

## Владимир Куц - От новичка до мастера спорта

Москва, Издательство "Воениздат", 1962

## **Оглавление**

1. От автора
2. Легкая атлетика в советской армии
3. От новичка до мастера спорта
4. Первый год круглогодичной тренировки и ее результаты
5. Подготовительный период
6. Первый этап подготовительного периода - январь, февраль
7. Двухнедельный цикл тренировок первого этапа подготовительного периода
8. Второй этап подготовительного периода - март, апрель
9. Двухнедельный цикл тренировок второго этапа подготовительного периода
10. Основной период
11. Двухнедельный цикл тренировок основного периода
12. Переходный период - ноябрь - декабрь
13. Недельный цикл тренировок переходного периода (ноябрь)
14. Недельный цикл переходного периода (декабрь)
15. Тренировка в последнюю неделю перед ответственными соревнованиями
16. Недельный цикл тренировок перед ответственными соревнованиями
17. О беге на 1500 метров

## **Советы бегунам на средние и длинные дистанции**

18. Спортивная тренировка
19. Дыхание
20. Техника бега
21. Основные элементы техники
22. Тактика бега
23. Варианты «тактики рекордов»
24. «Тактика чемпионов»
25. Моральные и волевые качества спортсмена
26. Режим спортсмена
27. Питание
28. Врачебный контроль
29. Дневник спортсмена

## **От автора**

Бег является одним из естественных движений человека. Поэтому для того, кто никогда не занимался спортом, бег на первый взгляд не представляет ничего сложного. Кто из нас в детстве не бегал наперегонки? Да и в зрелом возрасте мы порой даже не замечаем, как произвольно используем это физическое упражнение в своей повседневной жизни. Вы хотите успеть на уходящий троллейбус и ускоряете шаг до бега; в вашу квартиру звонят, и вы бегом мчитесь к входной двери. Не перечислять случаи, когда человек переходит на бег, даже не замечая этого и уж, конечно, не помышляя ни о каких спортивных достижениях.

В этой книге речь пойдет не о такого рода беге, а о беге как одном из факторов физической подготовки воина-спортсмена, о том, как в армейских условиях новичку-спортсмену вырасти до мастера спорта.

Бег - это искусство, овладеть которым может лишь выносливый, волевой, дисциплинированный человек. Бежать быстро и легко под силу только хорошо натренированному и разносторонне физически развитому спортсмену.

Меня нередко спрашивают, как мне удалось достичь высоких результатов в беге на длинные дистанции? Скажу сразу - вся моя спортивная биография, с первого шага в кроссе для новобранцев до олимпийских медалей в Мельбурне, тесно связана с армией, с флотом. Именно на военной службе мне привили любовь к регулярным занятиям физкультурой, а затем и спортом, именно на военной службе, впервые почувствовав вкус к беговой дорожке, я не смог уже «остановиться», пока не достиг намеченной цели - рекордов мира на стайерских дистанциях.

Среди нас - участников олимпийских игр - немало советских воинов, ставших чемпионами и призерами этих крупнейших международных состязаний.

Примечателен тот факт, что мастера спорта и спортсмены первого разряда сейчас готовятся в частях. Правда, опыт в этой области пока еще невелик, но совершенно очевидно, что он заслуживает пристального внимания и распространения. В настоящее время есть все возможности для подготовки спортсменов первого разряда и мастеров спорта в условиях воинских частей.

В предлагаемой книге даны некоторые практические советы начинающему бегуну на средние и длинные дистанции, находящемуся на военной службе, и рассказывается, как в условиях части без отрыва от боевой подготовки пройти путь от новичка до мастера спорта.

Если книга поможет военнотружущим - любителям спорта стать перворазрядниками и мастерами спорта, автор будет считать, что он достиг своей цели.

## **Легкая атлетика в советской армии**

Легкая атлетика существует не менее тысячи лет. Еще древние греки называли атлетами юношей, состязавшихся в физической силе, ловкости и быстроте. Древнегреческие легкоатлеты демонстрировали свое мастерство, участвуя в традиционных олимпийских играх. Главной программой на олимпиадах была легкая атлетика. Эта традиция дошла и до современных олимпийских игр, которые возродились с 1896 г. Сейчас на олимпийских играх разыгрывается 24 вида легкой атлетики для мужчин и 10 видов для женщин. Так к легкой атлетике относится бег, прыжки, метания и спортивная ходьба. По числу разновидностей упражнений с легкой атлетикой не может соперничать ни один вид спорта. Легкоатлетические упражнения и в основном бег входят составной частью в тренировку футболиста, боксера, штангиста, лыжника, хоккеиста и баскетболиста, гребца и пловца.

В дореволюционной России легкая атлетика была развита слабо. В 90-х годах в Петербурге впервые возник небольшой кружок любителей легкой атлетики. Вот что писал журнал «Русский спорт» в мае 1910 г. в статье «Праздник легкой атлетики»: «В Петербурге кружок любителей спорта существует 20 лет, и давно уже устраиваются испытания и состязания по легкой атлетике. В Москве старты легкой атлетики начались только в прошлом году бегом на 5 км и небольшим разнообразным состязанием 13 сентября 1909 г... и публики собралось до 1500 человек, более, чем собирается в Петербурге».

В 1912 г. русские спортсмены приняли участие в олимпийских играх впервые. Это была V Стокгольмская олимпиада. Успеха русские тогда не имели. Это и не удивительно, если учесть их слабую подготовку. Лучший результат у первых русских олимпийцев был в десятиборье, но и здесь они заняли лишь 10-е место. Результаты других видов легкой атлетики оказались и того хуже. Но, как говорится, нет худа без добра: русские олимпийцы приобрели опыт международной встречи. Кроме того, организаторы русской атлетики поняли, что без регулярных тренировок, а также без знания техники бега, метания и прыжков легкую атлетику в России не поднять. После возвращения с V Олимпийских игр спортсмены стали тренироваться не только летом, но и зимой.

Дальнейшее развитие легкой атлетики в России тесно связано с армией. Именно армейские спортсмены первыми стали организовывать соревнования по легкой атлетике. Петербургская военная фехтовально-гимнастическая школа, основанная в 1909 г., стала легкоатлетическим центром страны. Все слушатели по окончании школы обязаны были не только владеть искусством фехтования и умением работать на гимнастических снарядах, но и знать легкую атлетику. В 1910 г. у выпускников школы состоялись показательные выступления по легкой атлетике. Со следующего года стал разыгрываться приз Военного ведомства по легкой атлетике. Позже соревнования стали проводиться регулярно для слушателей военно-учебных заведений.

В год V Олимпиады, проводившейся в Швеции, легкая атлетика проникла в некоторые русские гвардейские и гренадерские полки, а также на флот. Проводившиеся соревнования между гвардейцами и гренадерами, а также соревнования во флотских экипажах побуждали выступающих добиваться высоких результатов, дававших им преимущества над соперниками из других родов войск. Считалось почетным иметь в части сильного спортсмена-легкоатлета. Армейские легкоатлеты стали тренироваться не от случая к случаю, а более регулярно.

Так, за один прошедший после V Олимпийских игр год (1912) русские атлеты добились прекрасных результатов. На двух Российских олимпиадах, проведенных до начала первой мировой войны, в 1913 и 1914 гг., были установлены новые рекорды почти по всем видам легкой атлетики. Особенно долго продержался всероссийский рекорд в беге на 100 м - 10,8 сек, установленный московским спортсменом-военнослужащим Архиповым. Даже сегодня, спустя почти 50 лет, при более усовершенствованной технике тренировки воину, желающему пробежать стометровку за такое время, нужно немало потрудиться. И все-таки, несмотря на отдельные удачные выступления армейских спортсменов, легкая атлетика в царской армии не была массовым видом спорта. Руководство ею находилось в руках офицеров, которые неохотно допускали в кружки по легкой атлетике «низших чинов». Затрудняли доступ в кружки и высокие членские взносы, а также необходимое поручительство старшего офицера. Солдатам и матросам доступ к легкой атлетике, по существу, был закрыт.

Первая мировая война надолго затормозила развитие русского спорта, и в частности легкой атлетики. Только после установления в России Советской власти и после создания Красной Армии возникли благоприятные условия для дальнейшего развития спорта.

С первых же дней существования Красной Армии легкая атлетика прочно вошла в физическую подготовку советского воина. Физическая культура и спорт уже на первых порах Советской власти помогали решать боевые задачи, вставшие перед воинами Красной Армии.

7 мая 1918 г. при Революционном Совете республики был создан центральный отдел всеобщего военного обучения (Всевобуч). Всевобуч открыл в нескольких городах свои военно-спортивные центры, которые готовили молодых воинов и трудящихся к защите молодой Советской республики.

Призывники и допризывники Всевобуча были первыми физкультурниками Советской России, первыми легкоатлетами, принимавшими участие в соревнованиях по легкой атлетике. В 1918 г. по инициативе Всевобуча только в одной Москве состоялось 25 соревнований по легкой атлетике. Участниками этих соревнований в основном были молодые красноармейцы, временно отложившие оружие, чтобы после товарищеских батальонов на стадионах вновь решительно идти в бой с врагами молодой Советской республики. У этих первых армейских легкоатлетов не было самых элементарных условий для выступлений. На старт они выходили без спортивной формы (тогда ее и в помине не было), питание было недостаточное - в стране царили разруха и голод. Несмотря на это, именно тогда закладывалась основа массового спортивного движения в армии.

Уже весной 1920 г. на Северном Кавказе, Урале, в Сибири и в других военных округах прошли окружные олимпиады, а в июле того же года в Москве в преолимпийских республиканских соревнованиях стартовали легкоатлеты Балтийского флота. Балтийский флот был первым из всех флотов, который смог послать в Москву своих спортсменов.

К началу 1921 г. Всевобуч совместно с комсомолом привлекли к спортивным занятиям более 143 тысяч человек. Большое количество участников в соревнованиях по легкой атлетике (только в первенстве Москвы в 1918 г. участвовало более 100 человек) говорит о том, что у молодых воинов и допризывников к тому времени уже сильно возрос интерес к этому виду спорта.

Состоявшийся в 1920 г. III съезд комсомола наметил дальнейшее развитие физкультуры и спорта в стране. Речь В. И. Ленина «О задачах Союза молодежи» легла в основу решений, принятых съездом: «Занятия физкультурой и спортом должны помогать воспитывать гармонически развитого человека, творца - гражданина коммунистического общества, а также готовить молодежь: 1) к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического отечества».

Во всех последующих крупных спортивных мероприятиях в стране и в армии легкая атлетика неизменно занимала центральное место. И это вполне понятно, если учесть, что бег, ходьба, прыжки, метания - самые нужные и необходимые упражнения в физическом воспитании воина.

В программу Первой спартакиады Красной Армии были включены в основном те виды упражнений, которые входили в боевую и физическую подготовку: бег от дистанции 100 м до марафона, прыжки в длину и высоту, метания, а также пулевая стрельба, военно-прикладное троеборье (марш-бросок на 10 км, бег на 200 м с преодолением препятствий и метание гранаты), футбол. Как видно из программы Первой всеармейской спартакиады, доминирующее место в ней отведено легкой атлетике. Хотя первенство на спартакиаде досталось спортсменам Московского военного округа, которые завоевали общекомандное первое место, в легкой атлетике они оказались не на высоте. Так, десятиборье и барьерный бег выиграл молодой атлет из Туркестана Николай Овсянников (ныне полковник в отставке), позже он был неоднократным чемпионом и рекордсменом страны.

Первая всеармейская спартакиада была немногочисленной. В ней участвовало всего 426 спортсменов, но нельзя забывать, что молодая Красная Армия только начинала набираться сил в мирных условиях, что в стране еще не смолкли Западный и Туркестанский фронты. В те годы легкая атлетика не успела еще получить массового развития в армии.

Всеармейская спартакиада положила начало распространению легкой атлетики в войсках. Всего же до Великой Отечественной войны состоялось шесть спартакиад.

Почти за 40 лет, прошедших с момента первой спартакиады, было проведено двенадцать спартакиад Вооруженных Сил. И от спартакиады к спартакиаде легкая атлетика в армии росла и крепла, став массовым спортом в войсках, на кораблях и в военно-учебных заведениях Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Систематическое проведение в воинских частях массовых кроссов, эстафет и пробегов не только способствовало укреплению здоровья, выносливости и силы воинов, но и выявляло среди них особенно одаренных легкоатлетов.

Кто, например, знал в спортивных кругах до начала Всесоюзной спартакиады 1928 г. имя командира Красной Армии Тимофея Сергеевича Корниенко? Более 20 суток добирался он в Москву из далекого Никольска-Уссурийского, чтобы встать на старт вместе с известными бегунами страны. Никто из участников спартакиады или из судей даже не мог предположить в Корниенко возможного победителя. Однако взоры зрителей в предварительных забегах на 100 и 200 м приковал высокий стройный бегун с Дальнего Востока. В хорошем стиле, умно и расчетливо бежал Корниенко и выиграл предварительные забеги на обеих дистанциях. Тогда заговорили о молодом бегуне, стали его прочить в число претендентов, всем хотелось знать, откуда прибыл и как вырос этот новоявленный талант. Спортивный талант Корниенко обнаружился и развился опять же в Красной Армии. До службы Тимофей понятия не имел о спорте. В 20 лет его призвали в армию, и он со всеми призывниками впервые участвовал в массовом кроссе. Он сам не знал, как случилось, что он оказался впереди своих товарищей; то же происходило и в последующем. И когда Корниенко стал уже командиром артиллерийского взвода, он продолжал в свободное от службы время заниматься легкой атлетикой.

На спартакиаде в четверть финале на 100 м дальневосточник Корниенко и московский бегун Грибашов повторили рекорд СССР - 11,1 сек. В полуфинале Корниенко выиграл у таких опытных спринтеров, как сибиряк И. Потанин и москвич Г. Пужнов, установив новый всесоюзный рекорд - 10,8 сек. Так же блестяще выступил Корниенко на дистанции 200 м, установив новый рекорд - 22 сек.

Спустя год Корниенко с рекорда страны в беге на 100 м сбросил еще 0,1 сек. Одиннадцать лет никому в стране не удавалось улучшить этот результат. Только перед самой Великой Отечественной войной военнотрудовой Петр Головкин, ныне полковник, сумел побить рекорд Корниенко.

Первая спартакиада народов СССР явилась радостным праздником для армейских спортсменов. Да и как не радоваться, если наибольшее число призовых мест - 283 - завоевали спортсмены Вооруженных Сил.

В годы, прошедшие с момента Первой всесоюзной спартакиады (где участвовало уже около 1500 легкоатлетов) до начала Великой Отечественной войны, развитие легкой

атлетики в стране шло бурными темпами. Большие сдвиги произошли и в спортивной работе армии и флота. Наряду с ростом массовости спорта повышалось спортивное мастерство армейских спортсменов.

В довоенные годы на всесоюзную арену выходят сильнейшие армейские легкоатлеты: прыгуны в длину, метатели и десятиборцы, бегуны А. Демин, А. Конаки, С. Кузнецов, Ф. Ватин. Завидным спортивным долголетием и умением неустанно повышать свое мастерство отличался один из первых заслуженных мастеров спорта в стране А. Демин. Перед войной, на первенствах Союза по легкой атлетике, А. Демин 13 раз выигрывал звание чемпиона СССР в самом сложном виде легкой атлетики-десятиборье. Когда отстал 13-й раз чемпионом, ему исполнилось 37 лет, но никому из молодежи оказалось не под силу обыграть армейского легкоатлета.

На протяжении всей истории легкой атлетики в Советском Союзе ведущее место среди сильнейших бегунов принадлежит армейцам.

В середине 30-х годов мировую известность принес бег спартаковцам братьям Знаменским. Казалось, трудно бежать лучше, чем удавалось Знаменским, вряд ли их можно вообще когда-нибудь победить. Однако младший командир Феодосии Ванин из Уральского военного округа вступил в поединок со знаменитыми бегунами. До армии Ванин был штукатуром, и большая спортивная судьба ему и во сне не снилась. С первых же дней армейской жизни Ванин занимался кроссами, лыжами, метанием гранат и пулевой стрельбой. Ежедневно бегать на открытом воздухе час, другой, третий - стало насущной потребностью молодого воина. А затем появилась цель - стать мастером спорта. Настойчивость, упорство, железная дисциплина помогли в осуществлении задуманного. Через два года Феодосии Ванин выполнил норматив мастера спорта в беге на 5000 м с результатом 14 мин 56,6 сек, установив новый рекорд Уральского военного округа.

Вот что писала тогда печать о Ванине: «Ванин не только сам увлекается спортом, но и втягивает в занятия бойцов. Его достижения играют роль своеобразного магнита для красноармейцев. Стоит только Ванину пойти в свободные часы на тренировку, как за ним тотчас же потянутся бойцы. И многие добиваются настоящего успеха. Курсант Гусев на первенстве города Свердловска в беге на 5000 м занял второе место, проиграв первое своему командиру - Ванину».

Побеждая у себя в округе, Ванин не расставался с мыслью как-нибудь встретиться со знаменитыми бегунами - братьями Знаменскими. И эта встреча состоялась. Как Ванин ни старался, однако он занял лишь пятое место.

И вновь - тренировки, тренировки и тренировки. И только 15 августа 1940 г. Ванин впервые обыграл Серафима Знаменского. Пять тысяч метров он прошел за 14 мин 47,6 сек.

С первых же дней войны Ф. Ванин - в рядах защитников нашей Родины. Он обучает воинов рукопашному бою, ходьбе на лыжах, но не забывает и сам тренироваться.

В 1942 г. бег с Георгием Знаменским, ставшим в войну капитаном медицинской службы, приносит Ванину новый всесоюзный рекорд на десятикилометровой дистанции; его результат 30 мин 35,2 сек, а в сентябре того же года Ванин побивает мировой рекорд в беге на 20 км (1 час 03 мин 51 сек).

Славную спортивную жизнь прошел Ванин - четыре мировых, пять всесоюзных рекордов в стайерском и марафонском беге подарил он стране.

Другим видным армейским бегуном до войны был призер первенства страны 1939 г. по марафону Копылов. В годы войны он проявил себя мужественным и смелым защитником нашей Родины, за что ему было присвоено звание Героя Советского Союза. Верными товарищами Ванина по беговой дорожке и марафону позже стали сильнейшие бегуны страны: военный моряк Никифор Попов и старшина Иван Семенов, ныне офицеры. Спортивная борьба этих армейских спортсменов приводила к новым рекордам, новым победам во славу нашей Родины.

Все эти выдающиеся бегуны Вооруженных Сил, начав заниматься легкой атлетикой после призыва в армию, через несколько лет достигли спортивной славы. В спорте не всем по плечу рекорды, но это не значит, что если «рекордный» спортивный возраст упущен, то надо забыть о тренировках, кроссах, походах и о беге. Примером этому служит интендант 1 ранга, ныне полковник в отставке, Годин. Он начал заниматься бегом, когда ему исполнилось 44 года. В 1935 г. он уже выступал на первенстве Москвы в группе старшего возраста, а в 1937 г. из 120 участников марафона занял 28-е место. Годин и по сегодняшний день продолжает заниматься спортом. Прошлой осенью я наблюдал, как он легко и бодро бежал 30 км, участвуя в традиционном пробеге Пушкин - Ленинград.

Уже в довоенное время легкая атлетика захватила тысячи воинов. Ей стало принадлежать ведущее место в физической подготовке. Легкая атлетика перед началом войны стала массовым видом спорта в армии. Достаточно сказать, что только в кроссе 1940 г. приняло участие более 45 тысяч армейских спортсменов. Среди участников кросса - Герои Советского Союза полковник Бочкарев, капитан Левченко, капитан Лазарев и другие воины, прославившиеся позже, в годы войны.

Великая Отечественная война приостановила развитие легкой атлетики в армии. В то же время она показала, что успех боя иногда решает не только специальная техническая подготовка воинов, но и уровень их физической подготовки. Трижды Герой Советского Союза летчик А. И. Покрышкин, сбивший в годы войны 59 фашистских самолетов, говорил: «Уверен, что, если бы я еще до войны не стал хорошо подготовленным легкоатлетом и гимнастом, я был бы сбит в первых же воздушных боях».

Насколько большое значение придают Партия и Правительство спорту в стране и армии, можно судить хотя бы потому, что в тяжелые годы войны сильнейшие легкоатлеты были отозваны с фронтов для участия в первенствах страны 1943 и 1944 г. Тысячи спортсменов за проявленные при защите Родины храбрость и мужество награждены орденами и медалями, лучшим из них присвоено звание Героев Советского Союза.

С окончанием Великой Отечественной войны спортивная жизнь в армии начала возрождаться. На первое послевоенное первенство Вооруженных Сил по легкой атлетике съехалось более 600 сильнейших спортсменов из военных округов и флотов. В большинстве своем участниками этих состязаний были солдаты и офицеры, воевавшие на фронтах Великой Отечественной войны. Приняли участие в первенстве сильнейшие армейские бегуны: П. Головкин - в беге на 100 м, Ф. Ванин - на 10 км и другие.

