляла всего 0,02 с. Так что позволять себе такую потерю было недопустимо. Я уже не говорю о возможных ухудшениях качества усилий отталкивания в каждом беговом шаге, когда импульс этих усилий производится на подвижную опору.



2. Используются различные по форме типы шипов со специальным порядком их расположения. Комбинация из острых и затупленных шипов обеспечивает в беге цепкий захват синтетического покрытия без излишнего увязания шипов в дорожке.

Острый шип, установленный в вершине платформы для шипов, гарантирует сцепление с беговой дорожкой до последнего момента при отталкивании в старте, стартовом разбеге и беге по дистанции.

Тупые шипы сдавливают синтетическое покрытие, и за счет этого реализуется в последствии эффект обратного выталкивания всех шипов из дорожки. Именно это действие и создает чувство легкости под подошвами шиповок в беге и снижает риск получения микротравм ахилловых сухожилий.



Спринтера – шиповки «кормят»!

Имитация движений некоторых субъектов природы

Для совершенствования индивидуальной техники бега и специальных упражнений спринтера полезной может оказаться имитация движений не только лучших бегунов мира, но и некоторых субъектов природы.

Стоящая обезьяна. Подражание позе стоящей обезьяны формирует оптимальную беговую позу спринтера (стойка – ниже собственного роста, кисти рук касаются колен).

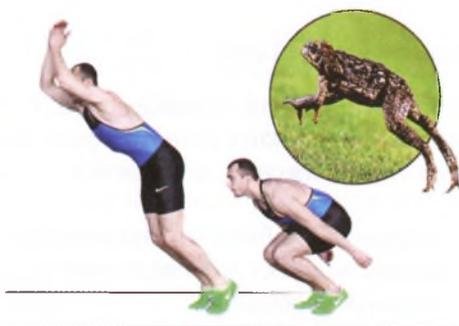


Бег лошади. Подражание движениям передних ног бегущей лошади формирует оптимальную технику переднего шага спринтера.

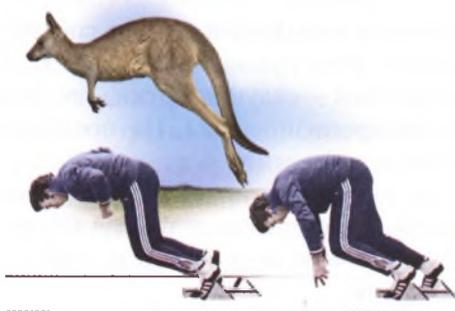


Прыжок блохи. Имитация прыжка блохи повышает эффективность отталкивания во всех прыжковых упражнениях, особенно выполняемых на одной ноге из низкого седа.

Прыжок лягушки. Подражание движениям прыгающей лягушки повышает активность отталкивания от опоры с энергичным выносом бедер в беге, определяет уровень функциональной готовности спринтера к стартовым движениям.



Кенгуру в движении. Копирование положения верхних конечностей кенгуру – укорочение амплитуды движения рук спринтера при выполнении им старта и первых пяти шагов стартового разбега – позволяет удерживать баланс тела и синхронизировать движения рук с ногами.



Использование зрительных образов

Рациональная техника двигательных действий и их элементов формировалась на основе создания некоторых образов из жизни и их воспроизведения.

«*Бег по раскаленной сковородке*» – для формирования акцентированной работы стоп и бедер в беге нужно представить себе бег по раскаленной сковородке, т.е. движения ногами в беге необходимо выполнять очень быстро, поскольку если долго будешь стоять на опоре – обожжешься.

Толкать тяжелую телегу плечами – для освоения рациональной техники стартового разгона за счет направления усилий отталкивания в ось тела. В момент воспроизведения движения вообразить, что толкаешь тяжелую телегу плечами.

Давить сок двумя ногами – для освоения техники выполнения стартового усилия за счет начала отталкивания со стартовых колодок двумя ногами.

Дать «пинка» коленом – для повышения активности выноса бедра в стартовом движении.

Полезные рекомендации

Для формирования оптимальной техники движения рук в беге следует применять установку: посылать локоть согнутой руки назад, кисть – к подбородку. Лучше всего это движение получается в положении сидя на полу.

Очень часто руки спринтера бывают закрепощены в беге, что можно исправить, если зажать монетку указательным и большим пальцами, а остальные пальцы держать свободно.

Формировать расслабленный стиль бега, начиная с расслабления мышц лица, шеи, верхнего пояса, позволяет бег с ускорением с бумажной трубкой, зажатой в зубах. Помятая трубка указывает на излишнее закрепощение.

Финишировать следует к условной точке, которую нужно заранее выбрать на трибуне за финишем, что позволит сохранить беговую позу в конце дистанции.

Бежать по дистанции в положении – ниже собственного роста.

Менять двигательную роль рук и ног в ходе бега. При старте и в начале стартового разбега ноги – ведущие, руки – ведомые. В беге по дистанции руки и ноги синхронизированы. На последних 30 м дистанции руки несколько опережают движение ног.

При выходе из наклона в стартовом разбеге – выполнять установку «подними себя взглядом», постепенно переводя его вперед по дорожке.

Занять правильную беговую позу и бежать мягко помогут ускорения со стаканом воды на голове.

В тренировочном процессе – уделять внимание проработке глубоколежащих пучков ведущих мышечных групп; этому способствует выполнение упражнений при углах сгибания в суставах меньше 90°.

Выполнению стартового движения в низком наклоне помогает короткое отталкивание руками от дорожки по команде «Марш!».

Формировать правильную постановку стопы на опору можно, бегая в воде (глубина до 30 см) без брызг.

Использование вариативности условий при выполнении упражнений и их разнообразие формирует двигательное «образование» спринтера, что позволяет в будущем легче осваивать сложные элементы техники бега.

Необходимо помнить: чтобы быстро бегать, надо бегать быстро.

Качественная прямая и обратная информационная связь спортсмена и тренера – ключ к оптимизации процесса подготовки и техники бега.

