

**В.Н.Зинченко,
Заслуженный тренер Республики Беларусь**

***ВОСПОМИНАНИЯ И
РАЗМЫШЛЕНИЯ.
СПРИНТ И НЕ ТОЛЬКО***

Минск
2013

Предисловие автора

Данные материалы совершенно не претендуют на какие-то открытия. Большинство из них взято из номеров журнала "Легкая атлетика", бесед с тренерами и спортсменами России и нашей страны, зарубежных журналов и газет, а также из личного опыта тренера, участника всесоюзных конференций по легкой атлетике. Я долгое время работал со сборной командой мужчин и женщин, добившихся определенных успехов, рекордов Республики Беларусь (по сей день).

Цель написания:

систематизировать, обобщить и собрать воедино материалы печати, бесед, личного опыта.

Адресуется:

тренерам сборных команд Республики Беларусь и областей;
преподавателям кафедр физического воспитания;
частным лицам, любящим легкую атлетику;
спортсменам.

”Только через грустный опыт больших и малых ошибок и неудач отстаивается и созревает золотой фонд мирового спорта.“

Хуан Антонио Самаранч

*”Спортсмены созревают, возрастая
Из тренера, как ветви из ствола,
А тренеру – негромкая хвала.
Друзья подходят, руки жмут до хруста:
– А твой-то, твой – какой герой, орел!
А он кивает головою грустно,
Как будто потерял, не приобрел.
Как будто все печально и обычно,
Как будто бы совсем не покорилась
Невиданная эта высота.
Его питомец замер, задыхаясь,
В сияньи золоченного венца.
Вновь тренеру, терпя и чертыхаясь,
Вести по жизни нового юнца,
Вновь чувствовать, что в молодость вернулся,
Шептать неулыбающимся ртом:
”Ты выиграешь, только не волнуйся “,
И доставать украдкой валидол...“*

Р.И.Рождественский

Глава 1. 1972 год. Конец августа – начало сентября

Подольск, олимпийская база. Здесь готовилась сборная команда СССР по многим видам спорта (кроме игровых и водных видов).

База отличная, она сохранена до нашего времени.

Жара стояла страшная, горели болота. Но спортсмены и тренеры стойчески работали. Руководство Спорткомитета СССР всячески помогало: питание было отличное, условия и прочие вопросы были решены до мелочей. Для спортсменов и тренеров привозили прекрасные фильмы, приезжали знаменитые артисты, даже члены правительства.

Я это к тому, что был в какой-то мере свидетелем того, как Р.И.Рождественский написал "Посвящение тренеру", с которого и начинается мое повествование...

Однажды приехали художники и сказали, что вечером придет Роберт Иванович, и занялись своим делом: ходили по тренировкам, рисовали шаржи, картины знаменитых спортсменов (В.Алексеев, О.Корбут, Д.Ригерт, В.Борзов и др.). Справились они быстро. Вечером приехал Р.И.Рождественский за рулем черной "Волги".

Я очень волновался, мне было 36 лет, это был мой первый успех: в составе команды моя ученица Люба Рунцо, бегунья на 400 м, к тому времени она уже выиграла мемориал Знаменских, серебряную медаль на чемпионате СССР, удачно выступала в ряде других соревнований, впоследствии стала финалисткой Олимпийских игр в Мюнхене (Германия), за что мне было присвоено звание Заслуженного тренера. Работать я всегда старался творчески, много читал: специальную литературу, художественную. Любил стихи, рассказывал их и рассказываю до сих пор своим ученикам. Потому, когда приехал Р.И.Рождественский, я старался скромно быть поближе.

В вестибюле гостиницы на стенде художники выставили свои работы, и Рождественский устремился именно туда. Сопровождал его старший из художников. Он рассказывал, кто изображен на стенде. Например, Ольга Корбут... Рождественский на минуту (не больше) задумывался и, как из пулемета, "выстреливал" четверостишием. Вопрос: "Кто это?" Ответ: "Валерий Борзов". И Рождественский выдает (заикаясь):

"Мало спринт нам дал призов,
Хоть старались – отставали,
Но теперь у нас Борзов
И надежды на медали..."

В.Борзов сам присутствовал при этом и не подвел автора и СССР: выиграл две золотые медали (100 плюс 200 м) и "серебро" в эстафете в Мюнхене.

Далее вечером Рождественский был, естественно, приглашен на ужин, на котором один тренер попросил его в память о сегодняшнем вечере написать о нелегком тренерском труде.

Просьба была выполнена на следующий день. Привез посланный водитель, стихи были признаны великолепными. Они мигом разошлись по всем сборным (хотя это была инициатива легкоатлетов). Впоследствии они были (стихи) на советском стенде в олимпийской деревне в Мюнхене, а также они опубликованы в журнале "Легкая атлетика" и в книге стихов Р.И.Рождественского.

Почему я начал свое повествование с этого стихотворения? Я, естественно, знаю его наизусть. Много раз читал своим ученикам, тренерам, на конференциях... И везде были аплодесменты. И все это потому что труд тренера (настоящего) – это тяжелый труд. Это интеллект, психология, психоаналитика, физическая подготовка и многое-многое еще... А самое главное – любить свою профессию. Это своего рода фанатизм (умеренный). Бывают времена, когда тренер зашел в тупик... Что делать? Дальше отчаянный кризис "серого" спорта или боль прозрения и ясное, четкое осознание необходимости все начать сначала. Только тот, кто изведал волнения, и страстные ожидания, и поиски истины (иногда во мраке), и горе, и муки, знает, что придет мгновение, которое принесет радость в жизни, счастье.

Если полагаешься на свое прошлое, то, как тренер, обречен на поражения и неудачи. Поэтому надо *постоянно помнить и знать*:

- ✓ *учиться* всю жизнь... Думать и думать... Почти ежегодно исключать из тренировочного процесса те упражнения, которые стали неэффективными, и включать упражнения, которые приносят видимый прогресс. Но если есть ценные упражнения (и ты в этом уверен), то их исключать нельзя;
- ✓ необходимо раз в году корректировать тренировочный процесс;
- ✓ самое главное в подготовке спортсмена высокого класса – *это атлетизм*. Это: генетическая предрасположенность + хорошая школа + реактивность нервно-мышечной системы + подготовка *всех* основных групп мышц + сила + силовая выносливость;
- ✓ атлетизм должен способствовать характеру той работы (предположим, спринт), которую спортсмен должен выполнять в будущем;
- ✓ "мышцы растут только тогда, когда отдыхают" (И.П.Павлов);
- ✓ *победа над собой* важнее, чем победа над соперниками. Эту мысль надо внушать себе и своим ученикам (постоянно). В общении с учениками рабочие споры исключают личные обиды;
- ✓ главное – захотеть чего-то, а потом все зависит от тренировки. Кто хочет, тот и может. Регулярность тренировок важна, но сама по себе ничего не решает. Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (мышц, силы воли, настойчивости, скорости, выносливости и т.д.) соответствует возможностям спортсмена, и он эту грань совершенно точно знает (а тренер – тем более): "Я могу подтянуться 35 раз, отжаться – 100 раз... И каждая тренировка (почти...) полезна только тогда, когда она будет попыткой побить свой собственный рекорд. Сегодня отожмусь 11 раз, подтянусь 40 раз, пробегу 60 м за 6,2-6,4 сек., прыгну с места на 3,40-3,50 м и

т.д.". Чемпионом становится только тот, кто знает, что штанга сейчас задавит его, но приседает и встает. Наташа Сафронникова через слезы приседала и вставала с весом 190 кг, делала упражнение на пресс 500 раз (*сразу*)! Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность. Таков путь к славе! Поэтому Н.Сафронникова – чемпионка мира! Плюс 4 рекорда Республики Беларусь. То же самое можно сказать о команде девушек 4x100 м на чемпионате мира 2005 г. в Хельсинки (Финляндия). Тогда бежали: Ю.Нестеренко, Н.Сологуб, Е.Невмержицкая, О.Драгун. Итог – 42,56 сек., бронза и рекорд Республики Беларусь (на чемпионате мира 2013 г. в Москве (Россия) это было бы серебро). Так вот, команда была в плане *атлетизма* подготовлена отлично, все до одной, не говоря о Юле Нестеренко. Все приседали и вставали с весом 120-140 кг, жали лежа 70-90 кг, подтягивались 20-30 раз, упражнение на пресс "складной нож" делали 500-600 раз и т.д. Все это и многое другое *входит непременно в методику думающих тренеров.*

Глава 2. Несколько о методике, тренерах и спортсменах

Говорят, сколько тренеров – столько и методик. Но это, конечно, не так, но что-то есть... Без сомнения, я думаю (и многие тренеры), что самым великим российским тренером был и остается Виктор Ильич Алексеев, воспитавший Г.Зыбину, Г.Тышкевич, Т.Пресс, И.Пресс, А.Михайлова, Ю.Барышникова и многих других олимпийских чемпионов или призеров. Конечно, все в основном – это метатели, но Анатолий Михайлов был прекрасным мастером барьерного бега на 110 м, Виктор Ильич в кулуарах говорил: "Если у тренера есть мозги, то он может тренировать несколько видов легкой атлетики". Может быть, и грубо, но правильно, главное – думать. Его правилом было – методика для каждого спортсмена должна быть персональной, техника допускалась избирательная, но в абсолюте – на уровне мировых стандартов. Собственно, он сам эти стандарты и изобретал...

Я, в свое время, учился в Ленинградском институте физкультуры им.Лесгафта. Я всегда был склонен к тому, чтобы учиться у хороших тренеров. Так вот, я, будучи студентом 1-2 курса Ленинградского института физкультуры, ходил на тренировки к В.И.Алексееву (он это допускал, чтобы приходили студенты, а не тренеры). Он все изобретал... Тогда он изобрел метод кругового вращения в толкании ядра. Его ученик А.Барышников произвел фурор! Тут же стали так толкать ядро и во всем мире.

После переезда в Минск я ходил на тренировки к Б.Л.Мещерскому и В.Г.Алабину, многому научился. Последователями В.И.Алексеева в Белоруссии можно считать Б.Б.Левинсона и Е.М.Шукевича. У Левинсона и Шукевича были спортсмены разных специальностей (Т.Иткина, Е.Ермолова, Г.Длугашевская, А.Юлин, Т.Лунев). Также Шукевич тренировал Р.Клима, который стал олимпийским чемпионом, прекрасного метателя молота А.Балтовского и, представьте себе, замечательного Владимира Булатова – чемпиона Европы по прыжком с шестом. Вся эта кагорта тренеров: Б.Б.Левинсон, Е.М.Шукевич, В.Г.Алабин, Б.Л.Мещерский – хорошо и много думали и работали по 12 часов в сутки. Так что мне было у кого учиться.