Рекордсмена страны в беге на 100 м, в толкании ядра и в десятиборье А. Конаки на фронте ранило в правую руку. Но железная воля спортсмена-патриота помогла ему вновь встать в ряды сильнейших спортсменов страны. О десятиборье не приходилось даже мечтать - для

метания диска, копья, прыжков с шестом нужны не только здоровые, но и сильные обе руки. И заслуженный мастер спорта тридцатилетний Конаки стал новичком-молотометателем. Нелегко было на первых порах осваивать новый вид легкой атлетики, но настойчивость, упорство, воля Конаки победили. В 1948 г. Конаки посылает снаряд на 56 м, на 1 м улучшив рекорд страны, а затем становится и чемпионом страны. Немало побед одержал Конаки над зарубежными спортсменами. Триумфом его второго спортивного послевоенного рождения считается победа над рекордсменом мира венгром Имре Немете в 1950 г.

В послевоенные годы в армию не только вернулась старая гвардия довоенных легкоатлетов, но и выросла целая плеяда новых молодых способных спортсменов.

Партия и Правительство всегда пристально следили за успехами советских спортсменов, за спортивной жизнью в стране.

В своем постановлении от 27 декабря 1948 г. Центральный Комитет нашей партии указал, что главными задачами в области физкультурной работы является развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на основе этого завоевание советскими спортсменами мирового первенства по основным видам спорта.

Руководствуясь указаниями ЦК КПСС, командиры Советской Армии, политработники, партийные и комсомольские организации Вооруженных Сил активно включились в борьбу за выполнение этих задач.

Командиры подразделений, частей и соединений стремятся к тому, чтобы их подчиненные были отличниками боевой и политической подготовки, регулярно участвовали в спортивных соревнованиях, повышали спортивное мастерство, овладевали спортивными разрядами.

С каждым годом в армии появляется все больше подразделений и частей, где все воины - разрядники. В ее рядах из года в год увеличивается число мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов СССР, Европы, мира и олимпийских игр.

Ежегодно растет количество военнослужащих, выполнивших нормы первого спортивного разряда и мастеров спорта. Только за 1960 г. в рядах Советской Армии подготовлено 543 мастера спорта. Рост спортивного мастерства армейских легкоатлетов в послевоенные годы стал возможным благодаря круглогодичной тренировке и более усовершенствованной методике обучения. Много лет спортивную честь Вооруженных Сил защищал старший лейтенант заслуженный мастер спорта Борис Токарев. До сих пор ему принадлежат рекорды Вооруженных Сил в беге на 100 и 200 м.

Большой вклад в развитие легкой атлетики в стране внесли офицеры - бегуны Ю. Литуев, С. Ржищин, десятиборец Ю. Кутенко, прыгун в высоту Ю. Степанов, метатель копья олимпийский чемпион В. Цыбуленко, ходок С. Лобастов и другие армейские и флотские легкоатлеты.

За последние 10 лет заметно улучшились результаты армейских бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции. Так, в 1950 г. всесоюзный рекорд в беге на 10 000 м был улучшен одновременно четырьмя стайерами офицерами Ф. Ваниным, И. Пожидаевым, В. Казанцевым и И. Семеновым. Позже Н. Попов установил новый рекорд страны в беге на

5000 м. По марафонскому бегу Ф. Ванин неоднократно вносил поправки в таблицу рекордов. Ученик Ванина А. Иванов на сверхдлинных дистанциях установил четыре всесоюзных и один мировой рекорд. Мировой рекорд в беге на 5000 м принадлежит и сейчас армейскому стайеру.

Самыми крупными спортивными соревнованиями современности считаются олимпийские игры. Советские спортсмены впервые приняли участие в играх в 1952 г. на олимпиаде в Хельсинки. Почти треть советской олимпийской команды составили армейские спортсмены (96 человек из 334), из них 14 легкоатлетов. Несмотря на то что советские легкоатлеты не имели достаточного опыта, их выступление можно назвать успешным, так как они заняли второе командное место. Семь армейских спортсменов завоевали золотые медали, причем одну из них - по легкой атлетике.

Популярность легкой атлетики среди военнослужащих Советской Армии с каждым днем возрастает. Сейчас легкая атлетика стала одним из самых массовых видов спорта. Об этом свидетельствует число легкоатлетов, занимающихся организованно в спортивных секциях частей, соединений, спортивных клубов армии и самостоятельно. Сейчас легкой атлетикой занимаются сотни тысяч воинов.

Лучшим армейским легкоатлетам доверена защита спортивной чести страны за рубежом на крупных международных состязаниях. Так, на XVI Олимпийских играх в Мельбурне выступало 90 спортсменов Вооруженных Сил, из них 10 легкоатлетов. На этот раз у армейских легкоатлетов было уже две золотые и 4 серебряные и бронзовые медали.

XVII Олимпиада в Риме принесла армейским спортсменам еще больший успех. От Вооруженных Сил в Римской олимпиаде участвовало 69 спортсменов, которые завоевали 14 золотых медалей. На Олимпиаде честь Советского Союза защищало 17 армейских легкоатлетов. Лучшие из них В. Цыбуленко и Н. Пономарева стали олимпийскими чемпионами.

XII спартакиада Вооруженных Сил СССР, проходившая в августе 1961 г. в Ленинграде, по широте программы превзошла Олимпийские игры в Риме. Она проводилась по 35 видам спорта. В программу спартакиады были введены специфические для Советской Армии и Военно-Морского Флота военно-прикладные виды спорта. Такое многообразие программы связано с тем, что наряду с повышением массовости и дальнейшим развитием военно-прикладных видов спорта спартакиада Вооруженных Сил стала своего рода генеральной репетицией перед выступлением наших спортсменов на 1 спартакиаде дружественных армий социалистических стран 1962 г. в Праге.

Выступления легкоатлетов на XII Всеармейской спартакиаде в Ленинграде в августе 1961 г. радовали своей массовостью. Военные округа прислали своих сильнейших спортсменов: из них 6 заслуженных мастеров спорта, 111 мастеров спорта и около 500 перворазрядников.

Меня как стайера особенно интересовал бег. В беге на 5000 м участвовало 44 стайера; четыре из них сошли с дистанции. Из сорока лучших армейских бегунов никому не удалось подтвердить норматив мастера спорта, хотя среди них было около десяти мастеров. Приблизительно такую же картину можно было наблюдать и в состязаниях на десятикилометровой дистанции. Только Ю. Захаров смог уложиться в результат мастера спорта. Все остальные участники бежали плохо. На этих состязаниях отчетливо выявилась слабость технической, тактической и моральной подготовки многих бегунов.

По-видимому, это сильное снижение результатов произошло по двум причинам. Во-первых, с дорожки сошли мастера, которые в послевоенные годы упорно добивались больших результатов и подняли их до международного класса. Во-вторых, уход ведущих бегунов не повлек за собой на дорожку способной молодежи, которая смогла бы продолжить начатое дело старшими товарищами.

Вот почему в армейских условиях бег должен получить широкое распространение. На беговые дорожки должны выходить все новые и новые силы, которые могли бы отстаивать честь армейского спорта.

Хорошим бегуном можно стать и в условиях части без отрыва от боевой подготовки и без тренера, используя опыт сильнейших армейских спортсменов.

Постоянно повышать свое боевое мастерство - обязанность каждого воина Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Умело управлять современными боевыми машинами, быстро передвигаться на поле боя за танками, ловко преодолевать по пути различные препятствия, вести интенсивный и точный огонь, быстро сменять огневые позиции, вовремя подносить боеприпасы, быстро и хорошо окапываться, знать способы защиты от ядерного оружия - все это необходимо воину, от этого в большой мере зависит успех современного боя. Любую задачу современного боя успешнее и лучше выполнит то подразделение, в котором весь личный состав хорошо обучен быстрому передвижению на местности, технике преодоления препятствий, где личный состав обладает большой физической силой и выносливостью. Глубокая идейная убежденность, моральная выдержка, твердая воля, смелость в сочетании с высокой физической подготовкой обеспечивают успех и победу.

Сложные и разнообразные задачи боевой подготовки успешно решаются там, где хорошо поставлена физическая подготовка и спортивно-массовая работа. Поэтому физическая подготовка и спорт рассматриваются в Советской Армии как неотъемлемая составная часть боевой подготовки.

Каждый воин обязан неустанно заботиться о повышении уровня своего физического развития, используя для этого часы физической подготовки и особенно часы спортивно-массовой работы. Опыт Великой Отечественной войны и опыт тактических учений в мирных условиях, а также научные исследования в вопросах физического воспитания свидетельствуют о том, что воины, овладевшие спортивным мастерством, лучше справляются с решением боевых задач.

Задачи подготовки воинов к быстрому передвижению на поле боя успешно решаются тренировкой в беге. Хорошо тренированный воин может быстро сменить огневую позицию, быстро преодолеть зараженный участок, сохранив силы для решающей атаки. Все это свидетельствует о большом значении легкой атлетики как одного из средств разносторонней физической подготовки советских воинов.

В Советской Армии легкая атлетика развивается на основе строгой системы теоретических знаний и практического опыта, что обеспечивает всестороннее развитие воинов и непрерывное совершенствование спортивного мастерства.

На занятиях по легкой атлетике решаются задачи общего физического развития военнослужащих, обучения их эффективной и экономной технике военно-прикладных

видов бега, прыжков и метаний, совершенствования волевых качеств. Кроме того, в процессе занятий легкой атлетикой развивается выносливость, скорость и ловкость в преодолении естественных и искусственных препятствий.

В связи с важностью легкой атлетики как одного из военно-прикладных видов спорта возникает необходимость совершенствования форм организации и методики тренировки легкоатлетов.

## **От новичка до мастера спорта**

О комплексе ГТО, послужившем первой ступенькой к будущим мировым рекордам, я впервые узнал в семнадцатилетнем возрасте.

В 1943 г. было освобождено от фашистской нечисти мое родное село Алексино. Лютая ненависть к врагу, опоганившему мою землю, унесшему жизни дорогих мне людей, не давала покоя.

Линия фронта проходила недалеко от нашей деревни. Как я завидовал тем, кто родился на два - три года раньше меня и уже мог с оружием в руках защищать Родину. Призываться мне было еще рано, но я сразу же после освобождения нашего села от фашистов отправился в военкомат с просьбой направить меня на фронт. Я получил отказ и вынужден был возвратиться домой. В нашем селе стоял батальон, командир которого жил у нас на квартире. Мне с большим трудом удалось убедить его, что год - два для такого здорового парня, как я, ровным счетом ничего не значат.

В старой отцовской гимнастерке, в простреленных и залатанных штанах, которые подарил мне старшина из части, расквартированной в нашем селе, я выглядел старше своих лет, и вид у меня был действительно боевой. Моей гордостью был автомат, подобранный в лесу после бегства гитлеровцев. Я уже научился стрелять из него. Все это помогло мне через несколько дней отправиться с батальоном на фронт.

Как я хотел отомстить фашистам за горе и слезы, причиненные нашим людям! В те дни я, как и все советские люди, жил только ненавистью к врагу. Я рвался в бой с немцами.

Когда я прибыл на передовую, командир части полковник Харченко, к которому я попал, не разделял моих настроений. По его мнению, юнцам, только что призванным в армию, на передовой делать нечего. И он дал приказ - молодое пополнение полка, еще не нюхавшее пороху и по-настоящему не владеющего оружием, отправить в запасный полк в село Сапогово для прохождения военной подготовки.

В запасном полку нас обучали недолго. Вскоре я был послан с донесением на передовую. Я знал, что донесение было срочное, и думал лишь о том, как выполнить приказ командира, а до штаба было добрых 10-12 км. Первые два километра мне бежалось легко, затем стало сдавливать грудь, налились ноги, мне становилось все труднее и труднее дышать, пот заливал глаза, я чувствовал, как задыхаюсь от недостатка воздуха, но бежал. Прибежав в штаб, я не мог и слова вымолвить - в груди жгло, словно огнем, но я был счастлив, что смог выполнить приказ.

После этого случая мне много раз приходилось под пулями бегом и ползком пробираться с донесением из части в часть вдоль передовой, и каждый раз я был предельно горд тем, что выполняю боевое задание.

Наши войска гнали врага, а вскоре фронт отодвинулся далеко на запад.

В моей фронтовой жизни наступила перемена. По службе мне довелось встретиться с человеком, который сыграл решающую роль в моей фронтовой судьбе.

Донесение из штаба было адресовано полковнику Харченко, тому самому командиру части, который выпроводил всех молодых допризывников в запасный полк. В его часть я добрался благополучно, где-то вдали рвались снаряды, шел бой, а здесь все было тихо. И вдруг, откуда ни возьмись, в воздухе раздался отвратительный свист немецких «мессершмиттов». Затараторили наши зенитки, в окопах укрылись наши бойцы. Мне тоже вскоре пришлось спрятаться в окопе, метрах в ста от землянки. Вскоре «мессеры» повернули назад. Воздух потрясло мощное «ура». Наши ринулись в атаку. На всю жизнь мне запомнился этот бой, который и длился-то не более двух часов. Я тоже бежал со всеми вперед, стреляя в гитлеровцев. Когда бой стих, часть разместилась в уцелевших крестьянских хатах занятой деревушки. Я немедленно явился к полковнику Харченко.

Мне показалось, что за полгода, которые прошли со дня первой встречи с командиром, он лет на десять постарел. Взяв донесение, Харченко неожиданно спросил, сколько мне лет. Я сказал, что мне семнадцать. Командир совсем неожиданно, мягко и грустно сказал:

— У меня сынок чуть постарше прошлый месяц под Харьковом погиб.

Затем, немного помолчав, добавил:

— Стрелял ты метко, но воевать ты еще молод! Он приказал мне ехать учиться.

Так вопреки моему желанию я был с фронта направлен в Пирятинский райком комсомола, а оттуда в 1944 г. - в окружную школу снайперов Харьковского военного округа.

Командование школы считало, что хорошая физическая подготовка для воина не менее важна, чем прочные знания в снайперском деле. Физкультурой и спортом здесь занимались все без исключения.

В школе снайперов я впервые столкнулся с необходимостью выработать физическую выносливость. Мне, как и другим солдатам, надо было сдать нормы на значок ГТО. Такой значок красовался на гимнастике командира нашего взвода. Собрав новичков, он рассказал нам, что комплекс «Готов к труду и обороне» был введен в 1930 г. как основа советской системы физического воспитания; что на легкую атлетику в ГТО приходится львиная доля - пять видов легкой атлетики входят в число норм ГТО; что первыми значкистами ГТО в стране стали командиры и слушатели Военной академии имени М. В. Фрунзе; что нормы на значок ГТО обязан сдать каждый учащийся нашей школы.

У меня явно не хватало многих навыков и качеств, необходимых для получения значка, на котором был изображен спортсмен-бегун.

Под руководством командиров школы начались тренировки в составе взвода и роты. Летом мы тренировались в беге, прыжках, метаниях, а зимой - в ходьбе на лыжах. Я был не из слабеньких и, познакомившись с техникой метания, гранату и ядро бросал вскоре неплохо.

Основной формой тренировки в беге были кроссы в составе взвода на дистанцию 1000 м. Постепенно дистанция кросса была увеличена до 5000 м. С бегом у меня сперва не получалось. Здесь я имел посредственные результаты. Конечно, о технике бега я тогда и понятия не имел, бежал, как бежится. Единственной моей целью было уложиться в норматив ГТО. Бежать повторно я мог сколько угодно. Сил во мне было хоть отбавляй, а вот скорости не было. Тогда я начал тренироваться в свободное от учебы время. Вначале я успевал за 30 мин добежать до намеченной отдельной березы, затем за те же полчаса я уже добежал до опушки леса, а потом стал выполнять норму комплекса ГТО. Но как еще далеко было до нормы третьего спортивного разряда!

Тренировка по лыжам мне давалась лучше, и сдача норм ГТО прошла успешнее. Здесь сказало то, что я с большим увлечением катался на лыжах еще в детстве. У меня было достаточно силы и выносливости, чтобы пройти на лыжах 10 км в течение часа.

Получив значок ГТО, я стал мечтать о спортивном разряде, конечно, на лыжах. К бегу я был равнодушен, тогда он мне казался тяжелым и изнурительным видом спорта.

С наступлением осени лыжники нашей части бегали кроссы по резко пересеченной местности. Тренировки проводил лыжник второго разряда сержант Безбородко.

С появлением снега мы становились на лыжи и тренировались два - три раза в неделю по полтора-два часа. Постепенно я втянулся в эти занятия, у меня возникла потребность в систематических тренировках. К моменту окончания снайперской школы я был уже близок к третьему спортивному разряду по лыжам.

В мае 1945 г., когда среди выпускников нашей школы я сидел в теплушке поезда, направляющегося в Германию, где наши войска добивали гитлеровцев, было получено сообщение о победе. Необходимость в поездке на фронт отпала. Началась военная служба в мирных условиях.

Летом 1945 г. я был направлен на Балтику. Солдатская шинель была заменена матросским бушлатом и бескозыркой. Нелегка и сурова служба матроса. В любую погоду матрос обязан исправно нести вахту, управлять шлюпкой, уметь плавать и нырять, выполнять сложные корабельные работы.

Наша часть занимала небольшой остров. Крохотная голая полоска земли, причал для кораблей, изменчивое многоликое море, блеск волн, убегающих к далекому горизонту, и с утра до вечера колючий, пронизывающий ветер - вот обстановка, в которой протекали первые семь лет моей службы на флоте. После украинского села, утопающего в зелени, солнца, тепла для меня здесь все поначалу было непривычным.

На первый взгляд на острове не было никаких условий для занятий спортом. Но морская служба немыслима без физически крепких, выносливых, натренированных людей. Я был командиром орудийного расчета. Снаряд артиллерийского орудия иногда весил сотни кг. Во время учений требовалось поднять, перенести и подать к пушке до тонны снарядов, а иногда и по несколько тонн боеприпасов. Физически слабому матросу такая нагрузка, конечно, не под силу.

В нашем распорядке дня неизменно значились спортивные занятия. День всегда начинался с утренней зарядки. Затем в свободное от службы и вахт время матросы занимались тем, кому что по душе. Я испытывал потребность в быстрых движениях.

Просека редкого приморского леса у скал да небольшие полоски земли у причала служили мне беговой дорожкой. Я самостоятельно бегал кроссы, занимался общефизической подготовкой, перепробовал почти все виды легкой атлетики, греблю, бокс, поднятие штанги. Зимой ходил на лыжах. Хотя эти занятия вначале не были целенаправленными, но я чувствовал, как от морского воздуха, спорта и флотских щей я окреп и заметно стал сильнее.

Зимы в те годы на Балтике были капризны, погода неустойчива. Поэтому, как только сходил снег, мы начинали заниматься легкой атлетикой. Я поставил себе целью - добиться второго спортивного разряда в беге на 5000 м. Поставить задачу легко, тяжелее ее решить.

В основе достижения определенных спортивных успехов лежит прежде всего систематическая, регулярная тренировка. Одним из важнейших, хотя на первый взгляд и незначительных, моментов в тренировке является утренняя зарядка. Зарядкой я занимался ежедневно, сначала вместе со своим подразделением. Позднее, когда я неплохо пробежал кросс на соревнованиях в честь Дня победы, командир подразделения разрешил мне заниматься с группой матросов, с которыми начальник физподготовки части проводил специальные утренние физические упражнения в течение 30 мин с уклоном на определенные виды спорта.

Начальник физической подготовки разработал для этой группы специальный план-график зарядки. В течение шести месяцев длительность нагрузки бега была доведена до 20 мин. Кроме этого, в течение 10 мин мы занимались гимнастикой с уклоном на свой вид спорта.

Содержание зарядки было направлено на развитие скорости и выносливости.

Первые три месяца ходьба и бег чередовались в зарядке в следующих вариантах:

- чередование спокойной и ускоренной ходьбы - 5 мин;
- чередование ускоренной ходьбы с бегом - 10-15 мин;
- упражнения комплекса утренней зарядки и специальные упражнения бегуна (приседания, упражнение «ножницы», бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу и др.).