Типичные ошибки в технике бега спринтера

Очень частой для спринтера ошибкой является «топот» при постановке стопы на опору. Это следствие закрепощенной стопы (среди тренеров распространено выражение «стопа зажата»), которая жестко встречает опору своим внешним сводом.

Другая, не менее характерная, ошибка во время бега – переизгиб тела спортсмена в поясничном отделе. Для ее исправления во время бега следует прижать подбородок к груди, сделать «нырок» головой вперед, что позволит вернуть плечи и туловище в беговую позу.

Досадные случаи часто возникают в стартовом разбеге, например, происходит чрезмерное отклонение точек опоры по сторонам беговой дорожки – «шахматка». Причина кроется в дисбалансе отталкивания и выноса бедра маховой ноги в первом беговом шаге, излишнем замахе руками в стартовом движении.

Вертикальные колебания головы в беге у спринтеров наблюдаются в результате излишне высокого бегового положения ОЦМ тела, нерациональной организации бегового шага и углов отталкивания от опоры.

Резкий подъем туловища в стартовом движении – нерациональное компенсаторное движение – снижает эффективность отталкивания от колодок и, как следствие, ухудшает качество первого бегового шага.

Увеличение угла между голенью и дорожкой в момент отталкивания от колодок – тоже нерациональное компенсаторное движение, резко понижающее результативность стартовых усилий атлета.

Чрезмерное разведение коленей в беге по дистанции, как правило, происходит из-за слабости групп мышц, отвечающих за сведение бедер.

Показателем эффективности бегового шага для спринтеров высокого класса можно считать движение, когда к моменту касания стопой беговой дорожки бедро маховой ноги «догоняет» бедро опорной ноги, а стопа расположена под ягодичей подошвой кверху.

Предвестники травм и перегрузок

Спортсмену следует прислушиваться к собственным ощущениям. Они могут стать предвестниками травм и перегрузки организма. Если после разминки отсутствует эластичность мышц задней поверхности бедра и голени при выполнении наклона вперед и растягивании икроножных мышц, необходимо корректировать скоростной режим тренировоч-

ной работы. Задержка восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки является предвестником переутомления. Если у спортсмена нарушен сон и аппетит, это важный сигнал – стоп нагрузке, нужен полноценный отдых из-за риска перенапряжения.

Метод контроля над подготовкой спринтера

В процессе моей спортивной подготовки мы учитывали, что в спринтерском беге система контроля не может ограничиваться лишь фиксированием времени пробегания дистанции (того или иного ее отрезка) с помощью секундомера либо использованием какой-то другой инструментальной методики. Эта система должна отмечать изменения функциональных возможностей организма, уровень технического мастерства и других 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, Валентин Васильевич Петровский разработал и использовал на практике тесты, определявшие различные слагаемые специальной спринтерской подготовки. В частности, для оценки беговой подготовленности были выбраны такие показатели, как пробегания 30 м с ходу. По нему мы судили об уровне абсолютной скорости. Время пробегания 30 и 60 м с низкого старта характеризовало 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, помогавшую ему лучше понять, какова моя беговая подготовленность (по соотношению указанных выше показателей) и соответственно корректировать те или иные ее компоненты (табл. 3).

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

ТАБЛИЦА 3 – Оценка беговой подготовленности спринтера

Скорость бега м · с ⁻¹	Результат бега, с				
	с ходу 30 м	с низкого старта			
		30 м	60 м	100 м	200 м
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	3,10	7,0	11,0	22,4

Скажем, я пробежал 30 м с низкого старта за 3,5 с, 60 м – за 6,4 с, а 100 м – за 10,4 с. Это свидетельствовало о том, что даже при абсолютной скорости, на тот момент составлявшей 11,5 метров в секунду, уровень скоростной выносливости у меня был недостаточным, а если я, к примеру, пробежал 100 м со старта за 10,3 с, а 60 м со старта – лишь за 6,8 с, то это говорило о хорошем развитии скоростной выносливости и плохом качестве стартового разбега.

Психологическая подготовка, аутогенные состояния и настроечные ритуалы спринтера

Некоторые специалисты полагают, что спортсмену во время соревнований противопоказано бурно и открыто проявлять свои эмоции, чтобы не тратить попусту накопленный эмоциональный заряд. Такое мнение стало для меня основным мотивом при выборе образа поведения на спортивной арене, что в полной мере соответствует врожденному типу нервной системы (Весы, Бык). В моменты побед я старался быть внешне уравновешенным, а точнее – нейтральным, ведь хорошо понимал, что после любой победы следует – рано или поздно – поражение! Потому и нет смысла бурно радоваться, а нужно воспринимать ее лишь как закономерный итог проделанной тренировочной работы. Для того чтобы проигрыш в соревновании не вызывал депрессии, старался сохранять психологическое равновесие, усредняя свои эмоции и переводя акцент на самоанализ недостатков в тренировочном процессе.

В легкоатлетических кругах в годы моих выступлений в спорте 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 отвечало реальным фактам). Кстати, выполнение в ходе тренировок упражнений «до отказа» способствовало формированию психологической способности не только терпеть боль и предельные нагрузки, но и проявлять волевые усилия в момент глубокого утомления. Моральное обязательство – заканчивать дистанцию, несмотря на любые сложности или травму, – становилось чертой характера.

Само изучение и самопознание в моей психологической подготовке помогало контролировать эмоции и поступки не только в спорте, но и в бытовых, житейских ситуациях. К тому же я научился аутогенному тренингу и применял его в ходе реализации всего комплекса задач тренировочного и соревновательного процессов.

При выходе на старт в особо важных финалах я стремился представить свой будущий бег как личную схватку, взвинчивал себя предвкушением азарта борьбы, сохраняя при этом полный самоконтроль.