Для меня главным в подготовке была ОФП, сейчас это называется модным слово "атлетизм". А также индивидуальность: нет для всех общего плана, не все "под одну гребенку":

- не спешить с юными атлетами, да и со взрослыми тоже;
- требовательность и работоспособность, в первую очередь, к самому себе. Воспитывать учеников всесторонне: книги, музеи, обсуждение кинофильмов и т.д. Если тренер только тренирует, а не воспитывает, это

не тренер, а конюх... Я, например, читал им стихи и не только о спорте: Рождественского, Асадова, Пушкина и многих других;

- преодолевать трудности, это окупится. Моим девизом всегда было "Да здравствует ветер, который в лицо" (А.Блок). Иногда чуть ли не заставлял учеников бегать против ветра, если он дул против на стандартных виражах и прямых;

- иногда бывают такие тренировки (и соревнования), которые требуют срочного восстановления. Говорят, Валерий Борзов об этом рассказывал (в кулуарах). Он подсмотрел это у американцев еще в 1972 году. Называется упражнение "Эффект Сеченова". Я это упражнение применял, помогает здорово. Сейчас уместно будет рассказать об этом. Раскрываю маленький секрет, теперь их у меня нет. Так вот, иногда после скоростных работ (и соревнований) молочная кислота накапливается в ногах, начинаются боли. Что надо делать? Идти в тренажерный зал и жать штангу, хороший вес (практически предельный), почти до отказа. Молочная кислота "перекачивается" в плечевой пояс. Таким образом хорошо можно предохраняться от травм. Заметьте, упражнение называется "Эффект Сеченова". Сеченов – великий русский физиолог, а открытие сделали американские ученые и тренеры. Они применяли его и применяют не только после тренировок, но и после соревнований. Открыто. Или отжимаются. Эффект тот же.

Глава 3. Спортсмены

Чем только не приходится заниматься тренеру! Одно из главных дел – подбор и набор учеников. Мне, например, приходилось побывать во Владивостоке и Южно-Сахалинске, Ростове и Калуге, Курске и Липецке, Ужгороде и Львове и т.д.

Ученика нужно не просто найти, надо посмотреть на него в деле, побеседовать с ним и с тренером. Определить его характер, как он относится к спорту вообще и к тренировкам, как он терпит тренировку, что для него спорт – удовольствие или нет. "Ищите и обрящете" – великая народная мудрость, я ее понимаю так: ищите и найдете...

Из этих мест я регулярно привозил учеников. Правда, не всегда из них получались хорошие спортсмены, мастера спорта, но что-то получалось. И, конечно же, самыми лучшими становились коренные белорусы, хотя из других республик также были личности: Л.Сафронников и С.Корнелюк, Д.Котенков и Л.Бегало и др. Л.Сафронников и С.Корнелюк – рекордсмены страны, мастера международного класса стали личностями.

Одна из моих первых учениц – Люба Рунцо. Я уже писал о ней: участница и финалистка Олимпиады в Мюнхене 1972 г.

Зоя Годонюк – очень перспективная бегунья на 800 м; в юниорском возрасте победила на кроссе "Правды" в Москве. Этот кросс проводился как чемпионат СССР, но она потом переболела (менингит), оставила спорт. Если бы я знал в те времена то, что знаю сейчас, из этих бы спортсменов получилось бы чудо! Чудо получилось бы не из всех, конечно. Были среди учеников, несомненно, способные люди: здоровые, от природы сильные, с хорошими данными. Одним словом, люди, одаренные природой, но кому-то что-то мешало...

Катя Мишина. Природа создала ее для бега 400 м: высокая, сильная, красивая, быстрая, отменное здоровье. В 19 лет – 52,60 – 400 м. Вышла замуж, родила; на молодежном чемпионате Европы 2010 г. – бронзовая медаль и выиграли эстафету, присвоено звание "мастер спорта международного класса". Казалось бы, все складывается хорошо, но в дальнейшем лень и глупость... Такая же участь постигла Зою Тауринь. В 18-19 лет гремела на весь Советский Союз, на Европу... В 1989 году выиграла юниорский чемпионат Союза в Донецке на 100 и 200 м, ее рекорды Беларуси стоят до сих пор. А могла бы... В том же 1989 г. на чемпионате Европы среди юниоров в Югославии у Зои Тауринь 3 медали: серебро – 100 м, бронза – 200 м, бронза – 4x100 м. Казалось бы, что надо? О ней ходили легенды... Высокая, сильная, физически одаренная, но... "помешали" красота, лень, глупость. Вышла замуж в 19-20 лет, уехала в

Москву, естественно, поменяла тренеров (тогда мы работали с Е.Гурковым), там бросила спорт. Это – в 20 лет.

И таких было немало: М.Ковалева, М.Волоткович, М.Бойко и др. Нет горести горше, чем глупость и лень, это болезнь. Все они, конечно, мастера спорта, но сработали весьма средне. Эти спортсменки могли стать знаменитыми. Глупость и лень...

Но, слава Богу, большинство спортсменов – умные, трудолюбивые люди, иначе быть не может. Среди них великие и величайшие спортсмены. И мне повезло на них.

Юлия Нестеренко – феномен!!! Правда, у нее был и есть личный тренер Виктор Ярошевич. С ним, в свое время (в 2000 году), мы договорились, что на сборах в Минске и на выездах работаю я, а дома – он. Было это еще тогда, когда Нестеренко была Борцевич. Было все по-доброму. Согласовывали планы, все было тихо и мирно. Так прошли 2000-2004 годы. У меня есть тетрадь (за 25 лет не пропущено ни единого дня), так вот, в этой тетради все работы Юлии за 2000-2004 гг. (под фамилией Борцевич). Что написано пером – не вырубишь топором... Это уже "изучали" журналисты-интервьюеры (чуть ли не с лупой). Плюс все соревнования за эти годы. Все шло хорошо, по нарастающей: и тренировки, и соревнования.

Особенно в нашей работе запомнился сбор на оз.Нарочь. Тогда же я познакомил Юлю с врачом Аркадием Павловичем Кирилловым, моим другом. Он очень много сделал для Юлии. Следил за ее здоровьем, работал только дозволенными методами. Занимался с нею физической подготовкой, он в этом специалист, сам все время "качается". Делал Юле специальный массаж. Научил этому ее мужа Диму Нестеренко, который сделал для Юли очень и очень много. И в плане помощи, массажа, питания и т.д. И в человеческой поддержке, да и в плане тренировочного процесса тоже.

Так вот, о сборе на оз.Нарочь. Был это 2001 год, октябрь. Юля уже была с Димой. Я только начинал работать с нею на сборах. Поражался ее работоспособности и любознательности. Она не просто выполняла упражнения, а очень часто интересовалась, что дает это упражнение, и даже записывала.

Тогда мы часто на вечерних тренировках делали комплекс из 18 упражнений. Составлен комплекс был таким образом: одно упражнение трудное (достаточно), перерыв 30-60 секунд, другое упражнение свободное (или на координацию). Так вот, Юля частенько переписывала все до одного упражнения. На следующий день я заменял два-три упражнения. Она просила: "Дайте, пожалуйста, планчик, я перепису это упражнение". Я отвечал: "Так ты вчера переписала". Она: "А Вы сегодня

кое-что заменили“. И опять переписывала. Аккуратно, усердно. Вот так относятся, наверное, к тренировкам все олимпийские чемпионы...

Точно так же она относилась ко всем работам: беговым (иногда даже бегала по аллее x 500-400-300 м), прыжковым, штанге, кроссу, ОФП, плаванию и т.д.

Я тогда работал с нею впервые, но сразу себе сказал, что из Юли Нестеренко получится супербегунья. Конечно, я и в мыслях не держал, что она станет олимпийщиком! На сборе на Нарочи (и в дальнейшем) у Юли была прекрасная компания: Наташа Сафронникова, Наташа Сологуб, Лена Невмержицкая, Леня Сафронников, Сергей Корнелюк, Дима Котенков, Андрей Черкашин и многие другие.

В 2003-2004 годах результаты в соревнованиях шли по нарастающей. Особенно хорошо она пробежала в 2004 году в Пловдиве (Болгария) – 100 м за 11,02 сек, свободно. Тогда я сказал: ”Это – олимпийский финал!“

Но получился не только финал! Получилось то, что получилось! И об этом все знают!!! Ко всему была подготовлена Юля, но с психологией после Олимпиады что-то случилось... А.П.Кириллов (врач) прилагал все усилия, но на Юлю свалилось много счастья, радости: море оваций, захлебывалось телевидение, радио, все средства массовой информации. Короче, как принято и как приятно! Так оно всегда и бывает, и это правильно. Все поздравляли ее и тренера В.Г.Ярошевича. И это тоже правильно: 90-95% победы – это заслуга Виктора Григорьевича. Но есть и моя частица, и доктора Кириллова, без сомнения.

Без сомнения и то, что Юлия Нестеренко – не только талант, а талантище! Великий П.И.Чайковский сказал: ”Талант надо беречь и дорожить им. Талант надо развивать, ибо он ни что иное, как **постоянный** труд...“ Это, разумеется, относится ко всем областям человеческой деятельности, а к спорту – тем более.

Однако не сберегли... После Олимпиады, как я уже говорил, на Юлю обрушился поток славы...

Нервная система была на пределе. Доктор А.П.Кириллов не мог находиться при Юле постоянно, поскольку он был врачом национальной команды по академической гребле. Этот вид спорта базируется в Бресте, для этого и построен великолепный канал и гостиница, но команда часто разъезжала по сборам и соревнованиям.

И однажды, когда А.П.Кириллова долго не было, он был на соревнованиях, у Юли произошел нервный срыв. Врачи диспансера (или кто-то) решили сделать капельницу, в результате занесли инфекцию... Потом долго разбирались – кто делал, что делали и т.д., и т.п. Организм не выдержал, и Юлю положили в реанимацию, в которой она находилась

месяц, после чего нельзя было приступать к тренировочному процессу. Дима Нестеренко старался из всех сил, Ярошевич – тоже, но организм настолько ослаб, что о настоящих тренировках не приходилось думать. А Аркадий Павлович опять был на сборах, на сей раз за границей...