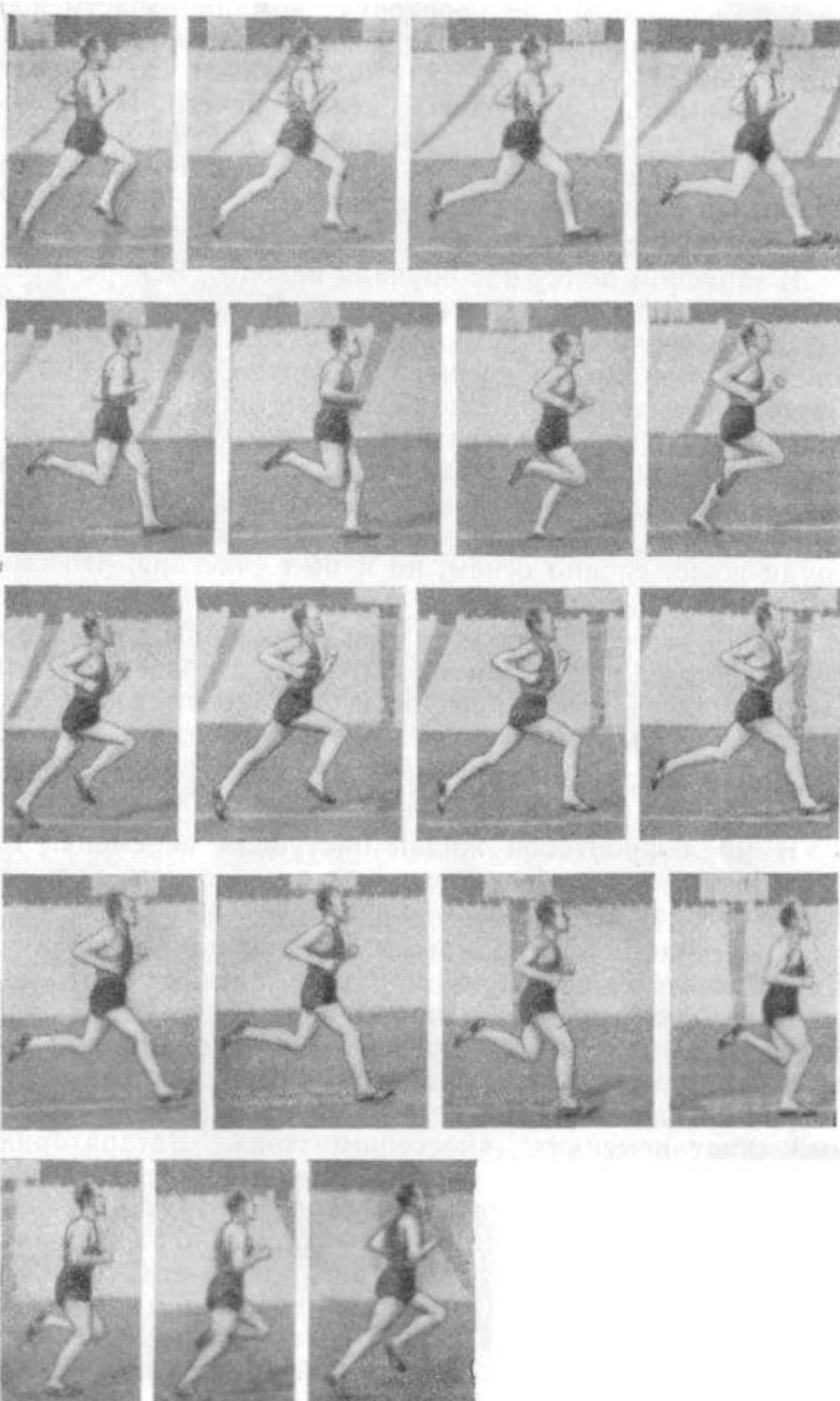
Постепенно продолжительность ходьбы уменьшалась, а время бега увеличивалось и было доведено до 20 мин в легком равномерном темпе без отдыха. После бега проводились общеразвивающие упражнения для бегунов.

Спустя три месяца такой подготовки в содержание зарядки впервые включились ускорения. После десятиминутного равномерного легкого бега мы делали ускорения по 50-100 м через каждые 100 м тихого бега. Этих ускорений вначале было 5-6. Затем постепенно, от недели к неделе, количество ускорений возрастало до тех пор, пока не было доведено до 10-15 ускорений в каждой зарядке. В заключение проводилась десятиминутная гимнастика.

Эта специальная утренняя зарядка сыграла важную роль в повышении беговой подготовки матросов, которые занимались в нашей группе.

Все занимающиеся выполнили нормы третьего спортивного разряда по бегу, а некоторые получили и второй разряд по бегу или по лыжам. Летом 1950 г. и я впервые пробежал 1500 и 5000 м, выполнив норму второго разряда, но по-прежнему считал бег чем-то второстепенным, подспорьем к лыжам. Лыжи, лыжные гонки меня привлекали все больше и больше.

В сентябре 1949 г. у нас была создана сборная команда лыжников для подготовки к зимнему сезону. Руководил этой командой начальник физической подготовки перворазрядник по лыжам капитан Завалко. Все тренировки проводились в свободное от занятий время.



В тренировки включалась и утренняя зарядка. Эта зарядка-разминка не исключалась из моего распорядка дня все последующие годы занятий спортом и даже увеличивалась как по интенсивности, так и по объему.

Основная тренировка проводилась три - четыре раза в неделю. Утренняя зарядка для меня стала уже системой. С этой нагрузкой организм справлялся свободно, основная же тренировка первые два месяца проходила очень тяжело. Наша группа была смешанная: в ней занимались и хорошо подготовленные матросы, и новички, к которым принадлежал и я. Но мне не хотелось отставать от сильных товарищей по команде.

**Кинограмма техники бега В.Куца**

На основе личного опыта приведу следующий недельный цикл тренировки начинающего лыжника в Подготовительном периоде в условиях части.

По вторникам проводился переменный кросс по пересеченной местности с ходьбой и бегом продолжительностью от 1 до 2 ч. Все подъемы преодолевались с ходу, с максимальной скоростью. Сначала общая нагрузка как по времени бега, так и по количеству подъемов была сравнительно небольшой. В дальнейшем она постепенно увеличивалась. Так, например, в сентябре, октябре и ноябре нагрузка складывалась из 15-минутного легкого бега, 30-минутного переменного бега и 15-минутного легкого бега. В конце ноября, с первым же снегом, мы уже тренировались 2 ч: 15 мин легкого бега, 1 ч 20 мин переменного бега с максимальным количеством подъемов, 15 мин легкого бега и гимнастика.

По четвергам проводился легкий равномерный кросс продолжительностью от одного до полутора часов.

Впоследствии, когда я стал тренироваться только в беге на длинные дистанции, эта резкая смена темпа бега осталась в основе моих тренировок.

По субботам повторялась тренировка, которая проводилась по вторникам.

По воскресеньям выполнялась специальная тренировка лыжника, кроме того, перед каждой тренировкой проводились 15-20-минутные специальные упражнения по технике ходьбы на лыжах, преодолению подъемов и спусков, а также выполнялись специальные упражнения лыжника.

Эти тренировки показали, что только систематическая и методически правильно построенная тренировка приводит к росту спортивных результатов.

В начале тренировок я нередко отставал в пути от своих товарищей и приходил к концу тренировки только «на самолюбии» - хотел быть не хуже других. Но это продолжалось только первые два месяца. Затем я втянулся и порой преодолевал подъемы не хуже других.

За два месяца тренировки я потерял в весе 6 кг из 84 кг, но силы от этого не убавились. Я чувствовал себя очень хорошо и приобрел общую выносливость, которая необходима каждому спортсмену, и особенно лыжнику или бегуну. Зимой 1950/51 г. я выполнил норму первого спортивного разряда по лыжам в гонках на 10 и 30 км и приблизился к результату мастера спорта.

Успех в лыжных гонках окрылил меня. Хотя весной лыжи пришлось оставить, но желание бегать, тренироваться, желание выступать на состязаниях меня не покидало. С первых же солнечных весенних дней я начал пробежку в лесу по 10-15 км. Постепенно бег начал меня захватывать, но бег на длинные дистанции был для меня еще крепким орешком. Чтобы его раскусить, требовалось еще много времени, сил, выносливости, терпения и смелости.

Мои результаты в беге на различные дистанции в период до начала систематических тренировок и выступлений были более чем скромными. В таблице приведены результаты, показанные мною в 1947-1950 гг. на различных соревнованиях в беге на 800, 1500, 5000 м.

	1947	1948	1949	1950
<b>800</b>				2.08
<b>1500</b>	4.27	4.23	4.27,2	4.14
<b>5000</b>	17.07	16.48	16.47,2	15.44,8
<b>3000 с/п</b>				

Как видно из таблицы, в те годы, когда я не занимался специальной целенаправленной тренировкой бегуна, результаты не только были низки, но, главное, застыли на одной точке. Я почти не вырос как спортсмен, хотя прошло четыре года занятий спортом. А ведь я находился в расцвете сил - мне было 23 года. В этом возрасте венгр Ш. Ихарош уже стал рекордсменом мира в беге на длинные дистанции. Теперь с полным основанием можно сказать, что причиной застоя результатов в беге была моя полная неосведомленность в вопросах методики построения тренировок. Я занимался в те годы многими видами спорта, но по-настоящему, целеустремленно не уделял внимания ни одному из них. Да я и не знал, в каком виде смогу добиться лучших результатов. Однако те годы не прошли даром. Занимаясь разными видами спорта, я приобрел хорошую общефизическую подготовку, и у меня постепенно выявились способности в беге на длинные дистанции. Зимний спортивный сезон 1949/50 г. я тренировался и выступал в соревнованиях по лыжам. Летом бегал кроссы два - три раза в неделю и уже целый год проводил специализированную зарядку, о которой говорилось выше. Все это, вместе взятое, не замедлило отразиться на результатах бега.

Как видно из приведенной таблицы, результаты за 1950 г. на всех дистанциях улучшились, особенно в беге на 5000 м, где результат улучшился на 1 мин 2,4 сек.

Уже в 1950 г. у меня возникла мысль стать мастером спорта, но уже не по лыжам, что мне удалось бы легко, а в беге на длинные дистанции. В то время по бегу я имел только второй спортивный разряд, а по лыжам - первый. Однако бег с его трудностями стал увлекать меня больше.

Весну 1951 г. я считаю началом своей спортивной биографии как стайера. В том году я был в отпуске в Сочи. Здесь тренировались бегуны сборной команды страны. С большим вниманием я следил за их тренировкой. Наблюдая за мастерами, я думал: как я еще не сведущ во многих вопросах тренировки! Мне посчастливилось: на меня обратил внимание государственный тренер страны по легкой атлетике Л. С. Хоменков. Узнав, что я интересуюсь стайерским бегом, он вызвал меня на разговор, внимательно выслушал меня, посмотрел мои тренировки и сказал, что с такой методикой тренировок далеко не уйдешь. Он порекомендовал мне посмотреть тренировки чемпионов и рекордсменов страны Ванина, Семенова, Попова, Казанцева и Пожидаева. Время нашего разговора совпало с концом подготовительного периода тренировки этих выдающихся бегунов. Меня поразила большой объем их работы как по километражу, так и по интенсивности. Ничего подобного я никогда не делал и был изумлен. Л. С. Хоменков сказал, что для достижения высоких результатов такие нагрузки в каждой тренировке необходимы. Для меня было большой радостью, когда Хоменков согласился руководить моими тренировками.

Так начались мои первые тренировки под руководством тренера.

После нескольких тренировок я еще раз убедился в том, что методически правильно построенная тренировка немедленно отражается на росте результатов. Я впервые отчетливо понял, что тренировка заключается не только в равномерном беге в одном

постоянном темпе, но ее следует часто разнообразить. Работать надо то над скоростью, то над скоростной выносливостью, то над техникой и тактикой бега.

Кроме того, в тренировках следует соблюдать последовательность. От малых нагрузок к большим следует переходить постепенно, а после больших нагрузок надо давать организму отдохнуть путем легкой тренировочной работы.

Мы с Л. С. Хоменковым составили двухнедельный план тренировок подготовительного периода. Вот как выглядел этот план.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки: легкий бег - 15-20 мин, под конец - 3-5 мин ускоренный бег по 50-100 м, общеразвивающая гимнастика для рук, корпуса, ног - 10-15 мин.

Форма одежды: теплый тренировочный костюм (куртка, брюки, тапочки или кеды).

Отдых 3-5 мин, в течение которых надо снять тренировочный костюм, надеть чистую сухую майку, трусы и туфли с шипами.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега;
- 20 раз по 100 м через 100 м тихого бега; - 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Воскресенье. Легкий равномерный кросс в течение часа.

Понедельник. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же, что и в субботу.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 10 раз по 300 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 ж через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Вторник. Только утренняя зарядка и отдых. Среда. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и в субботу. Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 100 м через 100 м тихого бега;

- 15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;
- 3 раза по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Четверг. Длительный равномерно-переменный бег в лесу в течение одного - полутора часов.

Пятница. Утренняя зарядка и отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и в субботу.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега;
- 20 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега; - заключительный бег 20 мин.

Воскресенье. Легкий равномерный кросс в течение часа.

Понедельник. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же, что и в предыдущий понедельник.

Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 100 м через 100 м тихого бега;
- 10 раз по 400 м через 100 м тихого бега;
- 3 раза по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Вторник. Утренняя зарядка и отдых. Среда. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и в субботу. Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Четверг. Длительный равномерно-переменный бег в лесу от полутора до двух часов.

Пятница. Утренняя зарядка и отдых.

Предельная скорость в этот период колебалась: от лучшего до худшего результата на отрезках в 100 ж - в пределах 2-3 сек, на 200 м - 2-5 сек, на 400 м - 2-7 сек,

После двухнедельного цикла тренировок с Л. С. Хоменковым я уехал к себе в часть с полной уверенностью, что в ближайшее время добьюсь желаемых результатов. Скажу прямо: выполнить этот план тренировок в условиях части Военно-Морского Флота мне было нелегко.

Но я старался по мере возможности проводить тренировки, придерживаясь примерного плана, данного мне моим первым наставником. К этому времени я уже служил в другом месте, где был даже стадион, правда, в 18 км от нашей части. Это было неплохое спортивное сооружение, на котором можно было проводить скоростную тренировку.

Отстояв вахту, я не заваливался в кубрике, как это делал раньше, а надев спортивный костюм и тапочки, бегом мчался на тренировку. Меня, второразрядника, манила мечта - пробежать в наступающем сезоне 5000 м с результатом первого разряда. Чтобы достичь этой цели, нужно было много потрудиться, и я трудился. Я не делал себе никаких скидок на плохое настроение, не считался с тем, что не всегда хотелось в ненастье выходить из теплого помещения и бежать 15-20 км на тренировку в лес или на стадион. Для меня стало законом: во чтобы то ни стало выполнить все, что записано в тренировочном плане. И я пунктуально, порой даже придирчиво к себе, выполнял свой план. Все чаще я стал заглядывать в газету «Советский спорт», пристально следил за каждым шагом рекорсменов страны и чемпионов в беге на длинные дистанции.

Наконец наступил день, когда я, как равный с равными, впервые принял старт с сильнейшими армейскими бегунами. На первенстве ВМС в городе Ейске осенью 1951 г. я впервые стартовал, с мастером стайерского бега моряком Н. Поповым. Тогда я мечтал только о первом разряде. Я знал, что большинство участников забега не только имеют первый разряд, но уже мастера спорта, а капитан Н. Попов - неоднократный рекордсмен СССР. Казалось бы, куда мне, новичку-самоучке, работающему без тренера, тягаться с такими бегунами. Но еще со времени гарнизонных соревнований я твердо верил в возможность победы. Выигрывая в части небольшие состязания у своих же товарищей, я никогда не прятался за чужую спину, а смело выходил вперед и от начала до конца вел бег. Впервые участвуя в крупных соревнованиях, я так же, как и у себя в части, со старта сорвался и понесся впереди всех, словно забыл, что бежать надо не круг и не два, а целых 12 кругов по 400 м да еще полкруга 200 м. Никифор Попов - опытный стайер, видимо, посмеивался над новоявленным соперником, взявшимся возглавлять бег. Сам же он шел точно по заранее составленному графику (о существовании таких графиков я тогда еще не знал). Почти 12 кругов я шел быстро, радуясь, что впереди всех. Но радость моя была омрачена: метров за 600 до финиша я почувствовал, как мне тяжело бежать, как неумолимо гаснет моя скорость. Вот тут-то и нагнал меня Попов, он легко обошел меня и первым коснулся финишной ленточки. Я оказался вторым, пробежав 5000 м за 15 мин 31 сек.

После этого бега я еще больше оценил значение методически правильно построенной тренировки. Выступление в Ейске приблизило меня к заветному рубежу, всего одна секунда отделяла меня от намеченной цели. Я верил, что очень скоро одолею эту

злополучную секунду. В этом меня убеждал прежде всего значительный рост моих результатов на всех дистанциях. Я продолжал тренироваться. Целенаправленная методика тренировок 1951 г. принесла мне желанный первый разряд, но пока только в кроссе на 5000 жив часовом беге. Заметно улучшилась и моя скоростная подготовка. Это видно из приведенных в таблице результатов:

	<b>1950</b>	<b>1951</b>
<b>800</b>	2.08	2.02
<b>1500</b>	4.14,4	4.08,2
<b>5000</b>	15.44,4	15.31,8
<b>3000 с/п</b>		9.48,2
<b>3000</b>	10.10,2	
Часовой бег		17 км 60,7

Сдвиги были налицо. Этим успехам, пусть и незначительным в масштабе страны, но весьма значительным для спортивного авторитета моего гарнизона и лично для меня, предшествовала регулярная тренировка.

Двухнедельный план тренировок в основном периоде в условиях части вне служебного времени выглядел так.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки: легкий бег - 15-20 мин, в конце - 5-7 ускорений по 50-100 м; общеразвивающие упражнения для рук, корпуса и ног - 10-15 мин. Такая разминка проводится перед каждой тренировкой на скорость и скоростную выносливость. После нее - 3-5-минутный отдых и переодевание.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега;
- 25 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 50 м через 50 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Четверг. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же, что и во вторник. Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега; -12 раз по 400 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и во вторник. Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Воскресенье. Длительный равномерно-переменный бег в лесу от полутора до двух часов.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и во вторник.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м .через 100 м тихого бега;
- 15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Четверг. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же, что и во вторник. Содержание основной тренировки: - 3 раза по 100 м через 100 м тихого бега;

- 3 раз по 600 ж через 200 м тихого бега;
- 3 раза по 200 ж через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 15 мин.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скорости бега.

Содержание разминки то же, что и во вторник. Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 50 м через 100 ж тихого бега;
- 30 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 50 м через 100 ж тихого бега;
- заключительный бег 20 мин.

Воскресенье. Длительный равномерно-переменный бег в лесу от полутора до двух часов.

Все тренировки на скорость проводились в лесу на отмеренной стометровой дорожке. Все остальные тренировки также проходили на лесных тропинках, так как стадиона поблизости не было, а чтобы бежать до него 18 км, часто не хватало времени.

Целенаправленная тренировка привила мне настоящую любовь к бегу на длинные дистанции.

Выступлением в Ейске закончился спортивный сезон 1951 г. Мой личный план в беге на 5000 м не был осуществлен. Одна секунда! Это так мало в повседневной жизни и так много значит в спорте. Но я знал, что стою на верном пути. Благодаря регулярным тренировкам по плану Л. С. Хоменкова За один год результат в беге на все дистанции значительно улучшился.

Я считал, что летний сезон 1951 г. прошел для меня - начинающего бегуна - вполне успешно, хотя я еще не стал перворазрядником. С наступлением зимы я решил полностью перейти на круглогодичную тренировку в беге на длинные дистанции.

В своих начинаниях я не был одинок. Мое стремление стать мастером спорта находило поддержку у моих товарищей и командиров. Нередко на помощь в спортивных делах мне приходили командиры и старшие товарищи. Капитан Селезнев - врач лечебной физкультуры- был лучшим легкоатлетом в части. Он помогал мне советами в дозировке нагрузок и в разработке режима дня спортсмена. Командир ставил меня на вахту в те дни, когда по плану у меня не было тренировки. Служба от этого не страдала. Мой орудийный расчет был одним из передовых, по тревоге он занимал боевые посты первым. Боевая подготовка проходила отлично, наш расчет неоднократно получал благодарность от командования.

## **Первый год круглогодичной тренировки и ее результаты**

Все мои помыслы и симпатии теперь были направлены к стайерскому бегу. Зимой 1951/52 г. я впервые приступил к круглогодичной тренировке. Настоящего плана тренировок на год, на период и даже на месяц у меня не было. Ведь занимался я без тренера. Но я уже понял по опыту минувшего сезона, что только систематическая тренировка в беге и специальные упражнения для корпуса и ног могут помочь мне достигнуть цели - в сезоне 1952 г. пробежать 5000 м с результатом первого разряда. Правда, у меня был месячный план, составленный почти год назад Л. С. Хоменковым, но в нем рукой тренера было проставлено: «только на июнь- июль», а сейчас стояли лютые морозы и дули холодные колючие ветры. С кем посоветоваться, у кого получить помощь, как правильно начать тренироваться в беге в зимних условиях?

Я начал рыться в спортивной литературе; немного, но все-таки кое-что нашел о тренировках Ф. Ванина, Н. Попова и В. Казанцева. Особенно помогла мне статья подполковника Зимина о тренировке Н. Попова. Выполнить те требования, которые предъявлялись в статье к бегунам на длинные дистанции, для меня оказалось невозможным, так как они были под силу мастеру спорта, а не новичку. Тем не менее эта статья на первых порах, мне серьезно помогла.

Перед началом круглогодичных тренировок в беге мое физическое состояние было таким: вес - 79 кг; рост 172 см, размах грудной клетки - 13 см, динамометрия - 65/66, станова сила - 225 кг, спирометрия - 5300, пульс в покое - 58, кровяное давление 120/75.

Первые тренировки января 1952 г. носили характер общефизической подготовки, но упражнения я старался подбирать такие, которые давали бы нагрузку на мышцы ног, спины и брюшного пресса, для плечевого же пояса я делал только вольные упражнения.