Используя свои сильные и слабые стороны, я выбирал тактику поведения в ответ на любое действие соперников и вызовы окружающей обстановки:

- для сохранения эмоциональной и нервной энергии в промежутках времени от регистрации до старта эффективно применял образы – пребывания в воде, в стогу сена, у костра, на рыбалке;
- для повышения контролируемого возбуждения непосредственно перед стартом – состояние обиды из своего жизненного опыта;
- для сокращения времени реакции на выстрел и профилактики фальстарта – с опережением, мысленно, представлял себя уже бегущим, находясь еще на старте по команде «Внимание!»;
- для улучшения эффективности выполнения бегового шага и сокращения времени отталкивания от опоры, воображал себя бегущим по раскаленной сковородке.

Спросите у любого спортсмена, как он ведет себя, о чем думает, что ощущает в эти последние минуты перед главным стартом. Боюсь, что ответят далеко не все, ведь психологическая подготовка к соревнованиям у каждого спортсмена очень индивидуальна, интимна и напоминает некий ритуал, о котором обычно никому не рассказывают. Я попробую, насколько сумею, рассказать о своих таинствах подготовки к главным стартам.

Все начинается с дороги на стадион. Все дороги были разные, но я помню многие из них. По пути на стадион «Караискакис» в 1969 г. мы проезжали в автобусе по белокаменным Афинам, видели из окна Акрополь и военные корабли на рейде. Многие греки горели желанием поприветствовать нас, но делали это осторожно, исподтишка, оглядываясь, нет ли поблизости полицейского...

В 1971 г. на чемпионате Европы в Хельсинки мы ехали из местечка Оттаниеми, которое служило в 1952-м Олимпийской деревней для спортсменов, на олимпийский стадион. Он был виден издали благодаря высокой – 72 м 71 см – белой башне, установленной в честь победы на X Олимпиаде копьеметателя Матти Ярвинена. Проезжали мимо памятника великому бегуну Пааво Нурми, и финны (спортивный народ!) с отнюдь не северным темпераментом приветствовали нас, стараясь за стеклом автобуса разглядеть лица атлетов, знакомых им по многочисленным фотографиям в газетах...

Помню томительно-грустную пятнадцатиминутную дорогу в Монреале от разминочного поля до олимпийского стадиона: она запутанно пролегла между проволочными ограждениями, по каким-то туннелям, лестницам. И настроение мое тогда, в 1976 году, было под стать этой дороге: я понимал, что на этот раз первым мне не быть...

В Мюнхене же дорога на стадион осталась в памяти легкой, солнечной, волнующей, с массой ребятишек, просящих автографы, и рослым полицейским, тоже с блокнотом в руках.

Но начинались все дороги одинаково – в комнате, в которой важно ничего не забыть.

У многих людей есть привычка – посидеть на дорожку. И я знаю немало спортсменов, которые тоже перед выходом на стадион присаживаются на несколько минут и молчат. Это не суеверная привычка, а часть ритуала подготовки к старту. С этого момента спортсмен как бы уходит в себя, абстрагируясь от внешнего мира, настраиваясь на предстоящее спортивное действие.

У меня эта подготовка начиналась в тот момент, когда я, глядя в открытую спортивную сумку, вслух произносил своеобразный речитатив: шиповки, носки, трусы, майка, брюки, куртка, номер, аккредитация. Так заканчивалось выполнение первого пункта программы – ничего не забыть на случай жары, холода, дождя, изменения программы соревнований.

У входа встречаемся с тренером, обмениваемся ничего не значащими фразами и потом молчим всю дорогу до стадиона. Все давно обговорено и решено. Ему труднее, чем мне: я могу действовать, ему остается только ждать.... Но вот, наконец, разминочное поле. Оно уже хорошо знакомо. Последний раз я был здесь вчера: посидел на траве, ткнул пальцем в дорожку, немного побегал, поговорил на тему о качестве покрытия и «розе ветров» на стадионе.

Сегодня здесь многолюдно. Как всегда, встречаю у кромки поля своих старых знакомых – тренеров, спортсменов, журналистов. Несколько минут проходит в беседе. Поддерживаю их профессиональный и весьма традиционный разговор о раскладке сил, о явных и неявных претендентах на победу, о длине шипов на «боевых» туфлях, о результатах в других видах, еще о чем-то. Но мои мысли и чувства от всего этого бесконечно далеки. Меня интересует совсем другое. Краем глаза слежу за соперниками. Как они выглядят, как держатся на ногах, какова у них походка, мимика, жесты, когда начинают разминку.

Итак, до старта остался час... Времени для подготовки к работе «на больших оборотах» в обрез, но все же вполне достаточно, чтобы чего-то не успеть, ошибиться в выборе темпа разминки, перегореть, растерять накопленное за годы тренировок.

Пора! Мгновенно оцениваю степень своего нервного возбуждения. Если возбуждение на уровне «не терпится начать», то все нормально. Хуже, если возбуждение длительное и расплывчатое, неопределенное. Тогда – неконкретные, скачущие мысли о неизбежном конечном результате, боязнь борьбы, соперников, ожидание неприятных эмоций в случае поражения.

Как правило, возбуждение зависит от спортивной формы, степени готовности. Обычно на первых ответственных соревнованиях или вскоре после травмы, или в конце сезона из-за усталости уровень возбуждения выше. Сейчас я, как говорит мой тренер, нахожусь в хорошем состоянии,

и уровень возбуждения нормальный. Для меня он выражается во фразе: «Начнем, пожалуй!».

Начало разминки – бег трусцой – в большинстве случаев снимает возбуждение. Я приступаю к конкретным действиям и весь концентрируюсь на их выполнении. Бегаю недолго – до появления росы на теле и ощущения приятного тепла в мышцах ног. Пробегаю в разном темпе 800–1000 м с оптимальной затратой сил. Теперь проработаю все группы мышц, начиная с шеи и заканчивая стопой. Все это проделываю в мягком режиме, чередуя упражнения, имитирующие отдельные элементы старта и бега по дистанции, с упражнениями на растягивание и статическое напряжение. После двух-трех упражнений выполняю пробежки на 10–20 м. Разминаюсь и чувствую, как внутри меня постепенно закручивается тугая пружина, готовая к мгновенному действию. И постепенно уходят сомнения, уступая место уверенности, ощущению собственной силы. Это состояние можно выразить одним словом: «Могу!».