Прошла зима 2005 года, прошел год, а сил на тренировки нет никаких. Решили пропустить год, пробовали тренироваться, но 2006 год ничего не дал. Природа-мать не помогла... После этого пыталась тренироваться и выступать, но ничего особого. И доктор Кириллов, хотя и великий специалист своего дела, ничего не смог сделать. Просто тренировалась и даже на чемпионате мира 2005 г. в Хельсинки (Финляндия) пробежала 100 м за 11,08 сек. Правда, это не 10,92, но результат хороший. Но зато очень здорово помогла в эстафете 4x100 м: бронзовые медали (но об этом позже). И опять тренировалась серьезно и даже, как всегда, фанатично. Приезжала ко мне на сборы в Минск с Димой, но время ушло... Даже в прошлом 2012 году приезжала и хорошо работала. Но результаты не те, уже 33-34 года.

Имя Юлии Нестеренко в истории (не только спорта, а истории вообще) останется навсегда. О ее таланте, работоспособности, фанатизме, красоте и скромности ходят легенды... Выиграть Олимпиаду, тем более в спринте, это, действительно, - Белая Молния! Сейчас Юлия по-прежнему скромная, симпатичная. Слава ее не испортила и не испортит никогда. Работает, приносит пользу для страны... Писать и говорить о Юле Нестеренко можно бесконечно. Это – национальная гордость! Об этом надо помнить всегда!

О себе. Институт физической культуры закончил в 1960 году, устроился на работу в Минский институт иностранных языков преподавателем физвоспитания, но преподаватель из меня не получился, так как я сразу взялся тренировать, по существу, новичков. Сам по себе институт иностранных языков – это трудный вуз, но работал я стойчески. Институт был неординарным высшим учебным заведением, 80% студентов были девушки.

Сначала было очень трудно работать. Команда иняза по легкой атлетике занимала последнее место, и это среди вузов II группы, в I группе выступали БГОИФК, БГУ, БПИ и вузы, имеющие факультет физвоспитания, а иняз считали чем-то вроде консерватории. Буквально через два-три года мы заняли 7-е место (из 14), а через 5 лет – призовые места среди всех. С 1967 г. все вузы стали выступать в одной группе. К этому времени у меня появились первые мастера спорта, это почти из новичков: З.Годонюк, А.Севко, Л.Воднева, В.Селезнев, Л.Похина, И.Будкевич и др. Но самое главное случилось в 1972 году: студентка института Люба Рунцо (как я уже писал) на чемпионате СССР завоевала

серебряную медаль, вошла в сборную СССР и удачно выступила в эстафете 4x400 м. Финалистка Олимпийских игр в Мюнхене (Германия) (встречали ее всем институтом)! Это отразилось и на кафедре. Как я уже говорил, учиться в институте было очень трудно, но спортсмены находили время, да и помогал я им здорово. Помогала и вся кафедра, которая тоже "подтянулась": появились другие виды спорта: гимнастика (спортивная и художественная), лыжи, вело, спортигры, фехтование и т.д. Заседания кафедры стали носить спортивный характер. Институт стал становиться во главе вузов БССР. Заведующей кафедрой физвоспитания Л.И.Алексеевской в 1976 г. было присвоено звание "Заслуженный тренер БССР".

В 1970 г. в институте намечалось построить тир. Это была инициатива ректора Ф.П.Шмыгова и даже райкома партии... Когда я узнал об этом, пошел к ректору, а он был человеком спортивного характера. Но, тем не менее, отказался вместо тира построить манеж легкой атлетики, в чем и состояла моя просьба, он боялся райкома партии... Я написал заявление, где пообещал, что в 1972 г. у нас будут медали СССР, а, может быть, даже участница Олимпийских игр. Ректор засмеялся и не поверил, наверное, но все же дал добро на строительство манежа.

Помещение полуподвального типа размером 64x20 м. Началось строительство. Нашли резину аж в Солигорске (отработанная японская транспортная лента, списанная). Сколько трудов это стоило – трудно описать! Перевозка, укладка, резка резины (с проволокой), оборудование, инвентарь и т.д. и т.п. Устраивались студенческие (и не только) субботники, даже ректор и руководство приходили смотреть. И наконец, манеж был построен, состоялось открытие! Ректор шутил: "Ведь мы можем и закрыть его. За вами слово – участник Олимпийских игр!" В 1971 г. в нашем манеже тренировались будущие участники Олимпийских игр, другого манежа в Минске и в республике не было. Это были: В.Мясников, В.Бельский, Люба Рунцо и еще несколько ведущих легкоатлетов БССР, конечно, с разрешения ректора. А когда мы в 1973 г. выиграли у БГОИФК зимнее первенство вузов (и тем более, после Олимпиады), ректор сказал, что свое слово я сдержал и стал помогать всесторонне (и не только ректор, деканы тоже). Белсовет СДСО "Буревестник" даже финансировал поездку на южные сборы в Адлер деканов...

Крепла методика тренировочного процесса, в институт стали набирать более-менее хороших спортсменов, приходилось много работать, думать... Уходил из дома в 8 утра, приходил тоже в 8, вечера. Стал учиться у Б.Л.Мещерского, В.Г.Алабина и др., много читать,

выписывать журнал "Легкая атлетика", другую спортивную литературу, а читал я много всегда, конечно, художественной литературы.

Так вот, о первичной методике, которую я осваивал в институте иностранных языков. Когда только начинал работать (опыта еще не было), какое-то шестое чувство мне подсказало, что начинать надо с ОФП. Так я и начал работать. Эта ОФП включала:

- кроссы разной продолжительности и темпа;
- упражнения для различных групп мышц, своего рода атлетизм (особенно на корсет);
- силу (в т.ч. штангу, тренажеры и т.д.);
- гибкость;
- специальные тренировки (в зависимости от предрасположенности спортсмена) и т.д.

Приходилось тренировать несколько видов легкой атлетики: спринт, средние дистанции, длинные, даже прыжки в длину. Невольно вспоминались слова В.И.Алексеева о том, что тренер (при большом желании) вполне может справляться с несколькими видами (то же говорил Б.Б.Левинсон). То же делали и другие тренеры.

Появились такие спортсмены, которые неоднократно становились чемпионами БССР разных лет: Ирина Чернова (Семенова) – бег 100 м с/б; Людмила Воднева – бег 800-1500 м + кроссы; Зоя Годонюк – бег 800-1500 м + выиграла кросс "Правды" (я уже об этом писал), Ядвига Бессарабская – пятиборье (тогда это было именно пятиборье), Александр Севко (который начинал новичком, придя из армии и сняв сапоги... Он бежал 1500 м очень быстро, особенно по тем временам – 3.43,5); Ирина Будкевич – бег 100 м с/б (2-3 места на чемпионате БССР) и, особенно, Людмила Похина – бег 100 м с/б и 200 м с/б (такая дистанция была, и именно на 200 м с/б Люда Похина завоевала бронзу на чемпионате БССР). Были и другие хорошие спортсмены, мастера спорта. О Любе Рунцо я уже много говорил, но есть одна бегунья, выпускница института иностранных языков, которая стоит как бы особняком. Это, конечно, Лена Цухло. Поступила в институт иностранных языков в 1971 году, изучала испанский и немецкий языки, было учиться трудно, тем более после окончания РУОР. Но была усидчива в учебе и фанатична в спорте. Очень любила бегать средние и длинные дистанции, но я этого не знал. Когда поступила, я ее начал тренировать в беге на 400 м. Прошел год, результат 58,8 сек, прошло два года – 58,2 сек. Стал уговаривать бегать 800-1500 м. Плакала 2-3 дня, а ведь кем стала – знают все! Буквально через два-три года выполнила норматив мастера спорта в беге на 1500 м. Стал уговаривать бегать 3000 м и 5000 м. Тоже слезы... Через 2 года выполняет норматив мастера спорта международного класса, становится чемпионкой

мира в экидене в составе сборной команды СССР. Еще через 2 года начала бегать марафон... Это уже под руководством тренеров в сборной СССР, хотя на Мемориале В.Купца в Подольске пробежала 3000 м за 8.46,0, а 5000 м – за 15.21,0. Это был рекорд БССР, стоял долго. В марафоне был результат 2:42,12. Когда сборная Союза не участвовала в Олимпиаде 1984 г. в Лос-Анжелесе (США), проводились альтернативные Игры среди стран, объявивших бойкот Олимпиаде. Лена заняла 3 место! Также успешно она бежала много раз в Японии и других странах, а особенно ее полюбили в Японии... А за что? Конечно, за ее результаты и за один случай, который произошел с Е.Цухло в Японии.

Однажды во время марафонского пробега полил большой дождь. Лена бежала в головке марафона, где-то 2-й-3-ей. И вдруг свело ногу, переднюю поверхность бедра, Лена почти остановилась. Что делать? Когда-то читала о подобном случае. Отколола булавку, проткнула кожу в больном месте, потекла кровь. Через мгновение боль отпустила; когда Лена почти остановилась, ее начали обходить другие участницы забега. В это время проезжала машина, которая обслуживала соревнования (забег). Машина – не простая машина, а фиксировала на киноленту... У Лены до сих пор сохранился журнал с фотографией из японского журнала. Идет кровь, потом она перестала идти. Японцы – досужие люди, они этот сюжет преподнесли, как поступок, достойный самураев... Но боль отступила. Лена начала догонять обогнавших ее спортсменов и в итоге – 3-е место. Японские кинооператоры на финише предлагали хорошие деньги за снимок и "подвиг", так они называли это событие. Лена не взяла эти деньги: проконсультировалась с руководителем делегации СССР Н.И.Политико, он сказал, что если она возьмет эти деньги, японцы растреляют на весь мир... И она отказалась.

Японские зрители были в восторге от Лены... Когда-то большой спорт заканчивается, закончен он и для Лены Цухло, хотя не совсем. Она, как я говорил, закончила МГПИИЯ, но преподавать стала не испанский и немецкий. Она просто и хорошо работает в институте физкультуры на кафедре легкой атлетики, а испанский и немецкий не забывает: бескорыстно помогает студентам, иногда бывает переводчицей различных иностранных делегаций.

Кстати, Люба Рунцо, закончившая факультет английского языка, стала тренером (хорошим) в ДЮСШ (спринт), ее ребята даже за сборную республики выступают.

И это все о бывших студентах института иностранных языков. Это была гордость института, гордость страны! А сейчас институт уподоблен (в спортивном плане) консерватории или театральному институту.

Работал я в инязе до 1982 года, а потом переводом – в РШВСМ по легкой атлетике, которая теперь преобразована в Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике.