На пути от новичка до перворазрядника я узнал много нового о методике тренировки. Постепенно с помощью учебников, старших товарищей, а также личного опыта складывалась своя система тренировок. Однако вначале я еще допускал много ошибок как в методике тренировок, так и в режиме дня. Но найти решение того или иного вопроса мне всегда помогали старшие, более опытные товарищи. Большую помощь в этот период мне оказал тренер таллиннского общества «Калев» мастер спорта А. Чикин. Как-то перед новым, 1952 годом, по долгу службы я приехал в Таллинн. В первую же свободную минуту я отправился на местный стадион «Динамо» в надежде, что у кого-нибудь из тренеров смогу получить совет, как правильно бегунам на длинные дистанции тренироваться зимой. И мне посчастливилось. Я встретил чуткого и отзывчивого тренера Александра Чикина. В прошлом он был хорошим бегуном. Он придерживался системы: в тренировке от меньших нагрузок к большим идти постепенно. Поэтому он несколько охлаждал мой пыл, не разрешив мне бегать в зимнее время почти с такой же нагрузкой, как и летом. А Чикин считал, что высокие результаты придут со временем, а в сезоне 1952 г. я должен получить первый разряд. После знакомства с Чикиным я старался нести военную службу еще лучше, чтобы получать как можно больше поощрений и почаще иметь отпуск на берег. В свои выходные дни я садился на катер и спешил в Таллинн, прямо к Чикину. Почти весь сезон 1952 г. он руководил мною, большей частью заочно. От него я получал много полезных советов по вопросам техники, тактики бега и дозировки нагрузок. Забегая вперед, скажу, что благодаря чуткому отношению к моим тренировкам А. Чикина я смог за один год шагнуть от второго разряда не только к норме первого разряда, но и к званию мастера спорта СССР.

Теперь, когда за моими плечами богатый опыт самостоятельных тренировок, я смело могу сказать, что каждый воин, любящий бег, в условиях части может стать мастером спорта.

Круглогодичную тренировку бегуна надо делить на три периода - подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. Каждый из периодов при правильном выполнении тренировок воспитывает у спортсмена качества, необходимые для достижения высоких результатов.

## **Подготовительный период**

Систематическая тренировка подготовительного периода - основа спортивных результатов в беге на длинные дистанции.

В подготовительном периоде я работал над повышением общефизической подготовки, развивал необходимые для бегуна качества - силу, ловкость, выносливость, волю, кроме того, овладевал техникой бега и совершенствовал ее.

Тренировку в подготовительный период можно разделить на два этапа, в течение которых постепенно наращивается нагрузка. На первом этапе нагрузка увеличивалась по объему, а на втором этапе - по интенсивности. Особое внимание здесь уделяется развитию силы мышц ног, брюшного пресса и спины. Сила является одним из важнейших- качеств бегуна на длинные дистанции.

Недельный тренировочный цикл первого этапа у меня состоял из четырех тренировок, а на втором этапе - из пяти.

Как на первом, так и на втором этапе подготовительного периода одну тренировку я проводил в зале, а остальные - на местности, в лесу, в парке, на дорожке с опилками.

В зале проводилась тренировка по общефизической подготовке и развитию абсолютной скорости.

Подготовительные и специальные упражнения в период зимней тренировки я выполнял в повышенном темпе и повторял их много раз, особенно те упражнения для общефизического развития, которые повышают общий уровень подготовки бегуна.

Для развития скорости бега я применял отрезки в 50-100, 200, 300 и 400 м. Пробегал я их с предельным напряжением сил.

Для развития скоростной выносливости я пробегал отрезки в 400, 600, 800, 1000 и 1200 м со скоростью выше запланированного результата или равной ей.

Как над абсолютной скоростью, так и над скоростной выносливостью я, как правило, работал в лесу или в парке, на тропинках. Для этого я отмерял нужный отрезок и пробегал его запланированное количество раз. Тренировку я проводил в туфлях с шипами на один-два номера больше моего размера ноги. Делалось это для того, чтобы можно было надеть шерстяной носок.

## **Первый этап подготовительного периода - январь, февраль**

После переходного периода, в котором объем и интенсивность тренировок снижались на 50-60% в сравнении с общей нагрузкой основного периода, начинался постепенный ввод организма в большой объем тренировок. Большое внимание я уделял общефизической подготовке. При этом еще раз необходимо напомнить, что общефизическая подготовка является основой успеха спортсмена. В настоящее время, когда результаты по бегу шагнули так высоко, добиться желаемого результата можно только на базе разностороннего физического развития.

Развитие скоростных качеств я начал с первых же тренировок подготовительного периода, так как знал, что скорость приобретается медленнее, чем выносливость. Но это не значит, что скоростные тренировки должны преобладать над другими в недельном цикле.

В течение первого этапа в сочетании с тренировками на скорость, выносливость и для общего развития я подводил организм к выполнению большого объема работы по километражу, а на втором этапе подготовительного периода стремился к наибольшей интенсивности.

В подготовительном периоде я строил свою тренировку, исходя из климатических условий и своей подготовленности на данный момент. Первые круглогодичные тренировки зимой 1951/52 г. я проводил на воздухе иногда при температуре 20° ниже нуля.

Только при условии систематических, методически правильно построенных тренировок, постепенно переходя от малых нагрузок к большим, можно достичь высоких результатов в беге.

Опыт наших сильнейших стайеров П. Болотникова и А. Десятчикова показывает, что высокие результаты в беге на длинные дистанции могут быть достигнуты после 5-7-летней круглогодичной тренировки с максимальными нагрузками как по объему, так и по интенсивности.

## **Двухнедельный цикл тренировок первого этапа подготовительного периода**

Тренировочный цикл этого этапа состоял из восьми тренировок специальной подготовки бегуна и двух тренировок активного отдыха. Это - игра в баскетбол, ручной мяч или катание на лыжах с гор.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники бега.

Разминка - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 20-30 (*здесь и далее первая цифра означает количество пробегаемых отрезков в начале подготовительного периода, вторая к началу второго этапа подготовительного периода*) раз по 200 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин.

Среда. Активный отдых (баскетбол, ручной мяч, катание с гор на лыжах или велосипед), время неограниченное.

Четверг. Бег, чередующийся с ходьбой по глубокому снегу или для бесснежных районов, переменный кросс от часа до полутора часов.

Пятница. Отдых.

Суббота. Цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Разминка - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;
- 10-25 раз по 400 м через 100 м тихого бега;

— 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Воскресенье. Основная цель тренировки - специальная подготовка бегуна. Разминка-25-30 мин. Содержание основной тренировки:

— 1 раз 100 м прыжков с ноги на ногу;

— 1 раз 100 м тихого бега;

— 1 раз 100 м дриблинга (семенящего бега);

— 1 раз 100 м тихого бега;

— 1 раз 100 м бега с высоким подниманием бедра;

— 1 раз 100 м тихого бега;

— 1 раз 100 м бега на технику в полную силу (эту серию повторить без отдыха пятьдесят раз);

— заключительный бег 10 мин. Понедельник. Отдых.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники бега. Разминка - 25-30 мин. Содержание основной тренировки:

— 10 раз по 50 м через 50 м тихого бега;

— 8-15 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 8-15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 8-15 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 10 раз по 50 м через 50 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Среда. Активный отдых (баскетбол, ручной мяч, катание с гор на лыжах, велосипед).

Четверг. Бег, чередующийся с ходьбой по глубокому снегу, - один-полтора часа или для бесснежных районов переменный кросс от часа до полутора часов.

Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Разминка - 25-30 мин.

Содержание тренировки:

- 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;
- 7-12 раз по 600 м через 200 м тихого бега или
- 6-12 раз по 800 м через 200 м тихого бега;
- 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин.

Воскресенье. Основная цель тренировки - специальная подготовка бегуна.

Содержание то же, что и в прошлое воскресенье.

Тренировку на воспитание выносливости я проводил по снегу глубиной 40-50 см.

Тренировки на скорость и скоростную выносливость необходимо проводить с предельной на данный период времени скоростью. Разница во времени пробегания первого и последнего отрезков колебалась в пределах 5 сек. Тренируясь в беге зимой, я не оставлял и лыжи и участвовал почти во всех лыжных соревнованиях нашей части. В феврале 10-километровую дистанцию я прошел за 36 мин, 18-километровую - за 1 н 12 мин, а гонку на 30 км выиграл со временем 2 ч 30 мин.

Много позже я понял, что не следовало так часто выступать в соревнованиях по лыжам и так много тренироваться с лыжниками части. Это было недопустимо большая нагрузка на организм. Кроме того, динамика движений бегуна и лыжника резко противоположна.

## **Второй этап подготовительного периода - март, апрель**

Этот этап являлся решающим в моей подготовке к основному, соревновательному периоду. В процессе двухмесячной подготовки первого этапа подготовительного периода мой организм уже был подведен к максимальным нагрузкам, создана база для перехода к более интенсивной беговой тренировке.

Если на первом этапе подготовительного периода я больше внимания уделял общефизической подготовке и втягиванию организма в большие нагрузки по объему работы, то на втором этапе основное внимание уделялось развитию скорости и скоростной выносливости.

Для воспитания выносливости я применял длительный переменный кросс с частой сменой темпа. Я считал, что после ускорения не следует ждать полного восстановления сил, а нужно, пробежав не более 60-90 сек в медленном темпе (в зависимости от продолжительности сделанного ускорения), снова бежать с ускорением. Так бегал я от 30 до 60 мин. Перед началом такой кроссовой тренировки, а также по окончании ее необходимо было в течение 15-20 мин проводить тихий бег. Всего такая тренировка продолжалась от 1 ч 10 мин до 1 ч 40 мин.

Эта тренировка являлась одной из главных. Она служила воспитанию выносливости. На базе большого объема тренировочных нагрузок повышалась интенсивность тренировок за счет увеличения скорости на пробегаемых отрезках и сокращения интервала отдыха. Интенсивность увеличивалась в зависимости от моей подготовленности. Скорость

пробегаемых отрезков от 100 до 1200 м была выше запланированного на сезон результата. Но на отрезках 1200-3000 м скорость была равна средней скорости запланированного результата или незначительно ниже в зависимости от объема тренировочной нагрузки. Лучшим местом для таких тренировок считается лес, парк, дорога с мягким грунтом. К сожалению, на острове условия тренировки были не совсем благоприятными. С апреля я начал бегать кроссы, но бегать приходилось по скалистой земле. Когда вечерами от жесткого грунта ныли ноги, меня утешала и подбадривала мысль, что именно на такой земле тренировались известные олимпийские чемпионы - финские стайеры Нурми и Колехмайнен. И я продолжал упорно тренироваться.

## **Двухнедельный цикл тренировок второго этапа подготовительного периода**

Тренировочный цикл этого периода состоял из 10 тренировок специальной подготовки бегуна.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники бега.

Содержание разминки: 15-20 мин легкого бега с ускорением по 50-100 м до 10 раз и общеразвивающая гимнастика 10-15 мин (такая разминка проводится перед каждой тренировкой на скорость и скоростную выносливость).

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 25-35 раз по 200 м через 100 м тихого бега; или
- 20-25 раз по 300 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин.

Среда. Легкий равномерный кросс от одного до полутора часов. Во время кросса я стремился отвлечься от бега, не думать о нем, старался бежать механически, по инерции для того, чтобы центральная нервная система получила отдых.

Четверг. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;
- 20-30 раз по 400 м через 100 м тихого бега или
- 13-20 раз по 600 м через 200 м тихого бега;

— 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин. Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники бега.

Содержание разминки то же - 25-30 мин. Содержание основной тренировки:

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 25-35 раз по 200 м через 100 м тихого бега или

— 15-20 раз по 400 м через 100-200 м тихого бега;

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Воскресенье. Переменный кросс от 1 ч 10 мин до 1 ч 40 мин.

Понедельник. Отдых.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;

— 8-12 раз по 800 м через 200 м тихого бега или

— 6-8 раз по 1200 м через 400 м тихого бега;

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Среда. Легкий равномерный кросс от одного до полутора часов.

Четверг. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 10 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 25-30 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

- 10 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин. Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости. Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;
- 3 раза по 1200 м через 400 ж тихого бега;
- 2-3 раза по 2000 м через 800 м тихого бега;
- 1 раз по 1200 м через 400 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин.

Воскресенье. Переменный кросс от 1 ч 10 мин до 1 ч 40 мин.

В этом этапе тренировок особое внимание я уделял пробеганию отрезков на скорость.

## **Основной период**

Тренировки основного периода были тесно связаны с календарным планом соревнований. Все спортсмены-бегуны нашей части твердо знали основные соревнования летнего спортивного сезона. Я выбирал три-четыре ответственных соревнования в сезоне, на которые и ориентировался, составляя свой план тренировок основного периода. За семь-восемь дней до начала соревнования я проводил контрольную тренировку. После нее я оставлял интенсивность прежней, а объем тренировочных нагрузок на 40-50% уменьшал.

Все остальные соревнования подготовительного и основного периода проходили в порядке тренировок. На результат этих соревнований я не обращал внимания и не огорчался, если были неудачи.

Накануне соревнований у меня был день отдыха, не исключалась, однако, утренняя разминка.

В основном периоде тренировок решались следующие задачи:

- дальнейшее развитие абсолютной скорости и, главное, скоростной выносливости;
- дальнейшее развитие физических, волевых и моральных качеств;
- совершенствование техники, тактики и воспитание чувства темпа бега.

Тренировочный цикл строился так, чтобы я мог к своим основным соревнованиям подходить с наивысшей степенью тренированности, т. е. в своей лучшей спортивной форме. К последующим ответственным соревнованиям я старался поддерживать спортивную форму на высшем уровне. После каждого своего выступления я детально анализировал причины неудач на соревнованиях и по ходу дальнейших тренировок

исправлял эти недостатки с тем, чтобы к последующим соревнованиям подходить еще лучше подготовленным.

Второстепенные соревнования и контрольный бег перед ответственными соревнованиями являлись неотъемлемой частью тренировки бегуна.

Контрольная прикидка давала мне возможность заранее планировать предполагаемое время прохождения дистанции на предстоящих соревнованиях.

Так, на июнь 1952 г. мы с тренером запланировали выполнение нормы первого разряда в беге на 5000 м. На первенстве Балтийского флота я стартовал с сильнейшими флотскими бегунами. Меня неотступно преследовала мысль, что надо бежать так быстро, так смело, как я еще никогда не бегал. На финиш я пришел первым. Есть первый разряд! Впервые я стал чемпионом флота. Эта победа вселила в меня уверенность, что очень скоро я смогу стать мастером спорта. Я еще раз убедился в том, что только регулярные тренировки ведут к успеху.

Но случилось так, что летний сезон 1952 г., так удачно для меня начавшийся, омрачился выступлением в Ленинграде. Здесь в составе сборной команды Вооруженных Сил я впервые принял участие в состязании на первенство страны. На линию старта я вышел вместе с прославленными мастерами, чемпионами и рекордсменами Советского Союза, о которых я раньше только слышал по радио и читал в газетах.

Раздался выстрел стартера, и началась борьба. Вначале я резким броском вырвался вперед и какое-то время шел во главе забега, однако я не сумел рассчитать свои силы и еще задолго до финиша меня обошли многие спортсмены. Это было сильное и обидное поражение. Но боевая флотская семья научила меня выдержке, умению не отступать перед трудностями, а преодолевать их, и я надеялся, что в дальнейшем добьюсь успеха.

По пути из Ленинграда в часть я заехал в Таллин для встречи с Чикиным. Детально разобрали мы с тренером мое первое выступление на первенстве страны. Причина поражения была ясна: слаба еще техника, мало скорости, не все в порядке с тактикой.

Вернувшись в часть, я начал усиленно изучать тактику и технику бега лучших стайеров страны и мира. Радио принесло вест из Хельсинки - три золотые олимпийские медали в беге на 5 и 10 и в марафоне завоевал чешский спортсмен Эмиль Затопек. Как мне хотелось хоть чуть-чуть быть похожим на него. Какими фантастически недостижимыми казались мне результаты героя XV Олимпийских игр на 5000 м - 14 мин 06 сек и 29 мин 17 сек на 10 000 м. Но ведь он тоже человек, а не машина, и если он может бегать так быстро, то почему же и мне не попробовать? Так думал я, рассматривая газету с портретом Эмиля Затопека.

Я упорно шел к своей цели. Весь свой очередной отпуск я посвятил тренировкам в беге на длинные дистанции. Поражение в Ленинграде не убило во мне мечту стать мастером спорта. Напротив, я был полон желанием схватиться в поединке с сильными соперниками и бороться до полной победы. Победой я считал выполнение норматива мастера спорта.

Спортивный сезон был на исходе. Но спартакиада прибалтийских республик проводилась в конце октября. Здесь-то я и собирался осуществить свой замысел. Вместе с тренером Чикиным был составлен план, по которому 5000 м я должен был преодолеть за 14 мин 36 сек. Это было на 4 сек лучше нормы мастера спорта.

На всю жизнь запомнился мне этот осенний пасмурный день. На таллинском стадионе «Динамо» в парке КадрIORг собрались тысячи любителей легкой атлетики. Лучшие бегуны Литвы, Латвии и Эстонии вышли на старт защищать честь своих республик. За Эстонию на дистанцию 5000 м бежали двое - известный в стране бегун на средние, дистанции мастер спорта Вееты-усме и я.

Со старта я возглавил бег. Первый километр я прошел точно по графику. Веетыусме - чемпион Эстонии - на какой-то миг оказался впереди меня. Но я решил не видеть впереди себя ничьих спин и обошел своего сильного противника.

Наша борьба увеличила скорость бега. Вижу, как мой тренер показывает, что я иду на 8 сек лучше запланированного времени. Тогда я, продолжая лидировать, несколько замедляю бег. Мне нужно сохранить силы до финиша, до самого финиша, чтобы убедиться, что не зря потрачены на тренировках время, силы, энергия. Этому дню, вернее, этим минутам предшествовало более двух лет кропотливого, упорного труда, зачастую отказ от веселой встречи с товарищами и во всем строгий, строгий режим.

Три километра остались позади, я по-прежнему впереди. У меня опять пытается отнять лидерство Веетыусме. Он совсем рядом, за моей спиной. Как только я снизил темп бега, сохраняя силы для финиша, он вплотную подошел ко мне. Но поражение в Ленинграде, на первенстве страны, меня кое-чему научило. Теперь я знал, верил, что у меня хватит сил дойти до конца. Я стал спокойнее и расчетливее; мало было хорошо начать бег, надо было успешно его закончить. Делаю рывок и на четвертом километре отрываюсь от своего соперника. Мой тренер радостно улыбается; я вновь иду по графику. Только бы выполнить график - и моя мечта последних лет сбудется! Пятый километр я летел, как на крыльях. На финише я попал в объятия Чикина. Первые мои слова были обращены к тренеру: «Спасибо, дорогой учитель!». Секундомеры замерли на отметке 14 мин 34 сек, это на 2 сек лучше запланированного графика и новый рекорд Эстонии в беге на 5000 м.

Мастер спорта! Я от счастья не чувствовал под собой земли. Окрыленный первой победой, через день я вышел на старт трехкилометровой дистанции с препятствиями; здесь я тоже выполнил норматив мастера спорта и обновил республиканский рекорд. Норма мастера спорта дала мне толчок к усилению тренировки. Несмотря на то что мне уже было около 26 лет, я решил добиваться в будущем сезоне таких результатов, чтобы выйти на международную спортивную арену и сразиться с лучшими стайерами мира.

Расскажу, какие тренировки я проводил перед тем, как стать мастером спорта.

## **Двухнедельный цикл тренировок основного периода**

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники и тактики бега.

Содержание разминки - 15-20 мин легкого бега с ускорением, после 10-минутного легкого бега по 50-100 м до 10 раз, общефизическая гимнастика 10-15 мин. Такая разминка проводится перед каждой тренировкой на скорость и скоростную выносливость.

Содержание основной тренировки:

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 20-25 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Эта тренировка проводилась на моей максимальной скорости с колебанием в 1-2 сек от первого до последнего ускорения.

Среда. Легкий равномерный кросс от одного до полутора часов.

Четверг. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости и совершенствование техники и тактики бега.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 5 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 15-20 раз по 400 м через 100 м тихого бега;

— 5 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 10 мин.

Скорость бега на 400 м выше запланированного результата на 3-5 сек.

Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости и совершенствование техники и тактики бега.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега;

— 10-12 раз по 800 м через 200 м тихого бега;

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега (отрезки 800 м пробегались со скоростью на 4-6 сек выше запланированного результата);

— заключительный бег 10 мин.

Воскресенье. Переменный кросс в лесу от 1 ч 10 мин до 1 ч 40 мин в таком же варианте, как и на втором этапе подготовительного периода.

Понедельник. Отдых.

Вторник. Основная цель тренировки - развитие скорости и совершенствование техники и тактики бега.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 15-20 раз по 300 м через 100 м тихого бега;
- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега.

На максимальной скорости колебания скорости по отрезкам от первого до последнего не превышали 2-3 сек.

Среда. Легкий равномерный кросс от одного до полутора часов.

Четверг. Переменный кросс в лесу от 1 ч 10 мин до 1 ч 40 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - развитие скоростной выносливости и совершенствование техники и тактики бега.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега,;
- 6-8 раз по 1200 м через 400 м тихого бега
- 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега (скорость не ниже запланированного результата);
- заключительный легкий бег 10 мин. Воскресенье. Легкий переменный кросс от 1 ч 20 мин до 1 ч 50 мин.

В тренировках на скорость и скоростную выносливость я обращал особое внимание на совершенствование тактики бега. Тактическая подготовка осуществлялась за счет смены темпа бега по дистанции. Это было очень быстрое пробегание начала дистанции с последующим переходом к равномерной скорости или, наоборот, равномерное начало и длинный финиш со второй половины дистанции. Одним из вариантов тактической подготовки бегуна может быть отработка бурного финиша на последних 300-500 м дистанции. Так финишировал П. Болотников на XVII Олимпийских играх. И, наконец, можно применить изматывание противника во время прохождения всей дистанции резкой переменной темпа бега. Этот тактический вариант я применил на XVI Олимпийских играх в Мельбурне в борьбе с сильнейшим своим соперником на беговой дорожке англичанином Г. Пири.