Но разминка еще не окончена. Работа на «больших оборотах» всегда чревата травмами, поэтому особое внимание я уделяю разогреванию мышц. Когда весь мышечный аппарат готов к беговой работе, делаю три-четыре пробежки в низкой посадке с постепенным увеличением скорости. Потом устанавливаю стартовые колодки и несколько раз выбегаю со старта, стараясь плавно выходить из наклона в бег по дистанции.

На этом первая часть разминки заканчивается. До старта остается минут двадцать пять. Делаю небольшой массаж с использованием мази, сохраняющей тепло, и подхожу к месту регистрации участников.

Так или примерно так выглядит внешняя сторона ритуала подготовки к старту, т. е. программа подготовки мышечного аппарата. Но человек – это не только мышцы. Это еще и нервы, эмоции. Их тоже нужно подготовить к работе большой мощности, к борьбе с соперниками.

Мой девиз – меньше эмоций! Эмоции – зеркало твоего состояния, и в это зеркало хочет заглянуть каждый конкурент. Ведь между нами, спортсменами, готовящимися к одному и тому же действию – бегу в остром соперничестве, – возникает своеобразная связь. Незримый поток информации как бы идет от одного к другому. За своим внешним безразличием они хотят скрыть свидетельства силы или слабости, беспокойство, боязнь. Пробегая рядом с соперниками или разминаясь по соседству с ними, я все время чувствую: кто-то пытается заглянуть мне в глаза, кто-то ждет, чтобы я посмотрел на него, но я им не даю о себе никакой информации. Пусть соперники томятся. Неизвестность всегда волнует, а кто больше волнуется, тот чаще ошибается. Таковы законы большой игры...

Правда, есть еще один соперник, от которого не скрыться ни за какой маской. Это я сам. Вернее, мои нервы. Как управлять своим эмоциональным состоянием? К моменту выступления на Олимпийских играх в Мюнхене я уже выработал в себе способность отключаться от внешнего мира.

Отчетливо помню, что даже во время разминки, в Мюнхене, стараясь подольше сохранить нервную энергию, вызывал в сознании картины лесного берега реки, рыбалки. Это позволяло оставаться спокойным вплоть до непосредственной подготовки к старту, начинавшейся в комнате, которую спортсмены почему-то прозвали весьма прозаично: «предбанник». Оттуда специальный судья выводит спортсменов к старту.

После солнца и простора разминочного поля, с его многолюдьем, разноязыкостью, обилием впечатлений, эта комната кажется тихой, даже сумрачной. Но тишина эта чисто внешняя, здесь также бушуют страсти. По сути дела, все мы уже бежим! Организм уже «пашет», работает на повышенных оборотах. Сердце стучит с каждой минутой все быстрее и быстрее. Здесь очень важно пробалансировать на лезвии бритвы: с одной стороны, не «пробежать» дистанцию до выхода на старт, а с другой, – не задавить себя, ни снизить уровень возбуждения до такой степени, что оно перейдет в торможение.

У соперников, проникших в «предбанник», тренеров – у всех на лицах выражение озабоченности и волнения. Тем эта комната и характерна: в ней все волнуются! Мой тренер пытается дать последние наставления, но ничего путного из этого не получается. Просто он хочет мне чем-нибудь помочь, хотя помочь мне в этот момент уже ничем нельзя. Это, кстати, тренер тоже отлично понимает. Соперники искоса поглядывают друг на друга, некоторые ухитряются даже здесь выполнять какие-то упражнения. Бушующая в нас энергия ищет выхода, хочется что-то делать, и все ищут, чем бы занять эти томительные 7–10 минут перед выходом на старт.

Я обычно начинаю здесь переодеваться в «боевую» форму. Делаю это подчеркнуто спокойно, размеренно, несуетливо. Попутно стараюсь уловить обрывки объявлений по стадиону о результатах предыдущих забегов: все-таки будет какой-то ориентир. Но вот до старта остается пять минут. Теперь нужно поднять уровень возбуждения, взвинтить нервы, поднять частоту пульса – словом, приблизить состояние к тому, какое будет во время бега. При этом нужно сохранить контроль над своими действиями. Не по деталям техники – это происходит автоматически, а по степени общей мобилизации организма. Сделать это можно, вызывая состояние обиды, желания риска. Я решаюсь на бег «вразнос», злюсь на соперников, подстегивая себя мыслью, что я один, а против меня – семеро!

Нас выводят на стадион. Сначала шум оглушает, глаза разбегаются от внезапной пестроты трибун. Но постепенно верх берет привычный автоматизм действий: установка стартовых колодок, проба старта, легкие пробежки... Я перестаю слышать шум и крики стадиона, из поля зрения пропадают трибуны, судьи, соперники, словно шорами закрываются соседние дорожки, и для меня существует только одна – моя. И в конце ее – невидимая отсюда линия финиша. Там я должен быть первым. В этот момент звучит команда: «На старт!».

ПОДУМАЙ! УЛЫБНИСЬ!

- *Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться.*
- *Торопись не спеши.*
- *Дорогу осилит идущий.*

- *Молодость – это недостаток, который быстро проходит.*
- *Спортивная тренировка: не знаешь – научим, не умеешь – покажем, не хочешь – заставим.*
- *Чем больше мы делаем ошибок, тем меньше их остается.*

- *Длинные языки рассчитаны на такие же уши.*
- *Не стесняйся работу над собой поручить другому.*

- *Когда нет другого выхода, ищи другой вход.*
- *Подумай перед тем, как бросить судьбе вызов – вдруг она его примет.*
- *Не горячись – не «сморозишь»!*
- *Победа всегда – многодетна. Поражение всегда – сирота.*
- *Уходя – уходи.*

- *Всякий ум имеет предел, зато глупость беспредельна.*
- *Старость – это когда актеры твоей молодости постарели.*

- *Следи за речью. Она должна быть как модная женская юбка: короткой, чтобы вызвать интерес, и достаточно длинной, чтобы соблюсти приличие.*
- *Идея – как красивая женщина: не остановишь – уходит.*



ПРИЛОЖЕНИЯ

Практическую ценность моих спортивных дневников составляют записи о содержании фактически выполненных объемов работ в каждом тренировочном занятии (2150) и соревновании (143) по двадцати наиболее важным показателям, перечень которых не изменялся на протяжении всей спортивной карьеры.