Все спортсмены-легкоатлеты, закончившие МГПИИЯ, стали хорошими специалистами, успешными руководителями различных коллективов, достойными людьми. Я это с гордостью помню. Я уже говорил, что если тренер только тренирует, то это не тренер, а пастух. Спортсменов надо воспитывать всесторонне.

Кроме названных, нашли свое место в жизни члены сборной института: Володя Левитанов, много лет возглавлявший отделение Интерпола Беларуси; Арнольд Смирнов, работавший вторым секретарем Министерства иностранных дел БССР; Василий Селезнев, Евгений Полищук, Василий Нисуло, трудившиеся переводчиками в стране и за рубежом. А Михаил Энтин, в свое время возглавлявший спортклуб ГСВГ в Германии, а затем ставший начальником белорусской сборной, до сих пор с успехом работает во благо белорусской национальной команды по легкой атлетике. И эти люди до сих пор благодарят меня за все то, что я сделал для них. Ежегодно мы собираемся, этот традиционный сбор – 13 января, и приезжают почти все со всей республики. Вспоминаем все хорошее: учебу, тренировки, институт ("alma mater"), победы, кто кем стал, кто чего добился и многое другое...

Итак, работал я в институте иностранных языков, а затем переводом, как я уже говорил, стал работать в Республиканской школе высшего спортивного мастерства по легкой атлетике (РШВСМ). И для меня началась эра спринтерского бега, хотя и не только...

Еще во время работы я начал работать (случайно) с Таней Гребенчук (Змитрович). Почему случайно? Как уже сказано: "Ищите и обрящете". Просто случайно шел на вечернюю тренировку возле Оперного театра через скверик Марата Казея. Там в это время школьники проводили кросс. Побеседовал с тренерами. Они ждали забега на 500 м, в котором бежала Таня Змитрович, которую я не знал, естественно, но тренеры ждали... Выходит на старт девочка 17 лет (10 класс), в порванном костюме (потом мы вспоминали) и пробегает 500 за 1.14,0! В тапочках. Я спрашиваю: "У кого она тренируется?" Тренеры объясняют, что она занимается волейболом. Ее страшно уговаривали несколько тренеров, но бесполезно, любит волейбол... Было это весной, апрель. Сказали мне: "Попробуй!". Я подозвал ее, поговорили. Эффект – тот же... Спросил адрес, думаю – поговорю с родителями. Не сказала... Но тренеры знали ее адрес: оказывается, побывали у родителей, но безрезультатно. Я записал ее адрес, пошел на тренировку, но работать не мог: все время перед глазами стояла эта девочка Таня. После тренировки помчался по адресу: на

проспект Корженевского. Застал ее дома, были и родители. Стал уговаривать. Бесполезно... Но когда я стал предлагать поступать в институт иностранных языков, то родители сказали, что хотели бы, чтобы дочь поступила в институт народного хозяйства. Я серьезно обещал помочь, даже помогал Александр Медведь (почетный гражданин г.Минска, трижды олимпийский чемпион), который в то время возглавлял межвузовскую кафедру спортивного совершенствования. Договорились, что волейбол она оставляет (хотя играла она хорошо), в институт поступила. Было это в 1980 году, Тане было 18 лет. Начали тренироваться. Очень спокойно, я просто берег ее ("талант надо беречь"). Сразу понял, что эта бегунья надолго, что перспектива у нее большая.

Сначала бегала 400 м. В 1981-1982 годах результаты были на уровне 57,0-56,0, 800 м не пробовала, хотя я ее готовил именно на 800 м, но как она на это посмотрит – не знал. В 1982 г. в возрасте 20 лет вышла замуж, в следующем 1983 г. родила дочь. Это замужество и роды, конечно, отодвинули ее звездное время, но чтобы они здорово помешали спорту – так нет. Я потом часто думал об этом. Это был, своего рода, редкий случай. Просто Татьяна хотела добиться в спорте успеха, верила в это... Муж всячески помогал, сам спортсмен, понимал. В 1984-1985 гг. участвовала в соревнованиях. Результаты на 400 м потихоньку росли (55,0-53,5). Да и компания у Тани подобралась хорошая. Кроссы бегала с Леной Цухло, другую работу – со спринтерами (200 м – 24,0). 800 м впервые попробовала в 1985 г., зимой, сама пожелала. Результат – в феврале (2.04,6) чемпионка республики! Это было здорово! Летом 1985-1986 гг. результаты были на уровне (400 м – 52,6; 800 м – 2.03,0-2.01,5). Я чувствовал, что она готова пробежать из 2-х минут, но не спешил, надо было проделать работу. Спасибо Лене Цухло, она помогла Тане Гребенчук и в спортивном плане, настраивала ее, верила в ее возможности.

1987 г. Результаты: 400 м – 52,4, 800 м – на чемпионате БССР – 2.01,2 (13 июня). Близился чемпионат СССР в Брянске (15-20 июля), я чувствовал, что готова Таня здорово, но как бы не расплескать, как говорится. На этом чемпионате ее выступление было отличным. В забеге 800 м – 2.00,33; в финале – 1.57,89 – серебро! Автоматически включена в сборную СССР! Неоднократно ее вызывали на сборы, но она их не любила. Дома работала очень хорошо, претензий никаких. На сборы ездила только изредка, да и тренировалась там по моим планам, ее там не любили за это, хотя Ельянов и Литовченко к Тане относились хорошо.

1988 год прошел для Тани весьма средне. В конце мая в Сочи проводился "Кубок Сезона". Она выиграла – 1.58,70 сек, это был нормальный результат. Впереди была Олимпиада-88 в Сеуле (Южная

Корея), к ней мы и готовились. Тренировалась Таня хорошо, тренировки в Тамге и Чолпон-Ате обнадеживали, результаты в домашних соревнованиях также. Но накануне отборочного чемпионата СССР она заболела: ангина с осложнением. Пришлось об Олимпиаде забыть, очень расстроились и Таня, и я, и наши друзья.

Но 1989-1990 гг. прошли очень хорошо. 3-7 февраля 1989 г. в Гомеле проводился чемпионат СССР (зимний), где Таня Гребенчук стала чемпионкой Союза с результатом 2.02,62 сек. После этого проводился чемпионат Европы 18 февраля 1989 г. Результат – 2.01,20 сек, бронза! И через 2 недели, 3-5 марта 1989 г., чемпионат мира в Будапеште (Венгрия) (тогда так делали, подряд). Результат ошеломляющий – 1.59,53 сек и серебряная медаль! Поистине 1989 г. был для Тани счастливым! Плюс ко всему Армия, за которую Таня выступала, дала квартиру и машину. Лето 1989 г. прошло весьма средне. Да это и понятно: слишком много сил расходувано зимой и весной.

1990 год. Чемпионат СССР в Киеве, 5-7 июня. 2 место, серебро, но результат выше всяких похвал: 1.57,34 сек! Включена в сборную Союза на поездку в США, где в Сиэтле проводились Игры Доброй воли. Было это 1-5 июля 1990 г. Таня выиграла эти Игры с результатом 1.57,21 сек. Здорово! Тане было 26 лет...

1991-1992 гг. прошли незаметно, родился еще ребенок, по существу, спорт закончен. Сейчас Таня Гребенчук работает по специальности. Сделала она в спорте очень немало... Мне приходилось думать и думать, но было легче после Лены Цухло.

Сейчас в Беларуси так быстро, как Таня Гребенчук, никто не бегают (хотя еще ранее у Володи Пологова была Аглетдинова и не только).

Сейчас бегуни и бегуны делают много работы на коротких и средних отрезках. Самое распространенное заблуждение в том, что в тренировке на 800 м должен преобладать анаэробный бег, а это совершенно неверно. Объем аэробных нагрузок во время тренировок должен быть гораздо больше, чем многие думают. Тане Гребенчук повезло в том, что кроссы и "длинную работу" зачастую она делала с Леной Цухло (которая была "паровозиком"), а короткие отрезки – со спринтерами. Конкретно, из записей: она, например, делала 10-12 x 400 м (через 3-4 мин.) x 1.05-1.02, а 20 x 200 м (через 3 мин.) x 27,0-28,5. И так далее. Еще одна работа, скопированная со сборной команды СССР (Таня делала это на сборах СССР), а именно: темповый бег ровно 4 км (в кроссовках на дорожке). Ее результаты несколько раз превышали 12.50-12.40 (свободно). Сейчас таких темповых работ никто не делает.

Таня была примером для группы, да и вообще для всех. И в отношениях с окружающими, и в отношении тренировочного процесса, всегда веселая, дружелюбная. Таких спортсменок сейчас не видно...

Глава 4. Маленькая "Ява" становится Большой...

Эта глава особая... Если в работе с Ю.Нестеренко я принимал некоторое участие (у нее был личный тренер, как я говорил, В.Г.Ярошевич), то с Натальей Сафронниковой (Виноградовой) я работал лично с самого начала, а сделали мы с нею очень много. Забегая вперед, скажу, что Наташе на сегодняшний день принадлежат 4 национальных рекорда (и пока не видно, что кто-то их превысит)!!

А начинали так. В 1991 г. я прослышал, что в Волковыске Гродненской области появилась очень перспективная девочка Наташа Виноградова, она заканчивала среднюю школу.

В Витебске проводился чемпионат среди школьников, и я поехал посмотреть на нее. Девочка понравилась мне всесторонне. Поговорил с ее тренером, с нею лично. Она не возражала, тренер А.М.Бортник тоже. Характеризовал ее он очень серьезно. Из разговора с Наташей я понял, что действительно она человек серьезный, мечтает добиться в спорте многого, но наотрез отказалась поступать в институт физкультуры; говорила, что вместе с родителями решила в Минске поступать в институт народного хозяйства (тогда этот институт был модный).

На соревнованиях пробежала 100 м за 12,3 и 200 м за 26,2, выиграла и то, и другое. Тренер был доволен и сказал, чтобы по поводу ее поступления в институт народного хозяйства я не беспокоился: у него есть какие-то каналы ("одноклассник-преподаватель" и т.д., и т.п.), да и Наташа сама умница, хорошо училась. Училась она действительно хорошо, но было это в Волковыске, а в институте на первом же письменном экзамене, математике, получила двойку. Пришлось вопрос с поступлением отложить на год. Что делать?

Помог старший тренер "Динамо" В.Н.Калецкий. Определили ее в общежитие, в "Динамо" была такая возможность. Приехали родители, мама и папа, были у меня дома – кому отдают ребенка?