Один или два из этих вариантов весьма целесообразно готовить заблаговременно на тренировках с учетом будущего противника и его тактики бега.

## **Переходный период - ноябрь - декабрь**

Переходный период в подготовке бегуна - это такое время, когда спортивный сезон окончен и спортсмен должен отдохнуть от напряженных тренировок и выступлений.

В подготовительном и особенно в основном соревновательном периоде затрачивается максимальное количество энергии, и, естественно, возникает необходимость в активном отдыхе.

Резкий переход от больших нагрузок, которые переносит организм в течение всего сезона, к полному отдыху так же вреден, как и резкий переход от полного покоя к интенсивной нагрузке. Кроме того, прекращение тренировок приводит к полной или частичной потере многих ценнейших навыков и качеств, приобретенных за прошедший сезон. Поэтому по окончании напряженного спортивного сезона я постепенно снижал нагрузки до 50-60% общей нагрузки сезона. Это снижение шло как по количеству проводимых в неделю тренировок, так и по их объему и интенсивности. Но делал это я постепенно, в течение первых двух-трех недель ноября. Декабрь был месяцем «профилактики». Снижая объем тренировок, в это время я заботился о лечении травм, если они были получены в течение спортивного сезона.

Главная цель этого периода - активный отдых и накапливание новых сил для дальнейшего повышения результатов.

### **Недельный цикл тренировок переходного периода (ноябрь)**

Вторник. Основная цель тренировки - поддержание скоростных качеств бегуна, приобретенных за прошедший спортивный сезон.

Содержание разминки общее - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 25-15 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— заключительный бег 15 мин. Среда. Отдых. Четверг. Легкий переменный кросс в лесу продолжительностью один час. Общеразвивающая гимнастика в течение 15-20 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Основная цель тренировки - поддержать скоростную выносливость, приобретенную за прошлый спортивный сезон.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

— 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;

- 15-10 раз по 400 м через 100 м тихого бега;
- 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 15 мин.

Воскресенье. Легкий равномерный кросс - один час. Общеразвивающая гимнастика - 15-20 мин.

Понедельник. Отдых.

Эти тренировки я проводил без особой подготовки, со средней интенсивностью.

## **Недельный цикл переходного периода (декабрь)**

Вторник. Основная цель тренировки - поддержать скоростные качества бегуна, приобретенные за прошедший спортивный сезон.

Содержание разминки то же - 25-30 мин.

Содержание основной тренировки:

- 5 раз по 100 м через 100 м тихого бега;
- 10-15 раз по 200 м через 100 ж тихого бега;
- 5 раз по 100 ж тихого бега;
- заключительный бег 10 мин. Среда. Отдых.

Четверг. Легкий равномерный кросс -один час. Общеразвивающая гимнастика.

Пятница. Отдых.

Суббота. Легкий переменный кросс, ускорения на 600-800 м - один час. Общеразвивающая гимнастика - 25-20 мин.

Воскресенье. Спортивные игры, баскетбол, ручной мяч, катание на велосипеде. Время определялось в зависимости от желания и самочувствия.

Понедельник. Отдых.

По возможности все тренировки я проводил в лесу или парке. В приведенных циклах тренировок во всех трех периодах были и перестановки по дням, так как по тем или иным служебным обстоятельствам не всегда возможно было придерживаться плана тренировок; указанная дозировка, нагрузки тоже слегка изменялась в ту или иную сторону в зависимости от моей подготовленности. Однако лучший эффект в этом периоде получался тогда, когда тренировки шли согласно заранее составленному плану. Строгое выполнение плана - залог успеха.

Звание мастера спорта ко многому обязывает. Я не собирался останавливаться на достигнутом и продолжал тренироваться. После каждого соревнования, как бы оно ни заканчивалось, я анализировал свой бег, критически оценивал его, чтобы завтра выступить еще лучше; я учился распознавать характер бега своих соперников и противопоставлять им свою тактику, навязывать свою волю и темп.

После того как я стал мастером спорта, я участвовал в соревнованиях не менее 20 раз в сезоне.

## **Тренировка в последнюю неделю перед ответственными соревнованиями**

Чтобы! добиться высоких результатов в сезоне, надо совместно с тренером или самостоятельно наметить три - четыре ответственных соревнования и запланировать, исходя из результатов прошедшего сезона, результат, который бегун должен показать в данном сезоне. К планированию результатов надо подходить очень строго. Не следует ставить себе очень легкую цель, но нельзя ставить и непосильную задачу, иначе постоянное «невезение» на беговой дорожке может привести к разочарованию в конце сезона.

Все остальные соревнования надо проводить в порядке тренировок и не огорчаться, если результат на второстепенных соревнованиях будет невысокий.

За семь - восемь дней до начала ответственных соревнований надо провести контрольный бег на 2000 или 3000 м.

После контрольного бега объем тренировочных нагрузок надо уменьшить на 40-50%, но интенсивность оставить на прежнем уровне.

## **Недельный цикл тренировок перед ответственными соревнованиями**

Тренировка перед днем отдыха не должна быть максимальной. После отдыха тренироваться лучше всего так. Первый день. Разминка - 25-30 мин. Содержание основной тренировки:

- 2 раза по 400 м;
- 1 раз 3000 м или
- 1 раз 2000 м;
- 1 раз 1000 м;
- 1 раз 400 м;
- заключительный бег 10 мин.

Второй день. Легкий кросс в лесу - один час. Третий день. Разминка - 25-30 мин. Содержание основной тренировки:

- 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;
- 8 раз по 400 м через 100 м тихого бега;
- 3 раза по 200 м через 100 м тихого бега;
- заключительный бег 10 мин.

Четвертый день. Полный отдых. Утром легкая прогулка.

Пятый день. Утром прогулка. В то время дня, когда будет соревнование, разминка: легкий бег 15-20 мин, общеразвивающая гимнастика 10 мин.

После полной разминки следует надеть форму, в которой предстоит выступить на соревнованиях (туфли с шипами обязательны) и пробежать в полную силу:

- 1 X 200 м через 100 м тихого бега;
- 1 X 400 м через 100 м тихого бега;
- 1 X 200 м через 100 ж тихого бега. Шестой день. Соревнование.

Исходя из проведенного контрольного бега, тренировок и личного самочувствия, следует составить график бега по кругам - километрам на дистанцию, на которой намечено выступление.

Начало бега разумно проводить в высоком темпе. На восьмом и девятом кругах темп снижается на 1-2 сек. Последний километр дистанции проходится так же, как первый.

Привожу один из графиков своего бега на 5000 м.

5000 и	Круги по ходу												
Запланировано	63	2,09	3,15	4,22	5,29	6,36	7,43	8,51	9,59	11,05	12,11	13,16	13,46
Выполнено	64	2,10	3,17	4,23	5,29	6,35	7,43	8,49	9,57	11,05	12,12	13,18	13.46,8

Начинающему бегуну лучше стремиться к выполнению своего графика бега, чем придерживаться тактики преследования чемпионов.

При равных силах надо уметь навязать свою волю противнику, уметь захватить лидерство.

Бежать всегда следует у самой бровки. Надо помнить, что малейшее удаление от бровки удлиняет дистанцию и добавляет бегуну лишние секунды.

Надо смело вступать в борьбу и не бояться «знаменитостей». Только смелое наступление на результаты дает бегуну возможность постоянно расти и оправдывает затраченный на тренировках труд.

В 1953 г. на IV Всемирном фестивале молодежи и студентов в Бухаресте я впервые встретился с всемирно известным бегуном - офицером чешской армии Э. Затопеком. До

встречи с ним он мне казался каким-то необыкновенным человеком. Но ничего сверхъестественного я в нем не нашел. Физически он совсем не выглядел «геркулесом», напротив, олимпийский чемпион (был самого обычного телосложения, среднего роста. Но в беге его силы казались неиссякаемыми. В Бухаресте Затопеку я проиграл 5000 и 10 000 м, придя к финишу вторым, но это для меня была победа. Именно там, глядя на бег Затопека, я поверил еще больше в свои силы.

В 1953 г. впервые мне удалось стать чемпионом Советского Союза в беге на длинные дистанции. В 1954 г. на чемпионате Европы я установил первый рекорд мира на 5000 м - 13 мин 56,6 сек. На этот раз Э. Затопек оказался только третьим.

Мировой рекорд на 5000 м за три года (с 1954 по 1957 г.) сделал сильный скачок. Осенью 1954 г. в Лондоне англичанин К- Чатауэй на последней прямой вырвал у меня победу и побил мой рекорд, установленный на первенстве Европы. Через 10 дней в Праге я вновь возвратил рекорд мира моей стране. Поправку в рекорд мира внес в 1955 г. венгр Шандер Ихарош, а осенью в Белграде лучше венгра удалось пробежать мне. Летом 1956 г. англичанин Гордон Пири стал мировым рекордсменом. Наконец, в октябре 1957 г. на римском стадионе «Форо Олимпико» я установил свой последний мировой рекорд: 5000 м были пройдены за 13 мин 35 сек. Пока этот рекорд никем не побит. Но я убежден, что бежать пятикилометровую дистанцию можно значительно лучше. Я думаю, что в ближайшее время сильнейшие стайеры мира смогут секунд 5-10 сбросить с этого времени.

В 1956 г. перед отъездом на XVI Олимпийские игры в Мельбурн я установил рекорд мира в беге на 10 000 м, который сейчас улучшен советским стайером, выросшим также в армейских условиях, Петром Болотниковым.

XVI Олимпиада, пожалуй, самая яркая страница в моей спортивной биографии. Две золотые медали, два олимпийских рекорда - вот итог упорных тренировок, начатых на скалистом берегу небольшого острова в Финском заливе.

## **О беге на 1500 метров**

Тренировка бегуна на 1500 м тесно связана с тренировкой стайера. Искусство побеждать как на средних, так и на длинных дистанциях заключается в наиболее эффективном распределении сил бегуна на всей дистанции. Как для средневика, так и для стайера скоростная выносливость играет решающую роль.

Различие в тренировках на средние и длинные дистанции - прежде всего в объеме работы. На счету любого стайера километраж бега больше, чем у лучшего средневика. Как правило, бегун на средние дистанции выполняет интенсивную тренировку в километрах на 25-30% меньшую, чем стайер. Но зато тренировка на средние дистанции требует от бегуна значительно большей абсолютной скорости, чем стайерский бег.

Огромное значение для бегуна на средние и длинные дистанции имеет абсолютная скорость и скоростная выносливость. Это ключ к достижению высоких результатов.

Более четырех лет назад на римском стадионе 5000 м я пробежал за 13 мин 35 сек. После установления этого мирового рекорда зарубежные знатоки легкой атлетики неоднократно обращались ко мне с вопросом: «Можно ли бежать быстрее и кому это удастся?»

Я неизменно отвечал и повторяю: 5000 м бежать можно быстрее, чем я, на 20-25 сек. Пробежать 5000 м за 13 мин 10 сек удастся бегуну, который обладает приблизительно моей скоростной выносливостью и пробегает 1500 м за 3 мин 40 сек и за меньшее время.

Напрашивается вопрос: почему я, имея на 5000 м, результат 13 мин 35 сек, полуторакилометровую дистанцию не мог пробежать быстрее, чем за 3 мин 50 сек? Это был главный недостаток в моем беге. Именно из-за этого я дважды терпел поражение от английских стайеров в беге на 5000 м. Первый проигрыш на лондонском стадионе «Уайт-Сити» в октябре 1954 г. был для меня горькой неожиданностью. Незадолго до поездки в Лондон я выиграл первенство Европы с новым мировым рекордом. Окрыленный своей первой крупной победой на международных соревнованиях, я усилил тренировку и чувствовал, что в Лондоне смогу улучшить свой мировой рекорд. И вдруг, как снег на голову, - поражение.

Правда, через 10 дней, возвращаясь домой из Лондона, в Праге мне удалось взять реванш и улучшить время англичанина. Но на этом не закончился поединок с английскими бегунами.

Через полтора года, летом 1956 г., в Норвегии на Бергенском стадионе Гордон Пири подобно К. Чатауэю до последних метров пятикилометровой дистанции сидел у меня «на пятках». И опять буквально у финишной прямой у меня вырвал победу.

Короче говоря, дважды судьба мировых рекордов на 5000 м решалась на последней сотне метров, вернее, даже на последних десяти метрах. Английским бегунам удавалось первыми достигнуть финиша только за счет их лучшей скорости на дистанции 1500 м. Я не обладал скоростью английских стайеров. Моя недостаточная скоростная подготовка объясняется прежде всего тем, что бегом я начал заниматься в зрелом возрасте. Если Пири уже в одиннадцать лет участвовал в кроссах, то я только в двадцать три года провел свою первую беговую тренировку. При этом все годы я основное внимание уделял скоростной выносливости. Поэтому не случайно, что абсолютной скорости у меня меньше, чем скоростной выносливости.

Если сравнить результаты 1950 г. в беге на 800, 1500 и 5000 м с результатами 1957 г., то картина будет такова:

	<b>1950</b>	<b>1957</b>
<b>800</b>	2.08,2	1.56
<b>1500</b>		
<b>5000</b>	15.44,4	13.35,8
<b>3000 с/п</b>		9.48,2
<b>3000</b>	10.10,2	
<b>Часовой бег</b>		17 км 60,7

Эти результаты говорят о том, что моя абсолютная скорость на средние дистанции не поднялась до скорости лучших европейских стайеров.

Поражение в Бергене открыло мне глаза на многое. Оно заставило меня еще и еще раз пересмотреть методы тренировки, проанализировать бег английских стайеров, выявить характерные особенности тренировки и бега Эмиля Затопека. Но я не мог слепо

копировать ни тренировки, ни тактику бега ни у одного из этих выдающихся бегунов. Мой путь был иным.

После поражения в Бергене до XVI Олимпийских игр оставалось пять месяцев. Поднять свои скоростные качества за это время, естественно, было невозможно, так как для этого требуются не месяцы, а годы. Тогда я принял решение - отработать на тренировках переменный темп бега по ходу дистанции. Зная скоростные возможности моих соперников на Олимпиаде, я поставил себе цель - добиться того, чтобы на 5- и 10-километровых дистанциях задолго до финиша «измотать» силы своих противников «рывками» и не дать им возможности обойти меня на последней прямой. Мой план удался. Таким образом, поражение в Бергене дало мне хороший ориентир для верной победы в будущем.

Тем не менее я считаю, что именно невысокие результаты на 800 и 1500 м не позволили мне улучшить мировые рекорды на 5000 м до 13 мин 20 сек, а на 10 000 м - до 28 мин 10 сек.

Исключительно важное значение для обеспечения роста и спортивного долголетия бегуна на средние дистанции имеет правильный методический подход к планированию тренировок.

Бегуну в 18-19 лет не следует спешить к лаврам чемпиона страны в беге на 1500 м. В этом возрасте целесообразнее уделять основное внимание развитию качеств быстроты (абсолютной скорости) и общефизической подготовке.

Молодому бегуну разумно идти к высоким результатам терпеливо, не прибегая к штурмовщине. При этом терпением нужно запастись не на месяцы, а не менее чем на три - четыре года, а то и на больший срок. Чтобы добиться мирового рекорда в беге на 5000 м (13 мин 35 сек), мне потребовалось более шести лет напряженной, систематической, плановой тренировки. За эти годы я пробежал около пятидесяти пяти тысяч километров и из этого километража 30-35% преодолел со скоростью, выше требуемой для соревнований или равной ей.

Мне довелось наблюдать, как пагубно сказывается на бегунах стремление некоторых тренеров да и самих бегунов форсировать подготовку мастеров спорта и добиться высоких результатов в короткое время.

Недопустимо, когда спортсмены в 18-20 лет, имея второй или даже третий спортивный разряд, выполняют тренировочную нагрузку, которая под силу лишь мастеру спорта с опытом международных встреч. Такие молодые бегуны, едва ознакомившись с «азами» бега, спешат выполнять нагрузку, равную по объему и интенсивности нагрузке ведущих мастеров беговой дорожки. Спортивный рост этих бегунов не приведет к желаемому результату, даже если они обладают недюжинными способностями и подают большие надежды. И как ни печально, но факт, что у некоторых из таких бегунов пропадает всякое желание заниматься бегом. Это еще раз подтверждает, что от меньших нагрузок к большим нужно переходить постепенно.

В Советской Армии есть резерв бегунов на средние дистанции, которые в ближайшие годы могли бы возглавить списки лучших в стране. На мой взгляд, для этого им необходимо повысить абсолютную скорость и скоростную выносливость. Бегуну, достигшему первого разряда, нужно развивать эти качества круглогодично. Только в этом

случае бегун на 1500 м сможет выйти из пределов 3 мин 40 сек, а бегун на 5000 м - из пределов 13 мин 40 сек. Даже в заключительный период ни в коем случае нельзя полностью исключать тренировку на скорость и скоростную выносливость.

Нужно так построить тренировочный план заключительного периода, чтобы спортсмен после напряженных соревнований мог хорошо отдохнуть и особенно укрепить нервную систему. Однако отдых для спортсмена совсем не означает, что можно полностью выключиться из тренировок или, как это часто делается, ограничиваться только легкими кроссами. Недопустимо, чтобы приобретенные за прошедший сезон скоростные и другие качества были совершенно утрачены. Новый, сезон нужно начинать с дальнейшего развития навыков и. качеств, приобретенных в прошедшем сезоне.

Как же поддержать бегуну на средние дистанции спортивную форму прошлого сезона в заключительном периоде?

Я считаю, что сохранить высокую работоспособность можно следующим образом: в заключительный период общий километраж следует сократить на 40-50%, а количество тренировок с 5-6 в неделю уменьшить до 3-4. Утренние физические упражнения - разминку - целесообразно заменить прогулками и легкими гимнастическими упражнениями.

В связи с тем что тренировка средневика во многом сходна с тренировкой стайера, расскажу, как тренировался я, когда выступал в беге на 1500 и 5000 м.

Приведу недельный цикл тренировок в заключительном периоде для бегуна на средние дистанции:

Понедельник. Тренировка с уклоном на развитие скорости: бег на отрезки от 50 до 200 ж. Общий объем интенсивного бега - 2000-2500 м.

Вторник. Отдых.

Среда. Легкий кросс - один час.

Четверг. Отдых.

Пятница. Тренировка с уклоном на развитие скоростной выносливости: бег на отрезки от 200 до 800 м. Общий объем интенсивного бега - 2500-3000 м.

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис, волейбол и т. п.

В понедельник и в пятницу тренировку лучше всего проводить в лесу на отмеренной прямой.

После заключительного периода и отдыха бегуну надо снова приступить к большому объему работы как по километражу, так и по интенсивности. При этом подготовку к новому сезону целесообразно провести в два этапа.

Первый этап (январь, февраль) подготовительного периода следует использовать для постепенного втягивания организма в работу большого объема. На втором этапе (март и апрель) бегун должен особое внимание уделить развитию абсолютной скорости и скоростной выносливости, а к концу апреля объем работы (километраж) и ее интенсивность должны достигнуть кульминационного пункта.

Приведу недельный цикл тренировки конца первого этапа подготовительного периода.

Ежедневная утренняя разминка продолжительностью от 35 до 45 мин. Сюда входят бег с ускорениями от 50 до 100 м и гимнастические упражнения для рук, туловища и ног.

Вторник. Разминка - 30 мин.

Бег с ускорением:

- 10 раз по 100 м через 100 м тихого бега; - 15 раз по 250 м через 100 м тихого бега;
- 10 раз по 100 л через 100 м тихого бега;
- легкий бег 15 мин.

Среда. Кросс в переменном темпе-1 ч 25 мин.

Гимнастика: вольные упражнения-10 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка - 30 мин.

Бег с ускорением:

- 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;
- 10 раз по 500 м через 200 м медленного бега;
- 10 раз по 100 м через 100 м медленного бега; - легкий бег 15 мин.

Суббота. Кросс в равномерном темпе-1 ч 20 мин. Гимнастические упражнения-10 мин.

Воскресенье. Разминка - 30 мин. Бег с ускорением:

- 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;
- 20 раз по 250 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;
- 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;
- легкий бег 10 мин.

Отрезки в 100, 250 и 500 м пробегаются в течение всей недели с максимальной для себя скоростью на данное время.

В марте и апреле объем тренировок надо увеличивать очень незначительно, но скорость приблизить к абсолютной скорости запланированного результата. При этом отрезки в 100 и 200 м преодолевать с высшей скоростью, а отрезки в 400, 600 и 800 м - со средней скоростью от запланированного на сезон результата в соревновательном периоде.

Привожу недельный цикл тренировок в конце апреля.

Вторник. Разминка - 30 мин.

Бег с ускорением:

— 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 20 раз по 200 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— легкий бег 15 мин.

(Скорость на 100 м - 13-14 сек, скорость на 200 м - 26-28 сек.)

Среда. Кросс легкий в переменном темпе - 1 ч 20 мин.

Гимнастика: вольные упражнения - 10 мин.

Четверг. Разминка - 30 мин.

Бег с ускорением:

— 5 раз по 200 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 15 раз по 400 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 5 раз по - 200 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— легкий бег 15 мин. (Скорость на 200 м - 26-28 сек, скорость на 400 м - 56-60 сек.)