Приведенные в итоговой таблице данные, полученные в результате обработки этих учетных показателей по годам всего периода спортивной подготовки, позволяют осуществлять сравнительный анализ примененных нами методик тренировки и вариативности средств воздействия на организм.

Документальное наличие указанной информации в дневниках дает мне основание для суждений, рекомендаций и заключений, которые читатель встретил на страницах этой книги.

В качестве примера приведены фотокопии с оригинала учетных записей в дневнике и сводная таблица за ноябрь 1970 года.

Приложения содержат также обобщенную информацию о моих лучших показателях в тестировании, о динамике спортивных достижений по годам, количестве и уровне достигнутых побед в разных возрастных периодах спортивного совершенствования.

Графики и результаты участия в Олимпийских играх 1972 и 1976-го годов и мои биографические данные могут свидетельствовать о не напрасно прожитых годах.

ФОТОКОПИИ ОРИГИНАЛОВ
УЧЕТНЫХ ЗАПИСЕЙ В ДНЕВНИКЕ.
НОЯБРЬ, 1970 Г.

1970-1971 г.г.

С 10 октября по 4 ноября находимся на лыжах в Эвнатории. (г.разд.)

9. XI - 20. Зондирование 14³⁰-16 стартует.

Футбол - 35'. Акробатика. Хрисе, риснадл.

Лыжня: 2x3. Спец. упр: подд. еф. }
Бюкса: 2x5 } две под. }
Бегущая, колесо 4x30 м } земли под. } 1x30 м.
Старья: 8x30 колесом. } емен. }
Залипка. } пр-ком.

11. XI - 20. Среда 14⁰⁰-17⁰⁰ стартует.

Футбол - 1 час. Разминка в зале.

Штанга: жим 9x50 кг Спец. упр: подд. еф. }
п/прис. 12x50 } две под. }
бегущая 12x50 } земли под. } 1x30.
разминка 6x30 } присед. }
рывок 10x30. } емен. }
Гло. емен. 10x50

Бегущая колесо на лыже, парк. на стону, бег - 3x30 м
всегде толксовой, бег - 2x30.

Старт с сопротивл.: 3x10м.

Старт проба с одной с огран. побоях: 3x10м.

Старт с одной в паллоне: 8x30м.

Заминка. 800м

Чувство: Крива бугра мене шбалин, убади не елино

13. XI 20г. Заминка 14-16 старина

Разминка, упр. на пресе. Акробатика.

Спец. упр. поуд. еван. } Колесо. 3x60м.
меланча вде. перн. }
подметаня } 2x30м.
пракеламн }

И. ст-84 на веси. 5x20м паллон, еванкивање
(80") 1x400; 1x800 (1.32")

P-22. P,-22 Заминка 600м
P2-19. P2-20

Чувство: уетало еди елиноб кеб,

14 XI 20г. Субота 12-12³⁰

Кросе 25' 5000м.

Чувство: зоволоно чело терени.

16. XI 20г. Хоккейшкола 14²⁰ 16³⁰ с.в.в.

Разминка. Футбол 20'

Упр. на скам: на пресс. - 10 раз а по ком.
 пр.-ли по ком. } 15 раз.
 пр.-ли провб.

Бег в упоре: 1x10"/32/

Ожестит 1x10"/30/

Упр. на реакцию.
 10 раз. хлопни.

Спец. упр.: подв. своп.)
 с ухлор и вое. пзм. } 2x40м
 перек. на бег захл. пратки

Ухлор: переменная на тееге - беи - 1x50м.
 переменная - кошара - беи - 2x50м.

Старбы: сизя стиней 2x50 } 4x50м всего
 упр на руки - пардер }
 2x50

Спорт ходьба на каебеду: 3x50м
 перекас в беи.

Ухлор с мизером с одной руки: 2x60м.

Старбы с одной руки преба: 4x20м

Уубовбо: уетамоеби не уубетвован. к кошту
 пр.-ли пропане мобимизация.

17. XI - 20г.

Среда

14²⁰ 16³⁰

Футбол 15'. Разминка в зале.

Уткама: Желин 5 × 50
 мара 10 × 50
 н/и ринег 10 × 80
 марок 6 × 50
 рибен 5 × 50
 разинна 10 × 50

Смес. зуп; нгр. ст.
 вол. нгр. }
 зам. вол. } 2 × 80 м
 нр-амт }

Всех колесо с расел. на
 машини исполнено.

Убенло: Жема нгр. в машини. 4 × 100 м.
 средная, обр. вшит. по-
 зашит и нгр. бегра.

23. XI - 20. Донедельник 1. 30'

Футбол 1. 30' Разинна.

25. XI - 20. Среда 14-15³⁰

Разинна в зале, расамбине, н/и ринег,

вомагон. Уткама: Желин }
 н/и ринег } 10 × 50 мф
 вол. мар }
 рибен }

Заминна.

27. XI - 20. Донедельник 14³⁰ - 16³⁰

Футбол 45' Разинна.

Смес. зуп: нгр. ст. } Колесо 3 × 80 1/4
 вол. нгр. } 1 × 60
 зам. }
 ринег } 2 × 800

P. - 22 P. - 23
 P5-21 P5-21

30 XII-20г.

Занятия

14-16

Футбол 45. Разминка.

Брос - 10р. в гол. чаще по ком.