Поговорили, они тоже к спорту относились серьезно, отец был майором милиции, потомственный динамовец, спорт любил. На вопрос о том, сколько лет тренируется, Наташа ответила, что 4 года. Но отец у нее был человеком с юмором. Он сказал фразу, которая мне запомнилась и понравилась: "Еще когда Наташе было 5-7 лет, она гонялась за моей "Явой" (мотоцикл) и я ее ругал, и теперь не знаю, прав я был или нет..." (И когда Наташа выполнила норматив мастера спорта, я написал ему поздравительную открытку. В ней я писал, что поздравляю, что он был неправ, когда ругал дочь, гонящуюся за "Явой", (шутя, конечно). И еще (никогда не забуду), что я мечтаю о том, чтобы "Маленькая Ява", так ее

звали во дворе, стала большой спортсменкой и чемпионкой мира! Это я написал ее отцу!)

Так вот, осталась Наташа в Минске, родители и тренер доверяли. Был это 1991 год, когда ей было 18 лет. Как я сказал, определили Наташу в общежитие "Динамо". Хорошо помогала РШВСМ по легкой атлетике, ставили ее на сборы, в том числе и выездные на озеро Нарочь, где мы их часто осенью проводили, а весной 1992 г. были на сборе в Закарпатье. Тренировалась Наташа Виноградова с огромным желанием.

Зимой 1992 г. результаты были на уровне: 60 м – 7,7-7,8 и 200 м – 26,6 сек. Это было уже хорошо. Лето 1992 г. – 12,0-25,0 сек., но уже в 1993 г. результаты подросли: 11,6-11,4 и 200 м – 24,2!

Это результаты мастера спорта, радости было без конца, тем более что показаны на чемпионате страны! В 1994 г. рост результатов продолжился, хотя я понимал, что торопиться никуда не надо, да и мы и не торопились.

В 1995 г. включена в сборную на чемпионат мира в Гетеборге (Швеция), где Наташа пробежала выше всяких похвал: 100 м – 11,30 и 200 м – 23,30, выполнив норматив мастера международного класса.

Да, в 1994 г. она вышла замуж за Леню Сафронникова. Это замужество ничему не помешало, даже скорее наоборот. О Лене Сафронникове пойдет речь позже, он был чемпионом X Спартакиады народов СССР и чемпионом СССР. Леня не только хороший спортсмен, но и замечательный и умный человек. Он помогал Наташе во всем: и в тренировочном процессе, и в домашних делах. В 1995 г. они построили хорошую квартиру, благоустроились хорошо, помогло Министерство спорта. Помогал Леня очень здорово, и это сказалось на результатах.

В 1996 г. включена в состав команды для участия в Олимпийских играх в Атланте (США), где выступила тоже замечательно: 200 м в забеге 23,14 сек., в четвертьфинале – 23,12 сек., вышла в полуфинал, где показала результат 22,98 сек. Это все ее личные рекорды! Забегая вперед, скажу, что Наташа Сафронникова все свои личные рекорды и рекорды страны устанавливала на топ-соревнованиях: Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, Кубках Европы. Было ей в Атланте 23 года!

1997-1998 гг. Как всегда, хорошо готовилась и результаты росли. В апреле 1999 г. провели хороший сбор на о. Мальта: жарко, утром – стадион, вечером – огромный хороший пляж.

1999 г. стал для нее определяющим, эпохальным. По существу, отсюда начинается ее восхождение к званию чемпионки мира.

В августе 1999 г. состоялся чемпионат мира в Севилье (Испания). Жара стояла ужасная: 45-47⁰ в тени. Программу соревнований поменяли,

перенесли на более позднее время, но это не спасало. Скажу сразу, наша команда как-то сникла, выступила неудачно, ни одной медали, ни одного личного рекорда (редкость). А Наталья Сафронникова установила три национальных рекорда: 100 м – 11,17 сек. и 200 м – дважды 22,85 и 22,74 сек. Полуфинал! И это, повторяю, при жаре в 45-47⁰! Боец!

На фоне неудачного выступления команды это было здорово! Хотя бы что-то хорошо...

После этого Наташа выступала в нескольких коммерческих соревнованиях, все шло хорошо, по плану: хорошо выступала, выросла физически.

Но нас подстерегла неприятность, горе... За 20 дней до Олимпийских игр на сборе в "Стайках" произошла травма. Разминалась Наташа в лесу (она всегда так делала: прежде чем приступить к тренировке на стадионе, разминочный бег 15 минут в лесу), а было это после дождя. Поскользнулась, попала в ямку... Пробегали ребята, помогли подняться... Травма коленного сустава, трещина. Врачи были бессильны. Началось лечение, об Олимпиаде пришлось забыть. Очень жаль, ведь Наталья была хорошо подготовлена, я знал. Травму залечили только в сентябре, приступили к тренировкам.

2001 г. стал для Наташи Сафронниковой поистине "рекордным". На чемпионате страны в конце февраля ее выступление было феерическим! 60 м = 7,14+7,04! Рекорд республики, который стоит уже 13 лет, и к нему никто не приближается даже близко.

200 м = 23,46+23,10 – тоже рекорд страны! 9-12 марта проводился чемпионат мира в Лиссабоне (Португалия). Ее результаты были отличными: 200 м = 23,20+23,02. Бронзовая медаль! И новый рекорд! На другой день (после 200 м) она бежала 60 м, таков был регламент, с результатом 7,11+7,10 – пятое место! Но на другой день после 200 м это великолепно! Что-то будет летом? Летние чемпионаты страны я даже пропускаю, так как Наталья Сафронникова показывала свои личные рекорды и рекорды страны только на топ-соревнованиях (о себе я скромно умалчиваю).

26-27 июня 2001 г. проводился Кубок Европы в Бремене (Германия) с участием знаменитых спортсменок России, Германии и др. стран. Результаты: 100 м – 11,26 (3 место) и 200 м – 22,68! Очередной рекорд страны! Но дело не только в рекорде. Сам по себе это высокий результат. Она выиграла у выдающихся спортсменок, и этот результат до сих пор котируется в районе финалов всех крупных форумов.

Мы продолжали упорно тренироваться (о методике я расскажу дальше).

2002 год. Зимний чемпионат мира, Бирмингем (Великобритания). Опять высокий результат, опять рекорд страны – 22,91 сек. (и опять, к сожалению, близко нет претенденток на новый рекорд)! Опять бронза!

В октябре 2003 г. она снова приступила к тренировкам и тренировалась, как прежде, упорно и целенаправленно, с огромным желанием. А в феврале 2004 г. на зимнем чемпионате страны показывает: 60 м = 7,13 + 7,10 и в беге на 200 м = 23,40 и 23,01 (рекорд Республики Беларусь). Наташа стала готовиться к чемпионату мира в Будапеште (Венгрия), 2-6 марта 2004 г.

В манеже Будапешта оказалось, что повороты очень крутые, непривычные. Это, разумеется, отразилось на качестве результатов и особенно на 200 метрах, но Наташа – боец! В забеге ее результат – 23,02, выходит в финал. А в финале – 22,96! И Наталья Сафронникова становится чемпионкой мира!

Просто так чемпионами мира не становятся. Огромная заслуга Белорусской федерации легкой атлетики, коллектива, в котором готовилась спортсменка, круга ее друзей. И, в первую очередь, ее мужа и друга Лени Сафронникова, который очень помогал Наташе и в тренировочном процессе, и в жизни. Спасибо всем!

В свое время, 2001-2002 гг., Наташа тренировалась частенько с Ю.Нестеренко (на сборах). А постоянно готовилась с замечательными спортсменами Натальей Сологуб (о ней далее), Леной Невмержицкой. Эти девушки, впоследствии, сделали очень много для сборной страны. Очень хорошая была мужская группа: С.Корнелюк, А.Черкашин, Д.Котенков и др. Юля Нестеренко несколько старше Наташи и по возрасту, и по тренировочному стажу. У нее Наташа училась многому: серьезному отношению к жизни и спорту, друг с другом "соревновались" на тренировках в штанге и во всем... Вместе бегали отрезки (по существу, по одному плану). Очень хорошо дополняли одна другую.

Группа была сильная, лучшая в стране, дружная, всегда оказывали помощь друг другу. Хотя были такие спортсменки, которые себя не реализовали абсолютно: З.Тауринь, Е.Денищик, да и О.Драгун тоже (хотя была способная, на грани таланта).

На Олимпийских играх 2004 г. в Афинах (Греция) Наташа Сафронникова в принципе была готова очень хорошо. Ее контрольные показатели намного превосходили результаты 2001 г., когда она 200 м пробежала в Бремене за 22,68 сек. Но ей опять не повезло: в Афинах – и простуда, ужас! И это на жаре. Может быть, холодной воды выпила, может быть, что-то другое... Когда у спортсмена отличная форма, простуды преследуют его (в жару – особенно). Все же на другой день побежала 200 м (а накануне была температура 37,4, я это с болью

запоминал). Пробежала, естественно, один раз – 23,63 сек. Лучше бы не бежала вообще! Беспокоились за эстафету, но через три дня она уже тренировалась, врачи сделали свое дело. Эстафета в предварительном забеге закончилась с результатом 43,06, предстоял финал! Конечно финал на Олимпийских играх – это здорово! В забеге и финале бежали: Ю.Нестеренко, которая уже стала олимпийской чемпионкой (об этом я писал), Н.Сафронникова, Е.Невмержицкая, О.Драгун. Результат финала выше всяких похвал – 42,94 сек. – 5 место и новый национальный рекорд!

Любопытная была реакция в олимпийской деревне! Все поздравляли, это понятно: 5-е место на Олимпиаде – это почетно. Но у некоторых, особенно у борцов-тренеров, с которыми я жил, поздравления особые... Сразу, как только я пришел, они (ни слова ни говоря) налили мне рюмку коньяку. Я говорю скромно: "Ребята, спасибо, но ведь это только 5 место..." Они, знаете, что ответили: "Пятое место – это, конечно, хуже третьего, но лучше, чем четвертое, четвертое место – это головная боль..." Примерно также восприняли и наши тренеры, спортсмены и пр. И по приезду тоже. Главный тренер А.Г.Рудских был очень рад: поздравил всех, а девочек поцеловал.

Год 2004-й закончился. Наташа Сафронникова пробовала тренироваться 2005-2006 годы. Но, видимо, она так много затратила сил и здоровья за свою спортивную карьеру, что решила в 2006 году, в 33 года, закончить ее. И, наверное, правильно поступила. Ушла достойно!