Пятница. Отдых. Суббота. Разминка - 30 мин. Бег с ускорением:

— 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 20 раз по 200 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— 10 раз по 100 м, чередующийся с медленным бегом на 100 м;

— легкий бег 15 мин.

(Скорость на 100 м - 13-14 сек, скорость на 200 м - 26-28 сек.)

Воскресенье. Кросс в переменном темпе- 1 ч 20 мин, из них 15 мин - легкий разминочный бег, 45-50 мин - переменный бег, на отрезках от 200 до 1000 м чередующийся с легким бегом 30-60 сек.

Легкий бег 15 мин.

Гимнастика (вольные упражнения) - 10 мин.

Понедельник. Отдых.

В соревновательном периоде объем тренировок остается тот же, что и в конце подготовительного периода, но усиливается работа над скоростью. Так, на всех отрезках скорость увеличивается из такого расчета: чем короче отрезок, тем скорость его выше в сравнении со средней скоростью, запланированной для бега на 1500 и 5000 м.

Отрезки на 1000 м и больше надо пробегать со скоростью не меньше запланированного результата, а повторения этих отрезков доводить до трех-, четырех-, полуторакилометровых дистанций. Таким образом, надо интенсивно пробегать в одну тренировку 6-8 км и более.

Привожу недельный цикл тренировки соревновательного периода.

### **Июль**

Вторник. Разминка - 30 мин. Бег: - 5 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 15 раз по 400 м через 100 м тихого бега;

— 5 раз по 200 м через 100 м тихого бега. (Скорость на 200 м - 26-27 сек, скорость на 400 м - 58-60 сек.)

Среда. Легкий кросс-1 ч 10 мин. Гимнастические вольные упражнения - 10 мин.

Четверг. Разминка-30 мин.

Бег:

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега; - 8 раз по 800 м через 400 м тихого бега;

— 3 раза по 400 м через 100 м тихого бега.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка - 30 мин.

Бег:

— 10 раз по 100 м через 100 м тихого бега;

— 20 раз по 200 м через 100 м тихого бега;

— 10 раз по 100 м через 100 м тихого бега. (Скорость на 100 м-12-13 сек, скорость на 200 м- 26-28 сек.)

Воскресенье. Переменный кросс - 1 ч 20 мин, из них 15 мин легкого бега - разминка; 50-55 мин переменного бега - отрезки от 600 м до 1200 м через 60-90 сек тихого бега; 15 мин легкого бега.

Гимнастика (вольные упражнения) - 10 мин.

Понедельник. Отдых.

Приведенные циклы тренировок можно рекомендовать бегуну на средние дистанции, имеющему уже первый спортивный разряд.

Я всегда считал, что тренировка - это неустанные поиски путей к совершенствованию мастерства спортсмена. Поэтому для меня тренировка не была раз и навсегда установившейся догмой. Она менялась в зависимости от самочувствия, погоды, анализа опыта прошлых лет. Я варьировал как объем, так и интенсивность тренировки. Но основной принцип всех тренировок оставался неизменным.

Как уже указывалось, подготовка бегуна на 1500 м имеет много общего с подготовкой стайера. Наглядный пример этому дают рекордсмены мира и лучшие бегуны Европы на 5000 м швед Х. Хегг, венгр Ш. Ихарош, немцы Ф. Янке, Х. Градоцки, англичанин Г. Пири, поляк З. Кшишковяк. Все они показали отличное время в беге на 1500 м, а некоторые из них «попутно» были даже рекордсменами мира на этой дистанции. Для сравнения приведу их лучшие результаты в беге на 1500 и 5000 м.

	1500 м	5000 м
Х. Хегг	3.43*	13.58,2
Ш. Ихарош	3.40,8*	13.40,6
Г. Пири	3.43,4	13.36,8
Ф. Янке	3.47,4	13.53,2
З. Кшишковяк	3.47,4	13.53,2
Г. Градоцки	3.43,2	13.48,4

\* Рекорд мира

Высокие результаты европейских стайеров в беге на 1500 м говорят прежде всего о большом объеме интенсивной работы со скоростью, превышающей среднюю скорость на основной дистанции.

Именно благодаря возросшей абсолютной скорости зарубежных бегунов на средние дистанции рекорд мира в беге на 1500 м подвергался большим изменениям, чем рекорды на любой другой дистанции. Первый зарегистрированный рекорд мира англичанина Х. Уилсона - 3 мин 59,8 сек - улучшался более 20 раз. Сейчас рекорд в беге на эту дистанцию равен 3 мин 35 сек и принадлежит австралийскому бегуну Эллиоту. В своих тренировках Эллиот применяет большой объем интенсивной работы.

На средних дистанциях сильнейшие бегуны не сказали своего последнего слова. Полутораклометровая дистанция может быть пройдена лучше, чем ее прошел Эллиот. К

этому должен стремиться каждый армейский бегун, какими бы скромными пока ни были его результаты в беге на 1500 м. Сегодня - простой разрядник, а завтра - рекордсмен мира; такой скачок вполне возможен для упорного, правильно тренирующегося бегуна.

Наблюдая тренировку европейских бегунов на средние дистанции, я сделал вывод, что как в подготовительном, так и в основном периоде бегуны много и систематически работают над развитием специальной выносливости и над повышением абсолютной скорости. Объем их тренировок в четыре - пять раз превышает основную дистанцию - 1500 м. В одну тренировку в общей сложности они проводят 6-8 км интенсивного бега, а всего пробегают в день 20-25 км.

## **Спортивная тренировка**

Спортивная тренировка бегуна складывается из многократных повторений одних и тех же физических упражнений с целью приобретения определенных навыков и опыта.

На тренировке бегун работает над развитием скорости, выносливости, а также волевых качеств, необходимый для достижения наивысших результатов на соревнованиях. Спортсмен не добьется успеха, если не будет верить, что тренировки приведут его к желаемым результатам. В тренировку необходимо верить так же, как в действенность боевой подготовки. Если бегун любит свой вид спорта, то монотонное ежедневное повторение одной и той же работы не только не надоест, но, напротив, принесет удовлетворение.

Какими бы физическими данными ни обладал бегун, тренировки следует строить на принципе постепенного увеличения объема работы. Хотя я сторонник больших нагрузок в тренировках и считаю, что только таким путем можно подойти к высоким результатам, я, однако, категорически возражаю против тренировки с излишней нагрузкой, тем более не подготовленного для этих нагрузок бегуна. Кроме вреда, такая форсированная тренировка ничего не принесет. Организм бегуна втягивается в интенсивную работу постепенно. Бегун должен запастись терпением и медленно подводить себя к определенному уровню физической подготовленности.

В частях и подразделениях большинство бегунов тренируется очень мало, и это плохо. Чрезмерная тренировка тоже является недостатком, но этот недостаток среди армейских бегунов встречается гораздо реже.

Любой спортсмен, поставивший себе цель в условиях воинской части достичь спортивных результатов, должен активно участвовать в соревнованиях. Отсутствие соревнований приглушает интерес к тренировкам. Поэтому в соревновательном периоде стайер должен состязаться с противниками на дорожке не менее одного - двух раз в месяц, причем одно из выступлений должно быть ответственным, т. е. с заранее запланированным для себя наилучшим результатом. На тренировку спортсмен всегда должен приходиться отдохнувшим. Усталость после каждой тренировки стайера неизбежна, но она уже на следующий день должна пройти. Правда, иногда, если бегун переходит к большим нагрузкам, усталость дает себя знать и на другой день. С этим приходится мириться и тренировки не прекращать, так как это - явление временное и его можно устранить путем изменения нагрузок, а также применением массажа. Кроме того, необходимо приучить себя подавлять физическую усталость, которая сопутствует подчас большому объему тренировок. Ведь без больших нагрузок на тренировках не прийти к высоким результатам на соревнованиях.

Увеличение объема и интенсивности нагрузок на тренировках бегун должен планировать на каждый год и на несколько лет вперед. Большие, малые и средние нагрузки на тренировках должны чередоваться по периодам. Прекращать полностью тренировку на зимние месяцы ни в коем случае нельзя, иначе вся тренировочная работа предыдущего сезона летит насмарку. В заключительном периоде надо поддерживать уровень тренированности хотя бы проведением легких кроссов по пересеченной местности.

## **Дыхание**

В покое объем легочной вентиляции у человека равен примерно 5-6 л в минуту, а при интенсивной мышечной работе в беге на 5000 и 10 000 м доходит до 100-120 л в минуту.

Увеличение легочной вентиляции происходит за счет частоты и глубины дыхания.

Ритм дыхания у бегунов зависит от индивидуальных особенностей. Полностью «переделать» свойственный данному человеку процесс дыхания невозможно. Но сознательно регулировать его, согласовывая дыхательные движения с темпом бега, необходимо. Дыхание бегуна должно быть естественным, ритмичным и глубоким. Это достигается только систематической тренировкой.

Бегуну на 5000 и 10 000 м лучше всего делать вдох и выдох через каждые 3-4 шага. Особое внимание бегун должен обращать на полный выдох, чтобы очистить легкие от углекислого газа.

При изменении частоты дыхания в связи с резким увеличением темпа бега бегун может внезапно почувствовать острый недостаток воздуха. Субъективно это воспринимается, как своеобразная «воздушная пробка» в дыхательном горле. Чтобы избавиться от этого неприятного ощущения, надо несколько сбавить темп, расслабиться и сделать три - пять глубоких выдохов и вдохов; спортсмен сразу же почувствует прилив новых сил.

Дышать при беге надо и через рот, и через нос, причем рот нужно держать полуоткрытым.

Правильное дыхание бегуна во время тренировки и при выступлении на соревнованиях улучшает кровообращение и в достаточной степени обеспечивает кислородный обмен. Нарушение кислородного обмена значительно снижает работоспособность бегуна.

## **Техника бега**

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо овладеть техникой бега и научиться правильно использовать свои силы в ходе соревнований.

Овладение техникой легкого и красивого бега достигается систематической тренировкой и выполнением специальных упражнений, развивающих основные группы мышц.

Отличная техника бега - это экономные, красивые движения бегуна, правильное положение рук, наиболее выгодный наклон туловища, постановка ноги на грунт на переднюю часть стопы, полное выталкивание, расслабление групп мышц, не принимающих активного участия в беге, и умение расслаблять мышцы голени и бедра во время бега в фазе полета.

Вся эта техника должна базироваться на отличной общей физической подготовке бегуна. Чтобы овладеть хорошей техникой бега, бегун должен обладать большой силой, гибкостью, ловкостью и выносливостью.

Над техникой бега надо работать на каждой тренировке, чтобы она совершенствовалась одновременно с развитием всех остальных качеств бегуна.

Каждый бегун имеет свои индивидуальные качества: строение тела, вес, рост, а также строго индивидуальную привычку ходьбы и бега, сформировавшуюся в процессе его жизни. Поэтому нельзя рекомендовать всем единый рецепт техники бега. Однако каждый бегун должен придерживаться основных элементов техники движений в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Овладевая спортивной техникой бега, новичок-бегун не должен копировать и повторять чью-либо технику бега, даже если эта техника всемирно известного бегуна. Начинающему бегуну целесообразно изучать лучшие образцы техники ведущих стайеров и рационально использовать те ее элементы, которые могут обеспечить наибольшую экономичность и скорость движений на основе своих индивидуальных особенностей и уровня своей физической подготовленности.

## **Основные элементы техники**

В беге имеются три фазы: фаза выталкивания, фаза полета (когда бегун не касается земли) и фаза приземления. Правильное выполнение этих фаз дает наилучшие результаты в беге, возможные для данного уровня подготовленности бегуна.

При фазе выталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться в голеностопном и коленном суставах и выталкивать тело бегуна вперед вверх. Чем мощнее и точнее в продольном направлении будет это выталкивание вперед, тем скорость бега будет выше.

При фазе полета надо уметь расслабить мышцы голени и бедра. Для этого в период тренировки необходимо уделять большое внимание контролю за своими движениями, особенно за расслаблением мышц ног. Это достигается применением в тренировке специальных упражнений (семенящий бег, маховые движения стоя у опоры и др.), в которых чередуются напряжение и расслабление мышц, что необходимо для выработки чувства тонуса мышц. В фазе приземления надо уметь мягко, пружинисто поставить ногу на переднюю часть стопы, как бы под себя, но не «натыкаясь» на выброшенные вперед голени.

Во время приземления необходимо следить за прямолинейностью движения. Это избавляет бегуна от ненужных боковых качаний, которые получаются при широкой постановке стоп. Прямолинейность движения достигается при круглогодичной тренировке: зимой - бег по одной накатанной лыжне, летом - специальные тренировки в беге по одной линии, проведенной по дорожке стадиона.

Приземление на переднюю часть стопы, не касаясь дорожки пяткой – очень рациональный вид бега; но для этого надо выработать большую силу ног. Сила ног приобретается путем систематических тренировок в беге с носка, когда передняя часть стопы опирается на все пальцы ног. Развитию силы ног способствуют также бег в гору, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, прыжки на месте с грузом на плечах до 30-40 кг, повторяющиеся два-три раза (по 20-40 приседаний или прыжков в один раз).

Наклон туловища вперед зависит от роста и веса бегуна.

Следует учесть, что большой наклон ведет к сокращению длины шага и более быстрому утомлению мышц спины. Малый наклон или полное отсутствие его уменьшает поступательное продвижение вперед и приводит к отклонению туловища назад, а это нарушает технику бега и сокращает фазу полета бегуна. Нормальный наклон туловища бегуна на длинные дистанции примерно 80-85°.

Для выработки правильного наклона необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса специальными упражнениями, такими, как наклоны туловища вперед при постановке ног на ширину плеч, доставание носков ботинок руками, наклон туловища назад до отказа, многократное повторение у гимнастической стенки упражнения «угол» и др.

Голова спортсмена при беге не должна отклоняться назад или наклоняться сильно вперед, мышцы шеи и лица должны быть расслаблены. Соблюдение этих правил облегчает работу организма. Следует воздерживаться от гримас во время выступления; правда, это уже эстетическая сторона бега, но и ею пренебрегать не следует: приятно смотреть на бегуна, который умеет во всех отношениях с головы до ног красиво пройти всю дистанцию,

Руки в момент бега должны быть согнуты в локтевых суставах и находиться на уровне пояса; движение руками производится в продольной плоскости.

Кисти рук держатся полусогнутыми, а мышцы плечевого пояса должны быть расслаблены!. О расслаблении плечевого пояса начинающий бегун должен помнить на каждой тренировке, пока это- не войдет в привычку.

Часто приходится наблюдать, как начинающий бегун, а порой и бегун со стажем производит движение руками в стороны (в ширину), низко опускает кисти рук или одной рукой производит большие движения, чем другой. Казалось бы, бегун бежит ногами, причем же здесь положение рук? Но в момент соревнований из-за этих недостатков в работе рук теряются драгоценные секунды. Новичок с первых же шагов должен усваивать правильную координацию движений, так как исправить привычные ошибки труднее, чем не допустить их на первый же тренировках.

Чтобы научиться при беге правильно держать руки, надо использовать на тренировках бег с опущенными расслабленными руками с постепенным поднятием их до нормального положения, работу рук на месте, специальные упражнения для плечевого пояса и, наконец, вести систематический контроль за положением рук при беге, пока правильная работа обеих рук не войдет в привычку.

В дальнейшем, когда техника усовершенствуется, бегуну не придется обращать особое внимание на эти детали, так как они станут привычкой. Совершенствование же, поиски новых элементов техники будут продолжаться на протяжении всего спортивного пути бегуна.

## **Тактика бега**

Говорят, что о тактике бега не спорят: любая, мол, тактика хороша, если она принесла победу. В действительности же это не так.

Сперва уясним, что такое тактика бега. Тактикой бега мы называем поведение и действия бегуна на соревновании, в том числе перед стартом и на дистанции.

Поведение это может быть самым различным и зависимости от цели, к достижению которой стремится спортсмен: установить рекорд, показать намеченный результат или выиграть первое место безотносительно к результату.

Надо сказать, что тактических приемов существует множество, однако я остановлюсь лишь на двух из них, на тех, которые в последние годы все чаще применяются сильнейшими нашими и зарубежными стайерами. Первый прием я назвал бы «тактикой рекордов», а второй - «тактикой чемпионов».

Иногда о каком-либо спортсмене говорят, что бегают он «сломя голову», выдыхается задолго до финиша и потому хорошего бегуна из него не получится. Обычно подобный «грех» случается с новичками. Ведь малоопытного спортсмена, даже хорошо тренированного, легче других ввести в заблуждение во время бега, сбить с темпа и лишить победы, хотя казалось, что победа вот-вот должна оказаться в его руках.

Помню печальную историю со мной в 1953 г. в Будапеште. На беговую дорожку стадиона «Республика» я вышел с единственной целью - 5000 м пробежать меньше чем за 14 мин. Пока это удавалось сделать только шведскому стайеру Хундеру Хэггу и нашему стайеру Александру Ануфриеву. Я был неплохо подготовлен. Незадолго до этого на IV фестивале молодежи и студентов в Бухаресте я завоевал две серебряные медали, проиграв только Эмилю Затопеку.

Итак, старт. Никакого плана бега по кругам я не имел и с первых же метров помчался чуть ли не со спринтерской скоростью. Четыре километра я прошел на 11 сек выше мирового рекорда. Мой ближайший соперник венгр Йожеф Ковач отстал более чем на 100 м. Однако на этом мое преимущество и закончилось. Меня «хватило» только на десять кругов. На пятом километре такая тактика жестоко меня наказала. Неумолимо гасла скорость, свинцом налились ноги, никакими усилиями воли я не мог справиться с уставшим телом. Все завоеванное ранее преимущество на последних двух кругах было потеряно. На последней прямой без особых усилий меня обошел Ковач. Вслед за ним еле-еле доплелся до финиша и я. Так закончилось мое первое наступление на мировой рекорд.

Анализируя позже свою неудачу, я пришел к выводу, что причина проигрыша - в моей несовершенной тактике. Ведь на дистанции я был занят только своим бегом, не следил за расположением соперников и не учитывал их возможностей. И все-таки не эти причины были главными в моем поражении. Основная ошибка заключалась в том, что со старта я бросился вперед, не сумев правильно оценить и распределить свои силы. Я знал, что хочу пробежать всю дистанцию менее чем за 14 мин, но не знал точно, за какое время я должен пробегать отдельные отрезки дистанции.

Я привел этот пример из своей спортивной биографии не для того, чтобы развенчать «тактику рекордов». Напротив, я всецело за эту тактику и считаю ее при современных достижениях на стайерских дистанциях самой прогрессивной, самой смелой, но вместе с тем и самой сложной. Победу эта тактика приносит только при соблюдении ряда условий, слитых воедино. Эти условия следующие:

— высокая степень тренированности, основанная на хорошей общефизической подготовке спортсмена;

— сильно развитое чувство темпа бега;

— знание своих возможностей и заранее продуманное распределение времени прохождения всей дистанции и ее отдельных отрезков - график бега;

— знание особенностей и возможностей своих основных соперников.

Научившись соблюдать все эти условия, стайер может позволить себе лидерство с отрывом от противников с первых кругов. Но при этом ему необходимо уметь удерживать лидерство «а протяжении всей дистанции.

Первое ознакомление с «тактикой рекордов» в Будапеште не обошлось для меня без неприятностей. Причину поражения я определил позже - я еще не умел выполнять всех условий «тактики рекордов». Тогда я обладал только хорошей тренированностью и небольшим чувством темпа. А для победы этого было недостаточно.

Всю зиму 1953/54 г. я готовился к состязаниям на первенство Европы, которые должны были состояться в августе в столице Швейцарии Берне. В свою подготовку, кроме тренировок на дорожке и в лесу, я включил детальное изучение будущих соперников, их стиля и тактики бега, методики тренировок, проанализировал их выступления за последние годы: мысленно проходил я круг за кругом с Эмилем Затопеком по Олимпийскому стадиону в Хельсинки, вступал в борьбу с хитрым, прилипчивым англичанином Чатауэем, еще раз повторял свой будапештский бег с Ковачем.

Моя цель - выиграть у них. Но в мысленных схватках еще за полгода до реальной встречи в Берне я ни разу тактически не выигрывал ни у одного из них. А мне хотелось превзойти их всех, чтобы дать своей стране первый рекорд мира на стайерских дистанциях.

Я знал, что никто из моих соперников меня, малоизвестного стайера, не принимает в расчет как вероятного претендента на золотую медаль. Подобная ситуация была мне на руку, и я расценивал ее как некоторое свое преимущество. Ведь какую бы я ни применил тактику, она оказалась бы полной неожиданностью для бегунов, с которыми мне предстояло стартовать на чемпионате Европы.

Весной 1954 г., участвуя в кроссе «Юманите» (я занял в нем третье место) и наблюдая своих будущих соперников, я понял, что тактический прием, избранный мною для бега на первенстве Европы, сулит мне победу. Я достаточно хорошо изучил своих соперников. И теперь, зная их как свои пять пальцев, я не побегу, словно на пожар. Я составил график бега по кругам, конечный итог которого - новый мировой рекорд-13 мин 56 сек.

На первенстве Европы я впервые применил заранее подготовленную тактику - «тактику рекордов». Уйдя от своих противников сразу же со старта, я круг за кругом на своей предельной, но исключительно равномерной скорости неукоснительно выполнял намеченный график. Первый километр был пройден за 2 мин 44 сек, 1500 м - за 4 мин 10,7 сек, 2 км - за 5 мин 36,7 сек, 3 км - за 8 мин 23,9 сек и, наконец, 5 км - за 13 мин 56,6 сек. Отклонения от графика были допущены в пределах 1-2 сек.