Бр-ки по ком. на скамейке: 10 раз.

Упр. на реакцию в паре: 5р.

Упр. на кордич в прыжке: 4р.

Ожонки: $1 \times 10'' / 32 /$ Бег в упр.: $1 \times 10'' / 28 /$

Спец. упр.: под. сд.) перешагивая: $5 \times 80м.$
 все ноги.)
 зам. вл.) $1 \times 50м.$ Кагода с жерд.: $5 \times 50м.$
 пр. или)

Ст-бос - одна шиной в паре с набившим рук 4.

И. ст-бос; $8 \times 10м.$ на бегу.

Цубенбо: Скользящие вшир. сбр. на бегу ку.

1. XII-20г.

Вторник

13-15 минут

Разминка.

Работа рук $1 \times 10'' \frac{1}{2}$

Спец. упр.: под. сдос 2×50 Ожонки $1 \times 10'' \frac{1}{2}$
 под. сдос с прыжком $1 \times 50м$
 перешагивая - бег 5×60 Блоки $2 \times 5.$

И. ст-бос: с одной руки по мешкам 4×60 ; $4 \times 50м.$ с сопротивл.: $4 \times 50м$;

2. XII - 1970.

Среда

12-14

Разминка. Тур на шкелце.

Штанга: жим
"присед
полной
равен } 8 x 60 кг

Корда внадрит
10 x 50 кг. ~~штанга~~

Спец. тур: жезл стон.
весе. поди.
закл. под.
семен.
приткани } 1 x 50 м

Водитица; 4 x 30 м.

Старти; 3 x 20 на реке

Заминка

Чувство: хорошая работоспособность, шкелце норма

Объём работы за ноябрь 1970.

Вид	500	400	300	200	100	50	25	10	5	100	Сред	жиз	Сила	Ритм	Сн. б	Сн. в	Сн. г	Сн. д	Сн. е	
10 р	$\frac{3}{2400}$	$\frac{1}{400}$	$\frac{1}{25}$	$\frac{2}{20}$	$\frac{2}{20}$	$\frac{135}{230}$	$\frac{35}{1730}$	$\frac{8}{240}$	$\frac{51}{1080}$	$\frac{88}{330}$	1	2	3	2	2	5:10'	—	—	—	—

7. XII - 1970.

Суббота

14-17

Разминка. Тур на пресс 10 р.

Дневник 2 x 10" / 30; 33 /
вес в тур. 2 x 20" / 33; 40 /

Броска: 2 x 10 р. п. с.

Мячица: 5 р.

Корда внадрит
Турки по команде: 10 р.

ТАБЛИЦА 1 – Динамика объемов тренировочной работы В. Борзова в течение тринадцати лет (1967–1979)

Тренировочные средства *	Год				
	1967	1968	1969	1970	1971
Количество: тренировочных занятий часов	100	214	191	154	150
	132	258	272	220	233
Бег (м): с низкого старта	357	712	590	814	1041
	14 780	27 555	21 265	26 850	29 060
до 100 м	482	1168	1162	1300	1185
	22 450	71 240	62 695	56 630	59 795
200–400 м	29	66	77	51	42
	9000	17 400	25 630	8950	6000
400–800 м	10	4	16	43	29
	8000	3200	12 400	21 350	15 100
Кросс (ч)	17	29	19	31	9
	4,45	11,20	4,45	9	3,30
Специальные упражнения (м)	191	221	193	220	218
	8190	11 748	7556	10 620	10 490
Работа рук в беговой позе (с)	13	17	20	23	15
	130	175	205	235	140
Бег в упоре (с)	13	13	4	23	20
	130	135	40	235	188
Упражнения с отягощениями (кг)	265	344	185	193	332
	11 075	10 235	9400	8550	18 076
Прыжки (количество)	216	1732	1167	1087	1167
Прыжки по лестнице (м)	27	55	60	40	37
	700	1610	1090	925	970
Игры (ч)	16	49	4	5	18
	13,45	44	1,15	6	18,40
Количество: соревнований стартов	8	17	16	10	15
	28	47	48	24	43
Лучшие результаты (с):	6,6	6,7	6,6	6,6	6,5
	10,5	10,2	10,0	10,3	10,0
	21,4	21,0	20,8	20,5	20,2
Тренировочная направленность**:	17	49	30	30	28
	24	55	57	52	51
	21	44	47	28	33
	13	33	25	14	13
	25	33	32	30	25

*Верхнее значение – количество повторений, нижнее – общее количество метров.

Год								Всего
1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	
191	141	192	163	199	181	149	125	2150
276,40	167,05	259,30	214	271, 30	258,30	200	192,40	2954,55
948	462	830	698	726	677	523	441	8723
33 010	18 150	27 032	22 540	27 035	24 610	36 540	9880	318 367
1700	974	1521	1298	1556	1299	973	553	13 802
86 070	53 145	77 997	65 565	90 145	75 150	66 930	45 240	85 3052
32	39	69	34	28	81	74	68	690
6200	8260	12 930	6250	5350	13 950	13 650	12 420	145 990
39	26	33	40	44	33	44	16	377
21 100	14 200	16 100	22 250	23 500	12 900	17 100	8200	195 400
29	20	23	16	17	14	23	12	259
12	9	10	6,15	6,05	4	7,10	10,12	97,07
923	118	271	258	421	285	273	448	4040
14 460	5600	12 780	10 620	18 585	10 375	13 130	19 640	153 794
52	32	37	25	36	26	27	8	331
518	290	385	200	360	194	260	110	3202
37	29	38	26	31	17	24	6	281
390	276	395	210	310	159	230	90	2788
409	419	986	971	869	378	1215	1012	7578
19 765	22 384	49 665	48 030	48 190	33 480	64 736	49 717	393 303
1225	1498	1922	1513	1585	1030	4359	7689	26 200
37	52	85	42	66	36	12	–	549
880	1165	1987	1165	1980	1245	160	–	13 877
30	5	11	6	5	9	3	23	184
20,30	9,40	11,25	4,55	5,05	11,50	2,20	19,50	169,15
12	–	11	10	13	10	8	1	143
36	–	27	27	36	23	12	1	379
–	6,5	6,4	6,5	–	6,5	–	–	–
10,07	10,3	10,27	10,0	10,14	10,33	10,40	–	–
20,00	20,6	20,84	20,6	–	20,81	21,75	21,3	–
22	17	26	29	31	26	30	12	347
65	43	65	52	74	61	41	28	668
57	38	53	45	55	58	47	40	566
9	15	16	19	19	15	11	22	224
38	28	32	18	20	21	20	23	345

секунд, килограммов, часов. ** Количество занятий.