Сейчас Наташа работает в ДФСО "Динамо", в звании майора. Хорошо работает, как говорят. У нее крепкая, дружная семья, хорошая квартира. Все в порядке.

Глава 5. Эстафеты – лицо спринта в стране

А пока об эстафетах...

В феврале 2013 г. я опубликовал в Интернете на сайте БФЛА материал по подготовке эстафетных команд. Не случайно и не для красного слова я назвал эту главу "Эстафеты – лицо спринта в стране". Действительно, предположим, что техника у команды хорошая, но если нет соответственно хорошего спринта у каждого бегуна в отдельности, не будет и достойного результата. Именно это показывают наши команды в последние 5-6 лет. Не будем касаться истории эстафетного бега. Остановимся на методике подготовки команд, на главном. Я уже сказал, что основу подготовки команд я изложил в публикации в Интернете, но Интернет не всем доступен... А здесь – конкретно. Материалы подготовки совершенно не претендуют на какие-то открытия. Большинство из них взято из журналов "Легкая атлетика" (номера указаны), бесед с тренерами сборной России Г.Н.Жубряковым, В.А.Маслаковым и др., а также из личного опыта, как тренера, долгое время работавшего со сборными командами мужчин и женщин, добившихся определенных успехов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, рекордов страны (по сей день).

Цель написания: хочется надеяться, что этот материал пригодится тренерам и спортсменам в подготовке эстафетных команд.

Хочу сказать (по справедливости), что в "эстафетном деле" (и вообще) я работал вместе с Евгением Гурковым, который по жизни был оптимистом, поддерживал меня во всем, находил взаимопонимание с группой, вдохновлял всех. Планы и статистику писал я, он очень помогал. Аккуратный, грамотный человек. Жаль, что в дальнейшем мы разошлись. А работали 20 лет: с 1986 по 2006 год.

Результат в эстафетном беге 4x100 м зависит не только от индивидуальной беговой подготовленности, но и в значительной мере от совершенства и мастерства команды.

Среди 47 видов легкой атлетики на всех чемпионатах и Олимпиадах проводятся две эстафеты: 4x100 м и 4x400 м. А про 4x400 м напишет А.Трошило, главный тренер, чемпион мира. А в принципе, и та, и другая эстафеты пользуются огромной популярностью и престижем. Зрители с нетерпением ждут окончания соревнований – обычно эстафеты проводятся в конце дня соревнований.

Считается, что главным моментом для достижения высокого результата является умение спортсменов передать палочку на максимальной скорости в ограниченной 20-метровой зоне. Правила: принимающие эстафету на 2-м, 3-м, 4-м этапах могут начинать бег за

10 метров до начала передачи, но принимать эстафетную палочку только в 20-метровой зоне.

Установлено, что идеальная передача происходит тогда, когда скорости спортсменов сравниваются, а это (теоретически) происходит на 15-17 метре в 20-метровой зоне. Это дает возможность бегуну, принимающему эстафету, набрать высокую скорость. Сразу скажу, тренированность команды, умение передать и принять эстафету, примерно, на 16-м метре – это очень важно во всем тренировочном процессе. И, конечно, в момент соревнований это очень важный методический и педагогический момент (этого не делают наши некоторые тренеры). Многие тренеры, настоящие асы эстафетного бега, держат этот момент в секрете, "под замком". Но в доверительной беседе с замечательным тренером, великим стратегом эстафетного бега из Санкт-Петербурга Г.Н.Жубряковым я узнал, что на тренировке в 20-метровой зоне лейкопластырем на 15-м метре ставится большой крест. И команда добивается, чтобы прием и передача были сделаны именно на уровне креста, и это очень хорошее подспорье в тренировочном процессе. Разумеется, такое допускается только в тренировочном процессе, на соревнованиях запрещено правилами. Все это рассказал мне Геннадий Жубряков, тренер, готовивший на Олимпиаду 1988 г. в Сеуле (Южная Корея) команду, ставшую олимпийскими чемпионами с результатом 38,02! И не только рассказал, но и показал, как ребята это делают... Я этого никогда не забуду. Правда, потом, после тренировки, мы с ним отметили это дело...

На тренировках должны соблюдаться все писанные и неписанные законы эстафетного бега:

- в 90% всех случаев провалов виноват принимающий;
- если передающий не догоняет принимающего, то раньше кричи "Хоп", с одной рукой он далеко не убежит (это – передающему);
- начало бега точно при пересечении контрольной отметки;
- умение видеть только своего партнера (психологическая установка);
- реагировать только на сигнал передающего;
- хозяин в доме один, то есть за эстафету должен отвечать только один тренер, а остальные просто помогать;
- технике уделять огромное внимание (утро + вечер) – до "не могу".

При оптимальной технике результат команды должен быть на 2,60-3,00 сек. лучше, чем сумма результатов 4-х бегунов (бегуний) в беге на 100 м, показанных накануне (Доктрина В.Маслакова). Этот показатель для контроля эффективности эстафетной техники должен быть незыблим.

Я, как старший тренер, готовил эстафетную команду (вместе с Е.Гурковым) в 1991 г. На X-й юбилейной Спартакиаде народов СССР в Киеве команда стала чемпионом Спартакиады и СССР. Это был большой успех! Там же в Киеве все ребята участвовали накануне и в беге на 100 м. Именно накануне, это правильно.

Их результаты (по этапам):

А.Черкашин – 10,66;

Л.Сафронников – 10,44;

А.Старовойтов – 10,68;

А.Кныш – 10,62.

Их сумма = 42,40 сек.

Итоговый результат эстафеты – 39,44 сек., рекорд! Это на 2,96 лучше суммы их результатов! Идеально!

Проведено было 36-40 тренировок (утро + вечер). Это много. У некоторых уже начинали "шалить нервы", говорили, что все надоело, зачем это надо? Но зато потом сколько было счастья, какой был успех! Ведь выиграла не у мальчиков. За команды России, Украины, Казахстана бежали великие бегуны: В.Крылов, Н.Юшманов, В.Савин, Л.Язынин, В.Брызгин (олимпийские чемпионы), которые по скорости гладкого бега были на голову сильнее наших ребят... Значит, мы много и правильно работали.

Но особенно здорово пробежали наши девушки в 2005 году на чемпионате мира в Хельсинки (Финляндия).

Их результаты накануне:

Ю.Нестеренко – 11,08;

Н.Сологуб – 11,30;

Е.Невмержицкая – 11,40;

О.Драгун – 11,32.

Их сумма = 45,10 сек.

Результат команды известен всем – 42,56 сек. – рекорд республики и бронзовая медаль! Разница: $45,10 - 42,56 = 2,54$ Идеально!

Проведено 40-45 тренировок (опять утро + вечер). И опять некоторые ворчали, что надоело, что все "обрыдло" и т.д. и т.п. Но все сейчас вспоминается со смехом. И опять же какой успех! Сколько было счастья! Никогда, наверное, не забудется прием в Резиденции Президента! Конечно, не всегда в эстафетном деле бывает все хорошо и гладко... Иногда случается беда даже у великих команд: кто-то убежал раньше времени, кто-то обронил палку и т.д. Однажды это случилось и у нас: Кубок Европы в 2001 г. в Бремене (Германия). Тогда у девочек произошла осечка. Досадная. Убежали раньше. Кто? Не буду об этом, команда снята... Конечно, плохо. Когда возвратились домой, А.Г.Рудских сказал:

”С результатом Н.Сафронниковой поздравляю (она пробежала тогда 22,68, я писал), а за эстафету получишь выговор...” Конечно, выговора не было. Александр Григорьевич все понимал, а юмора у него – хоть отбавляй. Но для меня это была неприятность: что произошло, где-то не доработали, где-то поленились и т.д. А лень в эстафетной работе хуже всего, не дай Бог! Иногда даже начинают роптать и тренеры (не все же девочки и ребята тренируются у меня), что это мешает их тренировочному процессу, зачем так много? Приходиться им объяснять, что если спортсмен набегал в эстафетном беге 400-500 метров, ничего страшного в этом нет, это норма и т.д.

Заканчивая главу об эстафетном беге, хочу остановиться на конкретной тренировочной работе. В порядке методики эстафетного бега (организация тренировочного процесса):

1. Необходимо весь тренировочный процесс сделать таким, чтобы эстафетная работа не мешала готовиться к личному виду на основной дистанции и наоборот.

2. Серьезно объяснить команде, сколько тренировок надо провести до чемпионата.

3. Взвесить приоритеты – что важнее.

4. Определить, кто какой этап пробежит.

5. Установить и увязать с тренерами распорядок тренировки эстафетной команды.

6. О работе. Она должна проводиться в плане подготовки спринтера.

7. Наметить сроки контрольных соревнований.

Конкретно о методике подготовки:

- в начале подготовки команды очень четко, серьезно, наглядно объяснить, как правильно передается, вкладывается эстафетная палочка. Спортсмены стоят в шахматном порядке на расстоянии 1,0-1,5 м, т.е. сразу учатся понимать, что такое ”свободное пространство“;

- необходимо не только объяснить, но и показать, как вкладывается палочка, чтобы это было очевидно (очи видят...). А то получается, что во время передач на месте и в легком беге спортсмены видели только, как они вкладывают, а принимающий не видит, как он принимает. Для этого надо на месте очень медленно показать всем, как принимать. Если этого не делать – не стоит удивляться причинам множества ошибок и у принимающих. Отсюда и тезис: в 90% ошибки виноват принимающий.

Итак, последовательно:

- передачи-приемы на месте (утро + вечер) ~ 10’;
- передачи-приемы в легком беге по кругу (3-4 круга);
- передачи-приемы в парах на 60-70% скорости;
- передачи-приемы в парах на полной скорости;

- передачи-приемы несколькими эстафетными парами (одновременно);
- передачи-приемы в составе 4-х бегунов (желательно, 2-х-3-х команд одновременно);

- очень важным моментом считается умение правильно установить форы между участниками команд. Это достигается при большой, кропотливой работе и главным моментом здесь, пожалуй, стоит считать разницу в скоростных возможностях партнеров, их психологической устойчивости;

- настраивать на навык и стремление к точной передаче в месте "креста", т.е. на 16-м метре.

После таких тренировок следует проводить маленькие "летучки" (беседы) с тренерами и спортсменами, а тренеру, отвечающему за подготовку команды, быть во время тренировки предельно собранным и внимательным.

Распространенные ошибки (главные):

- принимающий начинает бежать раньше, чем передающий пересек контрольную отметку;
- принимающий двигает рукой влево-вправо;
- передача не произошла (причин много).