А лотом из газет я узнал мнение о моем беге Эмиля Затопека, мировой рекорд которого был побит: «Меня радует то обстоятельство, что победителем стал именно Куц, который свою борьбу за первенство не сопровождал всяческими тактическими маневрами и уловками, не прятался за других бегунов, а смело, решительно и мужественно шел вперед...». Я понял, что ту крупницу нового, которую мне посчастливилось найти в «тактике рекордов», надо было закрепить. Для этого в дальнейшем я всячески добивался

равномерного бега на своей предельной скорости. При подобной подготовке в момент соревнований единственно правильной тактикой, на мой взгляд, могла быть «тактика рекордов».

Используя эту тактику, мне удалось еще трижды установить рекорды мира на пятикилометровой дистанции: в Праге в 1954 г., в Белграде осенью 1955 г. и на римском стадионе в 1957 г. Во всех случаях запланированный график выполнялся почти без отклонений. Ход выполнения запланированного мною графика показан в таблице.

План выполнения		Время по кругам											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В Белграде, 1955 г.	Запланировано	1.03,0	2.09,0	3.15,0	4.22,0	5.29,0	6.36,0	7.43,0	8.51,0	9.59,0	11.05,0	12.11,0	13.46,0
	Выполнено	1.04,0	2.10,0	3.17,0	4.23,0	5.29,0	6.35,0	7.43,0	8.49,0	9.57,0	11.05,0	12.12,0	13.46,6
В Рима, 1957 г.	Запланировано	1.01,0	2.05,0	3.12,0	4.18,0	5.24,0	6.29,0	7.35,0	8.41,0	9.47,0	10.53,0	11.58,0	13.34,0
	Выполнено	1.00,5	2.06,4	3.10,8	4.18,4	5.24,8	6.30,8	7.36,8	8.41,6	9.46,8	10.53,0	11.59,1	13.35,0

## Варианты «тактики рекордов»

Каждый стайер должен знать, что для предстоящего бега обязательна заранее подготовленная тактика. Тактика эта должна быть прежде всего очень гибкой. Ведь порой даже встав на старт, невозможно предусмотреть, как поведут себя на беговой дорожке соперники. Результат всякого выступления бегуна на длинные, да и на средние дистанции определяется не только точным выполнением своего намеченного плана, но и умением варьировать его на дистанции и перестраиваться на ходу.

И здесь нельзя не вспомнить известное положение в легкой атлетике: степень известности и репутация бегуна могут в значительной мере повлиять на выбор им той или иной тактики бега. Однако известный спортсмен находится в затруднительном положении при выборе тактики вследствие того, что всем известны его излюбленные тактические приемы бега. Поэтому он очень редко может прибегнуть к тактике, вводящей противника в заблуждение. За ним слишком пристально следят его противники.

Перед XVI Олимпийскими играми в 1956 г. я оказался именно в таком затруднительном положении. Моя тактика быстрого отрыва от соперников со старта и затем равномерного темпа на дистанции была неожиданностью в 1954 г. на европейском чемпионате, спустя же два года эта тактика потеряла фактор внезапности. Я знал, что если ее применю, то английские бегуны на Олимпиаде будут следовать за мной «по пятам» и, используя свое скоростное преимущество, могут «вырвать» победу у самого финиша. Поэтому перед играми, обладая приблизительно одинаковой тренированностью и выносливостью с моими основными соперниками, я решил обыграть их тактически. С этой целью я подготовил новый вариант все той же «тактики рекордов». Он заключался также в лидировании со старта, в последующие же моменты шел не равномерный бег, а неожиданное, резкое изменение темпа, рывки, рассчитанные на изматывание сил противника. Я считал, что ошеломляющие рывки даже хорошо тренированный и волевой бегун без специальной подготовки вряд ли выдержит.

Намеченный тактический вариант я отрабатывал в течение пяти месяцев перед отъездом в Мельбурн и применил его на Олимпиаде в беге на 10 000 м. Я настолько часто и неожиданно изменял темп, что были моменты, когда мой основной соперник, англичанин

Гордон Пири, следуя за мной шаг в шаг, чуть не наткнулся на меня. Рывки так измотали его, что на двадцатом круге он отказался от мысли преследовать лидера и закончил бег лишь восьмым, хотя имел шансы (если бы я придерживался старой тактики) прийти вторым или даже стать олимпийским чемпионом и рекордсменом.

Тактический прием изматывания противника по дистанции, или «рванный бег», который дал мне лебеду на 10 000 м, теперь уже тоже не был неожиданностью для моих противников, с которыми мне предстояло соперничать на пятикилометровой дистанции. Рывки, оказавшиеся не под силу одному Пири, в беге на 5000 м попеременно могли бы выдержать несколько бегунов. И если бы им удалось сбить меня с темпа, то один из них наверняка сохранил бы силы и, конечно, обошел бы меня на финише.

И вот участники бега на 5000 м стартовали. На втором круге венгр Табори, захватив лидерство, занял бровку, а затем замедлил темп. Я молниеносно принял решение оторваться от основной группы и никаких рывков, вести бег на предельной скорости, какую я только смогу выдержать. Так и сделал - обошел Табори и возглавил бег. Правда, пришлось все время быть начеку, быть готовым в любой момент тактически обыграть соперников, которых я не видел за своей спиной. Каждый миг я ждал, что Пири или Чатауэй, предприняв рывок, поравняются со мной. Но я знал также, что при скорости, которую я предложил, любой рывок моих соперников будет их ошибкой: за рывком последует определенный спад скорости. Так как я бежал равномерно с высокой скоростью, то, даже догнав меня, соперник затем неизбежно отстанет, не выдержав темпа. Так и случилось с Чатауэем, который на восьмом круге сделал сильный рывок, пытаясь выйти вперед. Спурт этот оказался роковым для английского бегуна. На финише он был одиннадцатым, хотя не бежал 10 000 м, сил своих не растратил и вполне мог оказаться среди олимпийских призеров в беге на 5000 м.

При сложившейся обстановке избранный мною вариант тактики оказался правильным. Благодаря предельной равномерной скорости бега на девятом круге мне удалось на 40-50 м уйти от своих преследователей; с этого момента я вел «борьбу» уже только с секундомером и, закончив бег, установил второй олимпийский рекорд.

Спустя четыре года, на XVII Олимпийских играх в Риме в беге на 5000 м весьма разумно применил вариант «тактики рекордов» с отрывом от противника новозеландец Мюррей Халберг. Буквально за день до финала никто из знатоков легкой атлетики не принимал в расчет Халберга как вероятного победителя. Мало кто из нас видел новозеландского стайера на международных соревнованиях до Олимпиады. Промелькнувшее как-то в печати сообщение о его высоком результате на 10 000 м - 28 мин 48,2 сек - внушало не очень большое опасение европейским стайерам, так как было показано на «задворках». В беге на 5000 м у нескольких европейских и советских бегунов средний результат был 13 мин 45 сек- 13 мин 50 сек, в то время как Халберг едва вышел в сезоне из 14 мин. Как же случилось, что вопреки всем прогнозам олимпийская золотая медаль досталась новозеландскому стайеру?

На стадионе «Форо Италико» в финале бега на 5000 м Халберг первые 3 км вел борьбу исключительно за то, чтобы не отстать от основной группы. До седьмого круга поочередно лидировали поляк Казимир Зимяны, австралиец Альберт Томас, немец Ганс Гродоцки. Но никто из них не рискнул решительно вырваться вперед, хотя лидерство от начала и до конца дистанции было по силам таким бегунам, как Фридрих Янке, Казимир Зимньв, Ганс Гродоцки. Но, придерживаясь тактики выжидания, ни один из них не решился первым бросить вызов, взять на себя инициативу и вести бег в высоком темпе.

Только этим можно объяснить, что первые 3 км были пройдены сильнейшими стайерами мира за очень скромное время - 8 мин 19,3 сек. Тактическая ошибка соперников поставила в благоприятное положение Халберга, который шел вслед за лидерами, присматриваясь к ним. Халберг правильно сориентировался, когда в конце восьмого круга принял лидерство. На девятом круге он сделал решительный, смелый рывок. Однако вызов Халберга не был вовремя принят его противниками. Контакт между лидером и другими бегунами нарушился. Когда Гродоцки опомнился и бросился вслед за новозеландцем, тот на своей предельной скорости уже опередил соперников на 30-40 м. Практически сократить такой разрыв было невозможно. Скорость Халберга и Гродоцки была почти одинаковой. Прилагая максимум усилий, Гродоцки постепенно сокращал разрыв между собой и лидером. Но неоправданная тактика выжидания на первых 3 км жестоко наказала европейских стайеров. Первым на финише с разрывом в 8-10 м оказался Халберг, причем новый олимпийский чемпион показал свое лучшее время - 13 мин 43,4 сек.

Заканчивая разбор тактики рекордов, мне хочется сказать, почему именно эту тактику я считаю самой прогрессивной.

Во-первых, благодаря этой тактике мои результаты неуклонно росли от соревнования к соревнованию, от сезона к сезону. Так, когда я впервые стартовал на 5000 м, мое время было 17 мин 34,9 сек, а спустя пять лет, овладев «тактикой рекордов», я установил свой последний рекорд мира, равный 13 мин 35 сек. Всего же применение различных вариантов тактики рекордов помогло мне установить восемь мировых и десять всесоюзных рекордов.

Во-вторых, эта тактика приносила мне большое моральное удовлетворение. Даже, когда я дважды проигрывал английским стайерам (в Лондоне в 1954 г. и в Бергене в 1956 г.), я показывал свои лучшие результаты, Короие говоря, если сегодня я бежал лучше, чем вчера, то завтра эта тактика помогала мне бежать лучше, чем сегодня.

Применяя «тактику рекордов», бегун имеет реальную возможность долбиться максимально высокого результата. Ведь оторвавшись со старта от соперников и придерживаясь равномерной скорости бега на всей дистанции, лидер может полно и эффективно расходовать свои силы. Наглядным примером этому может служить великолепный бег Петра Болотникова в Киеве на первенстве страны 1960 г. Используя «тактику рекордов», Болотников показал блестящий результат в беге на 10 000 м - 28 мин 18,8 сек, улучшив мой мировой рекорд сразу на 11 с лишним секунд.

### **«Тактика чемпионов»**

Прямой противоположностью «тактике рекордов» является «тактика чемпионов».

Придерживаясь этой тактики, бегун стремится к выигрышу первого места независимо от результата, который он покажет. Хотя этот тактический прием чаще всего не ведет к высокому результату или установлению рекорда, но он имеет ряд преимуществ, и каждому бегуну на длинные и средние дистанции необходимо знать его и в случае надобности применять.

Спортивный путь любого бегуна, ставшего перворазрядником или мастером спорта, связан с десятками выступлений на различных соревнованиях. И, конечно, не всегда перед спортсменом стоит цель установить рекорд или показать свой лучший результат. Значительно чаще интересы коллектива, команды, страны требуют от него завоевания

первого места и наибольшего количества зачетных очков. Такая ситуация обычно складывается на соревнованиях, когда подсчет командных результатов идет не по очковой таблице, а по местам, занятым участниками. В этом случае на помощь приходит «тактика чемпионов». Применяя эту тактику, бегун предпочитает лидирование уступить соперникам, а самому держаться позади и пристально следить за действиями лидера, чтобы в удобный момент обойти его и неожиданно оказаться на финише первым.

Искусство этого тактического приема заключается в разумном поддержании темпа бега, предложенного другими бегунами, в умении трезво оценивать изменение соотношения сил на дорожке и использовать все непредвиденные расположения бегунов в своих интересах - иными словами, в умении правильно реагировать на ход борьбы на дорожке для достижения поставленной цели. Как правило, «тактика чемпионов» приносит победу бегунам с хорошей скоростной подготовленностью, способным сосредоточить все свои силы для последнего финишного рывка. Чей рывок будет продолжительнее, тем больше у бегуна шансов на успех.

Весьма удачно «тактику чемпионов» применил на XVII Олимпийских играх Петр Болотников. Из 33 бегунов, стартовавших на стадионе, добрая половина имела шансы на призовые места. На мой взгляд, самым вероятным претендентом на золотую медаль был Болотников. Однако нельзя было сбрасывать со счета и его сильнейших соперников: немца Г. Гродоцки, поляка З. Кшишковяка, олимпийского чемпиона новозеландца М. Халберга.

Со старта бег повел советский бегун Евгений Жуков. Когда на втором круге лидерство взял на себя Болотников и после первого километра резким рывком ушел вперед, казалось, что он избрал «тактику рекордов» (вариант отрыва от противников). Но это лишь казалось сначала. Советский стайер был достаточно опытен, чтобы после семи кругов понять: имея за своей спиной сильных соперников, способных хорошо финишировать, небезопасно тащить их на буксире всю дистанцию. Поэтому Болотников, как только к нему подтянулась основная группа соперников» разумно уступил лидерство. На четвертом километре эту нелегкую задачу взял на себя венгерский бегун Шандор Ихарош, а Болотников, сохраняя силы, бежал третьим. Но темп бега, предложенный Болотниковым, оказался не под силу ни Ихарошу, ни другим быстро менявшимся после него лидерам. Скорость их неумолимо гасла. Так, девятый - четырнадцатый круги они преодолели за 70-72 сек каждый. Теперь советский стайер убедился, что его соперники, хотя и решались лидировать, но высокой скорости боятся, как огня.

На пятнадцатом круге Болотников бросил вызов: смело вышел вперед и сделал то, чего боялись другие лидеры, - усилил темп бега. На следующие три круга он затратил по - 67-69 сек. Замысел Болотникова - усилить темп и уйти от соперников - вовремя поддержал другой советский стайер армеец Алексей Десятчиков: он словно подгонял лидера, следуя за ним шаг в шаг. Этот рывок Болотникова явился первым наступлением на мой олимпийский рекорд и оказался своеобразным стимулом для соперников Болотникова. Немец Ганс Гродоцки и австралиец Дэвид Пауэр, очевидно, догадавшись о намерениях советских бегунов, устремились за ними, приняв их темп бега. Более того, Пауэр рывком обошел лидера и на девятнадцатом-двадцать первом кругах возглавлял бег, причем нашел в себе силы продолжать его в высоком темпе, заданном советскими бегунами. Оставаясь временно на вторых ролях, Болотников зорко следил за лидером. Он трезво оценил обстановку; дважды он развивал высокую скорость, дважды стремился уйти вперед с большим разрывом и дважды был настигнут соперниками, которые пока могли выдерживать его темп бега. Повторять тот же тактический маневр в третий раз, имея

таких сильных противников, было рискованно. Поэтому Болотников предпочел до последнего круга держаться за лидером, не отпуская его от себя ни на шаг.

Из личного опыта я хорошо знал, как умеет Болотников сосредоточить все свои силы для затяжного финишного рывка. И когда за круг до финиша мои соседи по трибуне - немцы, увидев впереди Гродоцки, оглушили меня криком: «Ганс - победа!», я, не выдержав, крикнул: «Петр - победа!». В этот момент Болотников, находясь метрах в трехстах от финиша, стремительно опередил Гродоцки и закончил бег с блестящим результатом - 28 мин 32,2 сек. При этом на последних 300 м он отыграл у немецкого атлета целых 5 сек - редкий случай в истории стайерского бега! Умение разумно варьировать тактику на дистанции помогло Петру Болотникову стать олимпийским чемпионом. Естественно, может возникнуть вопрос: какой же из тактических приемов все-таки лучше?

На мой взгляд, начинающим стайерам целесообразно придерживаться «тактики рекордов», когда борьба на дорожке идет за лучшее время и выявляется, на что бегун способен. Ведь применяя «тактику чемпионов», молодой спортсмен хотя и сможет победить в некоторых соревнованиях, но, не дерзая на дорожке, «не выкладываясь» полностью, вряд ли добьется высоких результатов.

В годы моей службы на Балтике на флоте гремела слава стайера моряка Сергея Протонина. Когда я выполнил скромный второй разряд, он был уже неоднократным чемпионом флота и Эстонии. Я тогда считал, что он вот-вот станет мастером спорта. Но шли годы, и, как ни странно, Протонин, выигрывая соревнование за соревнованием, не мог выполнить норматив мастера спорта. Однажды мы встретились с ним на беговой дорожке. Я старался изо всех сил, считая, что с таким сильным соперником надо бежать на предельной скорости, какую я только смогу выдержать. Велико же было мое удивление, когда Протонин покорно следовал за мной, даже не пытаясь сбить темп моего бега или принять на себя лидирование. Правда, на последнем круге он попробовал опередить меня, но - увы, поздно! Я первым пересек финишную прямую. Секундомеры засекли время, дающее мне право на присвоение первого спортивного разряда. Это был мой личный рекорд. А Протонин бежал в этот раз так же, как выступал много раз до этого и как бегал позже, близко к результату мастера спорта, но не поднимаясь выше. Мастером спорта в беге на длинные дистанции Протонин так и не стал. Много позже ему удалось выполнить результат мастера спорта в беге на 3000 м с препятствиями.

Сейчас, вспоминая те годы, я совершенно уверен, что отсутствие сдвигов в результатах этого, несомненно, способного стайера обуславливалось однообразием его тактики. Протонин при удобном и неудобном случае применял «тактику чемпионов» и не пытался дерзать, смело вести борьбу за лучшее время. Вот почему любой тактический прием ни в коем случае не должен быть раз и навсегда установленным правилом для бегуна. Иначе он грозит застоєм в результатах, топтанием на месте, а со временем - неуверенностью в своих силах. Только когда стайер придерживается «тактики рекордов», можно до конца определить свои возможности. Любопытное исследование в этом направлении провел советский физиолог профессор В. С. Фарфель совместно с тренером по конькобежному спорту М. П. Соколовым. Они проанализировали четыре варианта раскладки сил спортсмена по дистанции. В первом варианте спортсмен придерживался равномерного бега по всей дистанции. Во втором варианте начало бега было в замедленном темпе с постепенным наращиванием скорости. В третьем варианте - высокая скорость со старта с постепенным снижением темпа к финишу. В четвертом варианте - начало бега очень сильное, резче даже, чем в третьем, затем снижение темпа и вновь наращивание его до запланированной скорости по дистанции. Исследования показали, что наиболее

эффективна раскладка сил спортсмена в четвертом варианте. Именно такая раскладка сил на дистанции характерна для бегунов, применяющих «тактику рекордов».

Я на себе неоднократно испытал преимущества раскладки сил по четвертому варианту и могу оказать, что бегуны, которые хотят добиться высоких результатов, должны овладеть прежде всего «тактикой рекордов», а уже потом «тактикой чемпионов».

## **Моральные и волевые качества спортсмена**

Для удачного выступления на беговой дорожке, кроме крепких мышц и хорошей тренированности, спортсмену необходимо обладать силой воли.

Воля бегуна проявляется в его умении заставить себя в трудный момент продолжить соревнование, продолжить борьбу с противником, несмотря на усталость, несмотря на боль в мышцах. Воля бегуна - это также умение побороть в себе страх перед сильнейшими соперниками на дорожке и заставить себя смело идти к намеченной цели. Воля сама по себе не приходит. Ее нужно постоянно, начиная от мелочей в повседневной жизни и кончая крупными состязаниями на дорожке, воспитывать в себе, закаливать. Лучший способ воспитания воли у спортсмена - участие его в состязаниях с приблизительно одинаковыми по подготовленности соперниками.

Вставая на старт, бегун не должен думать о том, что кто-то из участников забега раньше имел лучший результат и поэтому так или иначе победит. При таком настроении перед стартом бегун никогда не приобретет бойцовских качеств. А ведь без этих качеств победа, как правило, обходит спортсмена стороной. Есть и другая опасность такого настроения: бегун постепенно свыкается с мыслью, что он всегда проигрывает, и начинает терять веру в себя, а это ведет не к закаливанию, а к ослаблению воли.

Чтобы бег в момент соревнований не показался нестерпимо тяжелым, нужно уже на тренировках готовить себя к большим нагрузкам. Тренировки следует проводить не в тепличных, а в наиболее трудных условиях. Надо быть готовым к тому, что, кроме основных соперников, сражаться, возможно, придется с жарой, дождем или сильным ветром.

«Готовясь к полету в космос, мы должны были испытать все, что связано с ускорениями и перегрузками. И не только испытать, но и привыкнуть к ним. Тренируясь на центрифуге, мы поняли, что в какой-то мере можно натренировать себя так, что со временем несколько легче начинаешь переносить неприятные и даже мучительные при первых испытаниях воздействия перегрузок», - сказал как-то мне в дружеской беседе летчик-космонавт Герман Титов.

Состояние на тренировках, о котором говорит Герман Титов, знакомо любому спортсмену, ставшему мастером спорта. К большим нагрузкам на тренировках надо заставить себя привыкнуть, а сам процесс привыкания неразрывно связан с воспитанием волевых качеств.

Приняв старт, настоящий бегун исходит из того, что на финиш именно он, а не кто иной, должен прийти первым. И пусть не всегда ему удастся первым пересечь финишную прямую, но он «выложился» до конца, показав свои возможности в полной мере, и только отсутствие опыта и нужной тренированности не дали ему победу. Но такое выступление приближает спортсмена к желаемому результату. Опыт со временем придет, в ходе

тренировки улучшатся результаты!, и бегуна, который умеет выдержать на дорожке наивысшее физическое и волевое напряжение, непременно ждет почетная победа.