ТАБЛИЦА 2 – Лучшие показатели тестирования в моей практике

Тест	Результат
Бег с низкого старта под команду, с: 30 м 60 м 100 м 200 м	3,5 6,4 10,07 20,0
Бег с ходу, с: 30 м 100 м	2,5 8,9
Повторный бег (серия), с: 3×30 м со старта 3×60 м со старта 2×30 м с ходу	3,6; 3,7; 3,75 6,5; 6,6; 6,6 2,6; 2,8
Повторный бег (серия), с: 4×150 м 4×200 м 3×300 м 3×500 м (мин. с) 4×500 м (мин. с)	16,5; 16,3; 16,7; 17,8 23,0; 21,2; 23,8; 21,8 41,0; 40,0; 40,3 1.35,0; 1.25,0; 1.35,0 1.38,0; 1.40,0; 1.37,04; 1.42,0
Повторный бег с дозированным временем отдыха (серия), с: 3×100 м (40 с) 5×100 м (1 мин) 3×200 м (7; 9 мин) 3×400 м (7 мин)	10,2; 10,2; 11,1 11,5; 10,8; 11,2; 11,4; 12,5 23,5; 21,5; 21,7 58,5; 58,0; 53,2
Повторный бег (серия) 3×800 м после выполнения прыжковых упражнений до максимального утомления, мин. с	2.35,0; 2.19,0; 2.23,0
Имитация работы рук и ног на месте в беговой позе, максимальное количество движений за 10 с: одной руки одной ноги	47 38
Прыжок с места, м: в длину тройной	3, 20 9,85
Выпрыгивание на опору, м	1,40
Импульс силы при отталкивании	250 кг за 0,02 с
Реакция на звуковой сигнал, с	0,06
Максимальная скорость бега, м · с ⁻¹	12

ТАБЛИЦА 3 – Динамика спортивных достижений за период 1962–1978 гг.

Год	Возраст	Результат бега, с			Прыжки в длину	Разряд, звание
		100 м	200 м	60 м		
1962–1963	13	–	–	–	5 м 84 см	III
1963–1964	14	11,4	–	–		II
1964–1965	15	10,8	22,8	–		I
1965–1966	16	10,5	21,9	6,8		КМС
1966–1967	17	10,5	21,4	6,6		МС
1967–1968	18	10,2	21,0	6,7		ММК
1968–1969	19	10,0	20,8	6,4		
1969–1970	20	10,3	20,5	6,6*		ЗМС
1970–1971	21	10,0	20,2	6,5*		»
1971–1972	22	10,07*	20,00*	5,75* (50 м)		»
1972–1973	23	10,3	20,6	–		»
1973–1974	24	10,27*	20,84*	6,4		»
1974–1975	25	10,0	20,6	6,59*		»
1975–1976	26	10,14*	–	6,58*		»
1976–1977	27	10,32*	20,81*	6,59*		»
1977–1978	28	10,2	21,5	–	»	

* Время по электронному секундомеру (с точностью до 0,01 с).

ТАБЛИЦА 4 – График и результаты участия в Олимпийских играх

Соревнование	Дата	Время	Этап соревнования	Результат, с
Мюнхен, 1972				
100 м	31.08	11:05 16:30	Забег Четвертьфинал	10,47 10,07
	01.09	15:00 17:00	Полуфинал Финал	10,27 10,14
200 м	03.09	11:05 17:00	Забег Четвертьфинал	20,67 20,30
	04.09	15:00 17:00	Полуфинал Финал	20,47 20,00
Эстафета 4×100 м	09.09	15:00 17:40	Четвертьфинал Полуфинал	39,14 39,00
	10.09	16:00	Финал	38,5
Монреаль, 1976				
100 м	23.07	11:00 15:30	Забег Четвертьфинал	10,53 10,39
	24.07	15:30 16:55	Полуфинал Финал	10,30 10,14
Эстафета 4×100 м	30.07	10:45 15:00	Четвертьфинал Полуфинал	39,8 39,36
		31.07	18:45	Финал

ТАБЛИЦА 5 – Спортивные достижения – количество побед

Год	На стадионе	В закрытом помещении	Год	На стадионе	В закрытом помещении
Чемпион СССР			Чемпион Европы		
1966	3*		1968	3**	–
1967	–	2*	1969	1	1
1969	1	–	1970	–	1
1971	3	1	1971	2	1
1972	2	–	1972	–	1
1973	1	1	1974	1	1
1974	3	1	1975	–	1
1975	3	1	1976	–	1
1976	1	1	1977	–	1
1977	3	1			
Итого:	20	8	Итого:	7	8

* Возрастная категория – юноши, ** – juniоры

Чемпион и призер Олимпийских игр		
Мюнхен 1972	Бег 100 м Бег 200 м Эстафета 4×100 м	Золото Золото Серебро
Монреаль 1976	Бег 100 м Эстафета 4×100 м	Бронза Бронза

БИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Родился: 20 октября 1949 г., г. Самбор, Львовская область.

Отец – Борзов Филипп Петрович (07.11.1915–25.01.1990).

Мать – Борзова (Барина) Валентина Георгиевна (05.08.1922–18.01.2008).

Брат – Борзов Владимир Филиппович (19.07.1946–26.06.1956).