Психологическая подготовка команды

Этот аспект имеет огромное значение. И здесь самое главное – роль тренера. Его спокойствие, умение внушить, что команда сумеет сделать то, что сотни раз делали на тренировках, сосредоточить внимание на форах, контрольных отметках, предусмотреть все и вся... И здесь только тренер – главная фигура. Никакой психолог здесь не поможет, да и он не нужен. И если это все получается (как у нас на X Спартакиаде народов СССР и в Хельсинки на чемпионате мира, я уже писал об этом), глаза у команды горят. Это, поистине, красивое зрелище, команда готова! И в этот момент очень важно не расплескать эту уверенность. Поговорить чуть-чуть о чем-нибудь, пошутить, проводить команду в cool room, сказать им "с Богом"... Затем наступает ожидание 20-25 минут. Команду выводят на старт. Наступает момент истины. И если все сделано правильно, будет УСПЕХ! Так делается команда!

Очень любопытны высказывания великих бегунов и бегуний – олимпийских чемпионов и призеров мира (Ю.Гущина, А.Федорова, Ю.Чермошанской и др., журнал "Легкая атлетика", № 4 – 2009 год):

- очень много внимания уделяли технике эстафетного бега (на протяжении 3-х месяцев 3 раза в неделю);

- очень важно не помешать самим себе;
- ”говорят, что нам везло. Да, мы проигрывали в скорости США, Ямайке. Но они проигрывали в технике приемов и передач“;
- одна единственная ошибка приводит к фиаско;
- нельзя позволить себе никаких вольностей, расслабленности. Иначе будет провал...;
- во время бега ни на кого не смотреть. Потому что стоит отвлечься – жди беды;
- тренеры – сама серьезность. ”После каждого занятия мы разбирали эстафету по косточкам...“;
- ”когда случались какие-то неточности – значит, не доработали...“;
- в заключение хочется сказать главное: все решает огромная работа, проделанная командой и тренерами на тренировках. Только это приносит УСПЕХ!

Некоторые остряки говорят: ”Эстафету надо или тренировать до посинения, или вообще не тренировать“. Не верьте им, это глупость! Успех – это запланированная закономерность, труд, борьба. А без борьбы нет побед!

Глава 6. Философия тренера

Если вы хороший тренер, то должны иметь собственную философию, которая должна всегда развиваться на протяжении всей жизни. Философия тренера – это ваше отношение к работе тренера, событиям жизни, ученикам, это – ценность, которую вы любите. Настоящий тренер на первое место ставит потребности своих учеников, а не свои собственные, развивает длительные и заботливые отношения с учениками. Поэтому ваша тренерская работа обладает большой возможностью формирования жизни, личности спортсменов посредством вашего общения. Как тренер, вы должны выполнять много обязанностей, одни – с желанием, другие – не очень охотно, но они также важны.

Все это способствует успеху в работе.

Тренер должен быть:

учителем, передавая новые знания, идеи;

тренером, совершенствуя все виды подготовки;

воспитателем всегда и везде, много читая, передавая знания, добиваясь понимания;

ученым, анализируя и давая оценку, решая проблемы;

другом, оказывая поддержку в жизни ученикам.

Таким образом, деятельность тренера требует применения множества умений, приобретаемых за счет опыта и знаний. Он сам должен быть личностью.

Ваше взаимопонимание с учениками и работоспособность решают очень многое, в свою очередь, тренер должен являться образцом для подражания.

Что касается актуальности вопроса взаимопонимания и дружбы с учениками лично в моей жизни, в моей работе, то приведу следующий факт. Ежегодно 13 января, на Старый Новый год, мы встречаемся. Сначала заходим в Минский институт иностранных языков (теперь – лингвистический). Посещаем манеж, который строили сами. Конечно, это в большинстве выпускники этого института (и не только этого института, все). Это, разумеется, можно считать плодами воспитательной работы, работы вообще. И это очень интересно: знать, кто кем стал, чего добился. Об этом я уже написал...

Глава 7. Рекорды

Когда я пишу этот материал, часто заглядываю в свою тетрадку. Это даже не тетрадь, а тетрадь-книга. В ней приблизительно 500 страниц. И, как я некоторым говорил, не пропущено ни единого дня тренировочной работы... И за 1986-2006 годы! 20 лет моего труда, самых успешных лет! Плюс все соревнования, даже маленькие, незначительные, и, конечно, крупные: чемпионаты страны, СССР, Европы, мира, Олимпийские игры.

Когда я сообщал друзьям, ученикам, корреспондентам, что не пропущено ни одного дня, не верили, смотрели в тетрадь, а я говорил: "Если пропущен даже один день, я съем свою шляпу..." Правда, кто-то сказал: "Я тебя в шляпе никогда не видел..." Так оно и есть. Но тетрадь-книга мне во многом помогала, и в первую очередь, самое главное в этом – самовоспитание. Представляете, каждый день уделять внимание этой тетради хотя бы 30-40 минут? И это после трудового дня! Когда некоторые удивлялись, я так и говорил, что каждый день 30-40 минут + план на завтра. А без плана на сегодняшний день я на работу не ходил... Эта тетрадь у меня, конечно, сохранена. Я даже сейчас заглядываю в нее и удивляюсь, как меня хватало? Заглядываю в нее и когда пишу этот материал. Хочу посоветовать молодым тренерам иметь что-то подобное. Тетрадь – пример работоспособности и культуры большого спорта. Об этом писал и В.И.Алексеев. А теперь о наших рекордах. Я говорю "о наших", по справедливости. Во-первых, я долгие годы работал с Е.Гурковым, он мне здорово помогал и в работе, и в жизни. И каждый рекорд страны – это помощь Белорусской федерации легкой атлетики, и главного тренера, и Республиканской школы высшего спортивного мастерства по легкой атлетике (теперь – Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике), заслуга спортсмена и личного тренера, коллектива. Без этого рекорды в спорте не делаются. Плюс к нам в помощь в 1997 г. пришел Леня Сафронников. Официально, как тренер.

Итак, наши рекорды по состоянию на 2013 год:

1. Сергей Корнелюк – 100 м – 10,27 – 1994 г. – Б.Подляска (Польша);
2. Наталья Сафронникова – 100 м (зима) – 11,34 – 1990 г. – Тампере (Финляндия);
3. Наталья Сафронникова – 60 м (зима) – 7,04 – 2001 г. – Минск (Беларусь);
4. Наталья Сафронникова – 200 м (зима) – 22,91 – 2001 г. – Бирмингем (Великобритания);

5. Наталья Сафронникова – 200 м (лето) – 22,68 – 2001 г. – Бремен (Германия);
6. Зоя Тауринь (юниоры) – 100 м – 11,44 – 1989 г. – Донецк (Украина);
7. Зоя Тауринь (юниоры) – 200 м – 23,30 – 1989 г. – Донецк (Украина);
8. Андрей Черкашин, Леонид Сафронников, Александр Старовойтов, Александр Кныш – 4x100 м – 39,44 – 1991 г. – Киев (Украина);
9. Юлия Нестеренко, Наталья Сологуб, Елена Невмержицкая, Оксана Драгун – 4x100 м – 42,56 – 2005 г. – Хельсинки (Финляндия).

Кроме указанных рекордов, есть еще 9-10 результатов, очень высоких результатов, которые не являются национальными рекордами, но заслуживают внимания и уважения:

Татьяна Гребенчук	– 800 м – 1.57,34 (особенно);
Сергей Корнелюк	– 200 м – 20,70;
Елена Цухло	– 3000 м – 8.46,40;
Наталья Сологуб	– 400 м – 51,13;
Наталья Сафронникова	– 100 м – 11,16;
Дмитрий Котенков	– 200 м – 20,70 и 400 м – 47,05;
Владимир Щитников	– 400 м – 47,02;
Екатерина Мишина	– 400 м – 52,61;
Люба Рунцо	– 400 м – 53,0 (рез. 1972 г.);
Леонид Сафронников	– 100 м – 10,44.

Также в актив тренерского коллектива можно отнести:

22 медали (СССР, Европа, мир);

Н.Сафронникова стала чемпионкой мира в 2004 г.;

женская команда в эстафете 4x100 м на Олимпийских играх в 2004 г. заняла 5 место;

подготовлено 53 мастера спорта;

подготовлено 12 мастеров спорта международного класса;

подготовлено 8 участников Олимпийских игр.

Как говорится, "сам себя не похвалишь"...

О том, что было сделано за время работы (долгие годы), сказано в многочисленных интервью Б.Тасману, М.Дубицкому, С.Канашицу.

О рекордах. Обратите внимание, что только один рекорд был показан в Минске – Н.Сафронниковой в беге 60 м с результатом 7,04. Причем, в этом же 2001 г. она бежала в Лиссабоне (Португалия) – 7,06. Остальные рекорды были установлены за границей на крупных соревнованиях.

Ни одна группа тренеров не добивалась, чтобы 9 рекордов страны принадлежали им, причем, на сегодняшний день (и вообще...). Это означает, что методика подготовки во все годы работы группы была правильной, что тренеры – грамотные специалисты...

Но были и ошибки... Это, в первую очередь, касается тех травм, которые произошли с нашими учениками за эти годы. Моя доктрина насчет травм – на 90% во всем виноват тренер. Но некоторые тренеры сваливают на учеников, что он, мол, дурак или она дура. Нет, господа, почти всегда виноват тренер! И об этом я неоднократно говорил на тренерских советах. Молчали. Думали.... Таков грустный опыт больших и малых ошибок и неудач, на которых отстаивается и созревает спорт. Прав Самаранч! Я, например, проклинал себя за все свои большие и малые ошибки и начинал с методики. Ошибка тренера в методике очень часто приводит к травмам. Также необходимо, особенно перед планетарными соревнованиями, все анализировать до мелочей... Спортсмен волнуется, и это отражается на его самочувствии и даже на координации движений. На всем. И задача тренера – все предусмотреть.

Я описывал происшедшее с Натальей Сафронниковой в 2000 году перед Олимпиадой. Бежала на разминке и попала в ямку. Горе! Мимо Олимпиада! И здесь дело не в методике. Говорю еще раз, все надо предусматривать, особенно перед крупными стартами, обо всем надо думать и думать... Запоздалыми слезами горю не поможешь (народные поговорки надо уважать). И даже и на разминке надо присутствовать.