Занятия бегом помогают воспитать в себе самообладание, хладнокровие, упорство, настойчивость. Они приучают в критические минуты правильно ориентироваться, принять решение и мобилизовать все свои силы на выполнение принятого решения.

Вот что произошло со мной в Мельбурне в 1956 г.

За три дня до начала; олимпийских игр, когда я направлялся на тренировку, я попал в автомобильную аварию. На меня посыпалось разбитое стекло, осколки врезались мне в руки и грудь; посинели и вспухли от сильного удара колени. Случись со мной что-нибудь подобное дома, я, конечно, отправился бы к врачу и по всем медицинским правилам начал лечение. Но на олимпийские игры я смотрел, как на боевое задание. Я должен был выполнить это задание успешно, моя победа нужна была моей команде, моей Родине. Вместо того чтобы идти на медпункт, я сам быстро вытер кровь и, не теряя ни минуты, отправился на тренировку. Опухшие колени жгло огнем, однако в тренировке я не делал себе скидки и выполнил всю тренировочную работу, запланированную на тот день. Более того, когда я чувствовал, что боль сковывает ушибленные ноги, я не ослаблял, а усиливал темп бега и чувствовал, как боль и усталость притупляются, а затем и совсем отступают.

Когда я вернулся, с тренировки и собирался лечь отдохнуть, ко мне зашел один из наших товарищей по команде. От него я узнал, что вышел экстренный выпуск местных газет с сообщением, что русский моряк Владимир Куц - претендент на золотую медаль в беге на 5000 и 10 000 м - при автомобильной катастрофе получил сильное сотрясение мозга и в олимпийских играх участвовать не будет. Он сообщил мне также, что это известие отрицательно подействовало на некоторых наших ребят, особенно легкоатлетов, которые не на, шутку приуныли. Мне все стало ясным: зарубежная пресса своим ложным сообщением решила ввести в заблуждение наших спортсменов и подорвать у них веру в победу.

Тогда, отбросив мысль об отдыхе, я оделся и отправился в олимпийский клуб, где вечерами веселились участники олимпийских игр 68 стран. Мое появление в клубе вызвало бурю недоуменных возгласов. Я подошел к чемпионке Австралии в барьерном беге Стрикленд и пригласил ее танцевать. Как вытянулись физиономии моих основных грозных соперников англичан К. Чатауэя и Г. Пири, которые, видимо, уже мысленно поделили золотые медали между собой! Я с радостью наблюдал, как улыбкой засветились лица наших ребят. Друзья подходили и трогали меня руками, чтобы убедиться, что это я, что я жив и здоров. И я от них не скрывал, что через три дня собираюсь бороться не только за золотую медаль, но и за новые олимпийские рекорды. Я, конечно, скрыл от ребят, что чувствовал себя неважно, и танцевать мне хотелось, как голодному бежать в гору, но я выдержал.

Через три дня выстрел стартера сорвал со старта 33 бегунов из разных стран. Все они жаждали победы в беге на 10 000 м. И хотя боль в груди и коленях у меня не прошла и давала о себе знать во время бега, я не собирался сдаваться. Усилием воли я заставлял себя выдерживать не только напряжение борьбы на дорожке с сильнейшими бегунами мира, но и физическую боль. Щедрой наградой за все была первая золотая медаль и новый олимпийский рекорд.

Воля к победе на олимпийском стадионе, конечно, не свалилась на меня сразу. Она приобреталась на военной службе, в дружной флотской семье, на тренировках и, наконец, в нелегкой школе побед и поражений на беговой дорожке.

Очень хорошо о преодолении в жизни трудностей морального порядка сказал А. М. Горький: «Уже и маленькая победа над собой делает человека намного сильнее». На пути от новичка до мастера спорта встречается немало трудностей в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Повседневно преодолевать эти трудности, не отступать перед ними - уже значит одержать первую победу над собой. Даже маленькая победа над собой дает уверенность в своих силах, делает бегуна смелее и решительнее. Смелому и решительному бегуну легче добиваться своих личных рекордов. Даже в состязании с более сильным противником не следует сдаваться. До конца, надо показать результат выше того, который удавалось достигнуть до этого состязания. И пусть сейчас спортсмен не поднялся на пьедестал почета, ;но он одержал победу, пробежав так быстро, как еще никогда не бегал. Эта моральная победа над собой никогда не пройдет бесследно. Она укрепит волю, даст уверенность в своих силах.

Итак, только смелого, решительного и волевого бегуна даже при неблагоприятной для него обстановке и преимуществах соперников скорее ждет победа, чем спортсмена, хорошо натренированного, но не обладающего волей.

## **Режим спортсмена**

Некоторые молодые спортсмены считают, что соблюдение строгого режима - дело непосильное.

Это неправильно. Режим бегуна очень простой, к нему надо только привыкнуть.

В понятие режима входят определенные часы сна, приема пищи, тренировок, работы или службы и пр.

Режим - это не только удобное распределение времени. Режим содействует глубоким физиологическим процессам в организме и имеет огромное значение для повышения работоспособности спортсмена.

Внешняя среда оказывает непрерывное воздействие на человека. Попробуйте надеть туфлю с шипами, в которой случайно оказался внутри гвоздь, вы немедленно отдернете ногу, почувствовав боль. Это среагировала на внешнее раздражение центральная нервная система. Подобная реакция центральной нервной системы называется рефлексом. Существуют рефлексы безусловные, врожденные, и условные, которые приобретаются человеком в течение его жизни. Первые постоянно живут в человеке, а вторые всецело зависят от временной связи центральной нервной системы с внешней средой. Условные рефлексы могут в той или иной обстановке появиться, закрепиться, .но если жизненная ситуация изменилась и прекратилась связь центральной нервной системы с той же окружающей средой, то условные рефлексы могут совсем сойти на нет и угаснуть.

У бегуна, привыкшего проводить тренировки в одно и то же время, с годами вырабатывается условный рефлекс. Когда подходит момент тренировки, он испытывает прилив сил и желание бегать, так как его нервная система уже настроена на выполнение этой тренировочной нагрузки. Я это испытал на себе.

В начале своего спортивного пути я пристрастился к утренним тренировкам; это было связано с характером моей службы на флоте. Раннее утро было наиболее свободным временем для меня. Несколько лет подряд, хотел я того или нет, но в одно и то же время меня будто подхватывало с постели и «несло» на тренировку. Именно в эти часы я чувствовал в себе подъем физических сил и непреодолимое желание тренироваться. Но вот условия изменились, я впервые попал на краткосрочные сборы спортсменов Вооруженных Сил, готовившихся к первенству страны. Здесь вся группа бегунов на длинные дистанции проводила тренировки в 5-6 ч вечера. Я приходил на тренировки со всеми вместе в непривычное для себя время. Как я ни бился, никакого желания бегать, никакого подъема у меня не было, в то время как по утрам, когда все делали только легкую разминку и гимнастику, я при одном виде спортивного костюма приходил в настроение и мне хотелось выполнять любую тренировочную работу. Так установившаяся с годами рефлекторная реакция настраивала весь мой организм на предстоящую работу в определенном час. По началу моя тренировка, проведенная в вечернее время, проходила вяло и без подъема.

Но шли годы, по роду службы мне стало удобнее тренироваться вечером, а по утрам делать только зарядку. И постепенно угасла настоятельная потребность организма тренироваться только в утренние часы. С годами я приучил себя проводить тренировочную работу по вечерам, но всегда точно в определенное время. Теперь уже именно к этому времени я испытывал подъем физических и душевных сил, чувствовал бодрость и энергию, желание хорошо поработать.

Строгое соблюдение определенного распорядка дня помогало мне выполнять большой объем тренировочной работы и быстрее восстанавливать свои силы.

Какого же лучше всего придерживаться режима новичку в беге поставившему себе целью стать мастером спорта? Вот приблизительный распорядок дня, который можно рекомендовать.

Лучшее время для сна - с 23 ч до 7 ч. День свой спортсмен должен начинать зарядкой, затем заниматься служебными делами. Между временем тренировки, отдыха и работы должно быть правильное соотношение. На смену физической нагрузке непременно должен приходиться отдых.

Между работой и тренировкой необходим интервал в 2-3 ч, причем хотя бы час этого времени полезно отдать полному отдыху, чтению или какому-либо другому любимому занятию, не связанному с большой физической нагрузкой.

Лучшее время для тренировок - с 16 до 20 ч, но не позже. Тренировка, проведенная в более позднее время, сильно возбуждает нервную систему, в результате нередко спортсмен долго не может заснуть, сон становится беспокойным, и нормальный отдых нарушается.

Ужинать следует часа за полтора до сна и не ранее чем через час после тренировки.

Тренировку следует проводить регулярно, постепенно увеличивая объем нагрузок. Недопустимо такое положение, когда спортсмен, пропустив несколько тренировок, стремится наверстать упущенное колоссальной перегрузкой. Тяжелая и непривычная нагрузка грозит бегуну перенапряжением и утомлением нервной системы, а иногда и

расстройством деятельности организма. Особенно опасен такой форсированный метод тренировок для новичков.

Молодой бегун, мечтающий стать мастером спорта, прежде всего должен соблюдать строгий режим тренировок, сна, отдыха, приема пищи и развлечений.

Спортсмен не может добиться высоких результатов, если он нарушает режим. Нарушение режима приводит бегуна к снижению работоспособности, переутомлению и перетренировке. Длительное и систематическое нарушение спортивного режима приводит не только к понижению результатов, но и к сокращению спортивного долголетия спортсмена.

Говоря о режиме, необходимо сказать о том, что очень полезно для спортсмена-бегуна париться в бане.

Независимо от ежедневного приема душа после тренировки один раз в неделю рекомендуется ходить в баню с парной. Хорошая парная является отличным потогонным средством, она очищает кожу и усиливает обмен веществ. После перехода к большим тренировочным нагрузкам у бегуна иногда начинают побаливать суставы и мышцы. Парная оказывает благоприятное действие на суставы и связки, способствует увеличению эластичности мышц и облегчает их быстрое сокращение. Лучшее время приема бани с паром - спустя 3-4 ч после легкой тренировки. Посещать баню удобнее всего с товарищем, чтобы можно было друг друга попарить веником. Особое внимание нужно обращать на мышцы спины, поясницы и ног. После парной полезно сделать массаж. Нельзя посещать парную перед самым соревнованием. Баня полезна за 4-5 дней до выступления, но не позже. Не рекомендуется идти в парную после напряженной тренировки, при сильном утомлении, а также после плотной еды.

## **Питание**

Успех выступления бегуна зависит не только от методически правильной тренировки, волевых качеств, соблюдения режима, но и от правильного питания.

Употребление человеком пищи зависит от его возраста, занятий и внешней среды. Так, усиленная мышечная работа у бегунов на длинные дистанции требует увеличения в организме количества углеводов и жиров. Человек, мало занимающийся физическим трудом, поглощает в среднем 3000-3500 больших калорий в день. Питание бегуна на длинные дистанции состоит из 4500-5000 больших калорий. В содержание пищи ежедневно должно входить: углеводов 700-800 г, жиров 130-140 г, белков 130-140 г. По содержанию и калорийности пища спортсмена мало отличается от обыкновенной пищи человека, занимающегося физическим трудом. Но спортсмен-бегун должен строго соблюдать время приема пищи, особенно перед началом тренировки и после ее окончания.

Принимать пищу надо не позже чем за 4 ч, но и не раньше 5 ч до начала тренировки. За это время принятая пища пройдет обработку в желудке и частично усвоится организмом, а частично перейдет в кишечник, где происходит ее дальнейшее усваивание.

При приеме пищи за 2-3 ч до начала тренировки в момент бега пища еще находится в желудке, обработка ее приостанавливается из-за торможения выделения железами нужных для этого ферментов. Спортсмен чувствует тяжесть в желудке, а порой даже и

боли, из-за чего иногда он вынужден прекратить тренировку. Если бегун даже и доведет тренировку до конца, пользы от нее будет мало. Проводить тренировку спустя 6-7 ч после приема пищи также плохо. Бегун чувствует слабость, работоспособность его явно понижена. Следовательно, надо выбирать оптимальное время для приема пищи перед тренировками.

Приведенная ниже таблица поможет начинающим бегунам выбрать наилучшее время для принятия пищи в период тренировок.

Длительность задержки различных пищевых продуктов в желудке (по А. А. Хрусталеву)

После тренировок, и особенно после больших нагрузок, надо дать организму отдохнуть до полутора часов и только после этого принимать пищу. Питание бегуна должно быть калорийным и небольшим по объему. Нежелательно излишнее употребление сахара за один прием, так как больше чем 120-150 г сахара организм усвоить не может.

После тренировки спортсмену необходимо соблюдать питьевой режим. Бегун не должен мучить себя жаждой, но ни в коем случае нельзя выпивать много жидкости за один прием. Бегун должен утолять жажду постепенно, принимая по одному стакану жидкости через каждые 30-40 мин до полного утоления жажды.

1-2 ч	2-3 ч	3-4 ч	4-5 ч
Вода, чай, какао, кофе (без примесей), молоко, бульон, яйца всмятку	Кофе и какао с молоком и сливками, яйца вкрутую, тушеная рыба, белый хлеб	Вареная курица, вареная говядина, черный хлеб, яблоки	Жаркое (мясо, дичь), селедка, пюре гороховое, тушеные бобы

Не следует также увлекаться после тренировки минеральными водами. Правда, они быстрее утоляют жажду, чем вода, но избыток содержания в них минеральных солей неблагоприятно влияет на организм. Так в свое время случилось со мной. После тренировок я обычно выпивал две - три бутылки холодного боржома. Тем самым я утолял сильную жажду. Ведь не секрет, что, пробегая за тренировку по 25-30 км, стайер теряет иногда до 3 кг в весе, и, естественно, возрастает жажда к питью. Года через два у меня резко понизилась кислотность, стало появляться неприятное ощущение в желудке после приема пищи. В начале сезона 1957 г. вместо выступлений на стадионах я вынужден был срочно ехать в санаторий исправлять свои «ошибки молодости». Месячное лечение в Эссентуках несколько повысило кислотность, и я снова смог выступать, но боржом я уже употреблял изредка и лишь в самом незначительном количестве. Однако печальный пример со мной совсем не означает, что спортсмен должен вообще отказаться от минеральной вод. Пить их можно, но не надо злоупотреблять ими. Полезнее всего после тренировки пить фруктовые соки или некрепкий холодный чай.

В состав пищи бегуна на длинные дистанции должно входить большое количество углеводов. Ему необходимо употреблять пищу, богатую витаминами С, А и В. Витамин С содержится в соке апельсинов, мандаринов, в ягодах шиповника. Витамин В содержат грибы, дрожжи, капуста, кабачки, помидоры.

В день выступления бегуну полезно на завтрак иметь пищу, богатую углеводами (сладкая овсяная каша с маслом, витаминизированный компот, фрукты, помидоры). В остальном пища бегуна ничем не отличается от пищи любого человека, занятого физическим трудом.

Каждый спортсмен может сам себе составить меню, включая туда блюда, любимые им, но, главное, надо помнить, чтобы еда спортсмена не была слишком обильной.

## Врачебный контроль

Важное значение для спортсмена-бегуна имеет врачебный контроль и самоконтроль. И начинающий бегун, и бегун со стажем должны ежегодно осенью проходить полное врачебное обследование. В дальнейшем в ходе тренировок ежемесячно должен осуществляться консультативный врачебный контроль. При беседе с врачом надо честно и полно рассказать о своем самочувствии и о перенесенных тренировочных нагрузках. Медицинское обследование нужно для того, чтобы сопоставлять результаты контроля одного периода с другим, одного года с другим (вес, пульс, кровяное давление, емкость легких и другие данные).

Постоянный медицинский контроль способствует укреплению здоровья спортсмена, предупреждает перетренировки, помогает правильному дозированию нагрузок.

Тренируясь под наблюдением врача, нужно в то же время изучить простейшие способы самоконтроля, уметь определить состояние своего организма по субъективным ощущениям (общее самочувствие, сон, настроение) и показаниям объективного порядка (вес, пульс, динамометрия, спирометрия и другие данные). Показатели своего веса и пульса надо записывать себе в дневник. Вес фиксировать как до тренировки, так и после нее один раз в неделю. Запись пульса желательно вести ежедневно: утром в постели, до тренировки, сразу после тренировки и спустя 2 ч после тренировки.

## Дневник спортсмена

Вы решили серьезно заняться бегом и достичь высоких результатов. Со временем ваши высокие результаты будут зафиксированы! в таблицах рекордов части, округа, где вы служите, не исключена возможность, что попадут и в таблицы рекордов Вооруженных Сил, страны, мира. С первых шагов в спорте начните вести свой личный дневник. В дневник спортсмен систематически вносит записи о работе, проведенной на тренировках, о своем самочувствии, весе, пульсе и о каких-либо особенностях, выявленных в моменты тренировок и соревнований. Как же вести дневник самоконтроля. Для примера привожу две записи разных лет из своего дневника самоконтроля.

Дата	Тренировка	Самочувствие, вес, пульс	Погода	Другие замечания
20.01.52 г.	1. Легкий бег - 10 мин. 2. Гимнастика - 10 мин. 3. Легкий бег по пересеченной местности - 7-8 км. 4. Ходьба - 5 мин	Самочувствие хорошее. Пульс после тренировки 200, после отдыха 105. Вес - 78 кг	Мороз 8-10°, было скользко	
07.08.56 г.	Утром разминка, днем кросс - 1 ч	Общая усталость, боль в икроножных мышцах. Вес - 70 кг	Около 25° жары	
08.08.56 г.	Отдых, баня, массаж			

Нередко в первые дни регулярных тренировок бегун - может начать терять вес. Волноваться из-за этого не следует, это просто- уменьшается жировая прослойка; кроме того, вес падает из-за усилившегося выделения влаги из организма. Со временем, когда организм втянется в тренировочную работу, вес будет держаться почти всегда один и тот же. Правда, при очень интенсивной тренировке бегун может за один раз сбросить до 2-3 кг и более, но уже к следующей тренировке вес восстановится. Если вес упорно не восстанавливается, а продолжает падать, то это прежде всего говорит о том, что в тренировках бегуна есть какие-то недочеты. В таком случае спортсмен с дневником самоконтроля должен пойти к врачу, по записям в дневнике и глубоким медицинским обследованием можно будет установить причину резкого падения веса.

Пульс у тренированного спортсмена в покое 45- 60 ударов в минуту, но во время тренировки число ударов пульса может увеличиваться до 200. После отдыха, если бегун правильно тренировался, пульс должен прийти в норму. Если пульс имеет отклонения, необходимо обратиться к врачу.

Иногда бегуни получают травмы ног - воспаление надкостницы и ахилловых сухожилий. Эти травмы легко предупредить. Нужно помнить, что мышцы ног легко «забить», бегая по жесткому грунту. Поэтому во избежание травм следует стараться чаще тренироваться в лесу на мягком грунте, и только когда выполняется скоростная тренировка - на стадионе.

Полученные травмы, способ и продолжительность их лечения необходимо вносить в дневник самоконтроля. Проанализировав записи, спортсмен сам научится определять, как уберечься от боли в ногах, где лучше проводить тренировки.

В настоящее время, когда XXII съезд партии наметил широкую программу успешного продвижения нашего общества к коммунизму, по-новому ставится вопрос физического воспитания советских людей. Человек коммунистического завтра - это прежде всего человек, гармонически развитый духовно, умственно и физически. Какое место в жизни человека коммунистического завтра займет спорт, хорошо1 определил недавно Н. С. Хрущев, сказав: «Спорт - источник бодрости, жизнерадостности, трудоспособности и долголетия. Прогресс общества в немалой степени зависит от воспитания нового человека, гармонически сочетающего духовное богатство и моральную чистоту с физическим развитием».

С каждым годом все новые силы будут вливаться в многомиллионный отряд советских физкультурников и спортсменов. Немалая часть среди них придет из Вооруженных Сил. Уже сейчас в армии и на флоте почти не встретишь солдата или матроса, который бы не был значкистом ГТО. Но комплекс ГТО - это начальная фаза в физическом воспитании воинов. Сегодня на повестку дня встала новая задача: каждый воин должен стать спортсменом-разрядником. В некоторых частях и подразделениях воины имеют третий и даже второй спортивный разряд по нескольким видам спорта. Но в условиях части без отрыва от боевой подготовки вполне можно стать и спортсменом первого разряда и даже мастером спорта. Я сам прошел путь от новичка до мастера спорта, находясь на военной службе. Мой личный опыт и опыт других армейских мастеров спорта говорят о том, что при поддержке командиров, спортивного комитета и комсомольских организаций, под руководством начальника физической подготовки части и пользуясь советами врача каждый воин может добиться высоких спортивных результатов в условиях части.

Спортсмен, поставивший себе целью добиться высокого результата, должен подготовить себя прежде всего к тому, чтобы много потрудиться и научиться преодолевать трудности.

Надо всегда помнить: трудности - обязательное условие на пути к росту спортивных результатов. С трудностями спортсмен встречается и на тренировках, и в ходе соревнований. Не отступить перед ними - вот с чего должен начинать свою спортивную биографию любой армейский бегун на средние и длинные дистанции. Упорный труд, целенаправленная регулярная тренировка, уверенность в своих силах, воля и выносливость - вот на чем основывается победа спортсмена на беговой дорожке.