Сестра – Борзова Людмила Филипповна (17.11.1958).

Жена – Турищева Людмила Ивановна (10.10.1952).

Дочь – Борзова Татьяна Валериевна (30.10.1978).

Образование – высшее:

1956–1960 – учащийся средней школы № 25, г. Черновцы;

1960–1966 – учащийся средней школы № 1, г. Новая Каховка;

1966–1971 – студент Киевского государственного института физической культуры (КГИФК);

1972–1977 – аспирант (КГИФК);

1988 – слушатель Республиканского межотраслевого института повышения квалификации руководящих работников.

Квалификация – преподаватель-тренер.

Ранг: государственный служащий первой категории (с 1997), участник ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1986 году (категория – 2).

Ученая степень – кандидат педагогических наук (1980).

Трудовая деятельность:

1966–1977 – студент, аспирант КГИФК;

1969–1979 – инструктор по физической культуре и спорту Спорткомитета УССР;

1979–1980 – заместитель заведующего отделом спортивной и оборонно-массовой работы ЦК ЛКСМ Украины;

1980–1986 – секретарь ЦК ЛКСМ Украины;

1986–1990 – заместитель Председателя Госкомспорта УССР;

1990–1991 – председатель Государственного Комитета УССР по делам молодежи, физической культуры и спорта;

1991–1993 – Министр по делам молодежи и спорта УССР;

1993–1996 – Министр по делам молодежи и спорта Украины;

1996–1997 – председатель Государственного комитета Украины по физической культуре и спорту;

1991–1998 – президент Национального олимпийского комитета Украины;

1998–2002 – народный депутат Украины третьего созыва;

1998–2000 – председатель подкомитета по вопросам подготовки сборных команд Украины к Олимпийским и Паралимпийским играм Комитета

Верховного Совета Украины по вопросам молодежной политики, физической культуры и спорта;

2000–2002 – председатель Комитета Верховного Совета Украины по вопросам молодежной политики, физической культуре, спорту и туризму;

2003–2006 – народный депутат Украины четвертого созыва;

2006 – по настоящее время – вице-президент НОК Украины.

Почетные звания и награды:

1970 – Заслуженный мастер спорта СССР;

1972 – почетный гражданин города Новая Каховка (Херсонская обл.);

2009 – почетный доктор Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Киев;

2011 – почетный доктор Львовского государственного университета физической культуры, Львов;

2014 – почетный гражданин города Самбор (Львовская обл.);

1971 – орден «Знак Почета»;

1972 – орден Ленина;

1976 – орден Дружбы народов;

1996 – Орден «За заслуги» III степени;

1999 – Орден «За заслуги» II степени;

2002 – Орден «За заслуги» I степени;

2004 – орден князя Ярослава Мудрого V степени;

2008 – орден Даниила Галицкого;

1976 – Почетная грамота Президиума Верховного Совета Украинской ССР;

Награды за спортивную, государственную и общественную деятельность.

Членство в общественных организациях:

1987–1999 – член Совета Европейской легкоатлетической ассоциации;

1996–2012 – президент Федерации легкой атлетики Украины;

1994 – по настоящее время – член Международного олимпийского комитета.

Публикации:

1980 – диссертация «Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высшей квалификации» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук;

1972–1980 – три научные статьи, одно изобретение, публикации по вопросам легкой атлетики;

1973 – книга «Секрети швидкості»;

1978 – очерк «Поединок триває секунди»;

1982 – первое издание книги «10 секунд – ціла життя»;

1987 – второе издание книги «10 секунд – ціла життя».

Статьи: научные, биографические, методические, проблемные, аналитические в области спорта, молодежной политики и олимпийского движения.

Увлечения: рыбалка, охота.

Книги: история, хроника событий, приключения.

Фильмы: природа, детективы, история, хроника, комедии, мультики.

Артисты: комедийные.

Спорт: легкая атлетика.



Большой спринт — это вечное собрание мелочей воедино. Кто собрал их к нужному моменту, тот побеждает. Каждый из нас стремится к своему пьедесталу ценою жертвенных усилий, наивно мечтая преодолеть пространство и время. Дистанция — нам под силу, время нам — неподвластно. Время всегда побеждает нас

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА	3
ОТ АВТОРА	5
ГЛАВА 1. МОЯ ПРАВДА ЖИЗНИ	7
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ (1962–1966). ТРЕНЕР Б. И. ВОЙТАС	71
ОБ ИСТОКАХ	73
ПЕРИОДИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	75
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ (1966–1979). ТРЕНЕР В. В. ПЕТРОВСКИЙ	87
ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	90
МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА	93
ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ	99
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ В ПРАКТИКЕ	102
Специальные беговые упражнения спринтера	102
Специальные упражнения для совершенствования старта и стартового разбега	108
Специальные упражнения для совершенствования техники бега по дистанции и финиширования	121
Специальные упражнения для развития функциональных возможностей спринтера	128
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МОЕЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ	153
Организация старта и стартовых действий	153
Смысловая установка к положению спринтера по команде «Внимание!»	154
Смысловые установки в беге на 100 м	155

Смысловые установки в беге на 200 м	155
Рекомендации к тренировке в эстафетном беге	156
Силовая подготовка	156
Скоростная подготовка	156
Методы развития специальной и скоростной выносливости спринтера	157
Автоматизм движений	158
Баллистический режим работы мышц и синхронизация движений.....	158
Стабилизация двигательного навыка спринтера	158
Мой арсенал тренировочных воздействий	158
Беговые туфли спринтера (шиповки)	159
Имитация движений некоторых субъектов природы.....	162
Использование зрительных образов.....	163
Полезные рекомендации	164
Типичные ошибки в технике бега спринтера.....	165
Предвестники травм и перегрузок	165
Метод контроля над подготовкой спринтера.....	166
Психологическая подготовка, аутогенные состояния и настроечные ритуалы спринтера	167
ПОДУМАЙ! УЛЫБНИСЬ!	172
ПРИЛОЖЕНИЯ	173