Глава 8. Основы методики большого спринта (и не только)

Главной целью подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования является достижение наивысшей спортивной формы и поддержание ее длительное время. Достигается это правильной обоснованной методикой. Ранее об этом уже было сказано частично, но, надеюсь, что одно дополнит другое, тем более, речь пойдет об основах методики большого спринта (и не только...). Я пишу "и не только", потому что в моей работе были и бегуны (особенно бегуны), добившиеся неординарных результатов, медалей чемпионатов СССР, Европы и мира. Это, конечно, Е.Цухло и Т.Гребенчук, о которых я уже упоминал, и многие другие...

Но речь пойдет о спринте (большом и не очень). Марафонцы шутят: "Подумаешь, тренировки у спринтеров? Одно удовольствие: низкие старты + 2x30 м + 2x60 м + 2x100 м и все..." Конечно, это лишь шутки. Но некоторые так и думают. Они говорят: "То ли дело у нас: кроссы до 2 часов или 6-8x1000 м, или 20x400 м". Мы их воспитываем, приводим примеры суперработ великих спринтеров: Борзова, Льюиса, Гриффитс, о которых много написано. Уважать надо друг друга! Это важно.

Кстати, приведу пример двух суперработ В.Борзова, на одной из которых я присутствовал. Учебно-тренировочный сбор в Сочи, на котором я был, как тренер Любы Рунцо, финалистки Олимпиады 1972 г. в Мюнхене (Германия). Был конец апреля 1972 г., Сочи, хорошая погода. У нас был конец тренировки, а Борзов и его тренер В.Петровский готовились, разминались. Подходит старший тренер эстафеты 4x400 м у женщин Е.Ф.Кузнецов и говорит: "Сейчас у Борзова будет "ударная работа", ты останься и посмотри, обязательно запиши все, что он сделает..., а я пошел, ты еще молодой". Ему было, вроде бы, неприлично подсматривать тренировки В.Петровского, а мне по молодости можно. В.Борзов долго разминался и начал. Работа была такая (как потом я записал): 5 раз x 300 м с отдыхом ~ 10 минут. Результаты, я их до сих пор помню: 36,4 + 35,4 + 34,5 + 33,0. Перед пятым разом он отдыхал ~ 15-16 минут. Заключительный раз он не бежал, а мчался... И – 31,9 сек! Потом, когда я рассказывал Е.Ф.Кузнецову подробности, он сказал, что это ничего страшного, что так бывает, а потом становится легче. Когда рассказал об этом А.Юлину, он сказал, что с ним такое не раз бывало (и становится легче)... Как известно, Валерий Борзов стал олимпийским чемпионом 100 + 200 м с результатами 10,07 и 20,00!! И произошло это в 1972 году, повторяю – 40 лет назад... Впервые обыграл всех чернокожих американцев.

Другая подобная "ударная работа" была описана Валерием Борзовым в журнале "Легкая атлетика"(№ 10-11 – 2009 г.) Эта статья настолько интересна, что я позволю себе цитировать В.Борзова, чтобы не подумали, что выдумываю...

Итак, ноябрь 1971 г., тренировка в Киеве на стадионе "Динамо". В.Борзов пишет, что на сбор на юг он не поехал, это перед Олимпиадой... У них с В.Петровским было мощное средство тренировки – бег и прыжки на лестнице центрального стадиона "Динамо". Высота лестницы – 96 ступенек. Самым трудным упражнением были прыжки через две ступеньки на одной ноге с подтягиванием ее к груди "до отказа". Образно говоря, на последней ступеньке небо казалось в овчинку. Дыхания не было, в коленях вибрация. Отдых 5-6 минут, спуск вниз. И опять то же самое... И так 6-8 раз. Но и после этого тренировка не кончалась. Предстояло пробежать 5-6 раз x 400-600 м. И не просто пробежать, а по нарастающей, все время быстрее и быстрее (отдых = 5-6 минут). Зачем? Чтобы создать запас прочности и силовой выносливости. "Я, – говорит В.Борзов, – в любом случае после таких утомительных работ выполнял бег на длинных отрезках всегда. Такое занятие проводилось раз в неделю – пятницу, которую я называл "черной пятницей".

А в субботу занимался штангой, конкретно... и много, развивая специальную силу. В подготовительном периоде с большими весами (100-120-140 кг), а весной гораздо с меньшими, но быстро, сериями и на время (например, заданное количество приседаний за 10 секунд с малым весом ~ 80 кг), быстро. Таким образом, мы шли от общей работы со штангой к специальной. Силу и мощность мышц ног мы развивали прыжковым упражнением: прыжки с ноги на ногу 30-40 м на время или на одной ноге и с хода".

Но это только базовые работы, задолго до основных соревнований. В.Борзов в те времена не знал, что такое "атлетизм", но был Атлетом с большой буквы. Не зря же он делал такие работы, как "черная пятница". Повторяю, был Атлетом! Иначе и быть не могло! Выиграть Олимпийские игры в беге на 100 м и 200 м! До него это смог сделать в 1936 г. Джесси Оуэнс (США). В 1988 г. на Олимпиаде в Сеуле (Южная Корея) бег на 100 м и 200 м выиграла американка Д.Гриффитс с мировыми рекордами, которые непоколебимо стоят: 10,49 и 21,34! Никто не знает, как тренировалась Гриффитс... Но результаты потрясающие.

Повторяю, никто не знает, как тренировалась Гриффитс, но что она тоже была Атлетом, так это точно...

Расскажу один случай.

Однажды сидел в библиотеке Минского института иностранных языков. Было это в 1989 г., там отличная библиотека, наверное, лучшая в

Минске: журналы на иностранных языках, газеты, буклеты и т.д. Ходить туда надо только с переводчиками. Так я и сделал, переводчиком у меня на сей раз был в прошлом мой ученик. Когда я увидел в журнале фотографию (стоя) Д.Гриффитс, я обалдел (извините)! Спортсменка в короткой форме после финиша. Результаты: 10,49+21,34. Чудо живой природы! Живот из квадратов и ромбов, ноги и руки – тоже. Плюс красавица! Говорю своему ученику-переводчику: "Володя, надо сказать девочкам, чтобы они пришли и посмотрели на это фото..." А он в ответ: "Журнал-то свежий, пока они придут, этой фотографии не будет". Когда мы расставались, уже на улице, он сделал мне "подарок" – фото Д.Гриффитс... Конечно, из журнала... Я стал его ругать, а он говорит: "Я же видел, как Вы смотрели на это фото, пусть девочки будут такими". Ну что мне делать? Возвращать вырванную страницу? Я не решился.

Зато стал "воспитывать" своих учениц. Показывал фото, говорил, что это необходимо. Д.Гриффитс на фото – это сплошной атлетизм! Просто так такие результаты не делаются. Сила и силовая выносливость – главные составляющие Большого спринта. Главные, но не все. Об этом позже. И тогда (в 90-е годы) не было таких публикаций В.Борзова и других, но я чувствовал (шестым чувством), что тренировать надо силу и силовую выносливость наряду с другими составляющими: функциональной готовностью, скоростью, скоростной выносливостью, техникой и т.д.

Однако мои ребята в 1991 г. выиграли Спартакиаду народов СССР и чемпионат СССР в эстафете 4x100 м (как я уже писал). И ни у кого-нибудь, а у суперспринтеров. Появились и другие хорошие спринтеры: Н.Сафронникова, Л.Сафронников, С.Корнелюк и многие другие.

Просто на тренировках после утомительных работ мы выполняли бег сериями на длинных отрезках. Разумеется, осенью.

Например:

- 1). разминка: 15 минут бег + ОРУ;
- 2) 10-12x100 м – прыжки с ноги на ногу, отдых = 2-3 минуты;
- 3) 5-6x300-400-500 м, отдых ~ 5 минут;
- 4) зал: упражнения на мышцы живота (пресс) 300-500 раз;
- 5) после этого шли в бассейн и плавали 30-40 минут.

Когда Ю.Нестеренко, Н.Сафронникова, Н.Сологуб и ребята вспоминают эти работы на оз. Нарочь 2001-2003 годов, говорят, что не верится, что когда-то они их делали...

Да, Ю.Нестеренко, Н.Сафронникова и другие, напрыгавшись ("до одурения", это их шутки), выполняли 5-6 раз x 400-500 м, отдых 5-6 минут. Возможно, поэтому, Ю.Нестеренко стала олимпийской чемпионкой, а Н.Сафронникова, Н.Сологуб, Е.Невмержицкая –

чемпионами мира, призерами в эстафетном беге. Просто своевременно выполняли необходимые работы. Плюс ко всему они были атлетами: много и целенаправленно занимались штангой, делали упражнения на пресс, спину, ноги, руки и прочее, как они шутили, для фигуры. И действительно, смотреть на Ю.Нестеренко, Н.Сафронникову, Н.Сологуб, Е.Невмержицкую было любо-дорого. Точеные фигуры, на животе ромбы и квадраты, накачанные спины, ноги, руки. Все, как должно быть у классного спринтера и спортсмена.

Не отставали от них и девочки-средневички. Не случайно Таня Гребенчук была чемпионкой СССР, серебрянным призером чемпионата мира, бронзовым призером чемпионата Европы (уже писал). Но это, как говорит А.Г.Рудских, лирика...А рабочая проза – основа основ, поэтому опять речь о методике.

Хотя методика часто держится в секрете у большинства тренеров. Она становится просто недоступной. Конечно, многие тренеры подглядывают, подсматривают, записывают работы ведущих спортсменов, но не все ясно в этих работах, не понятен замысел тренера, самочувствие спортсмена и т.д. Не говоря уже о Большой методике.

Например, появление **Усейна Болта** на мировой арене вызвало шок! Такой шаг, такая частота, такие результаты! Потрясающий пример того, что может сделать человек в единицу времени! Вот это реактивность! Вот это сила и силовая выносливость, вот это грация, вот это атлетизм! Африканские газеты пишут, что этот человек с другой планеты! Говорят о заслугах и уважении к ямайской школе спринта (А.Пауэл, Д.Блейк и др.). Но У.Болт – это "подарок" Большому Спорту, и едва ли его рекорды когда-нибудь падут. Плюс американские газеты говорят о недоступности ямайской школы спринта, частенько ямайские тренеры удаляют любопытных журналистов и зрителей.

А о тренировках У.Болта неизвестно вообще ничего! Они – тайна за семью печатями и семью замками. Хотя едва ли ямайские тренеры изобретут что-то кардинально новое. Просто У.Болт – действительно суператлет! Говорить о чудо-фармакологии тоже не надо, тем более что ВАДА гоняется за ним повсюду. В поисках сенсации...

А поэтому, не влезая в суперметодику У.Болта (она когда-то будет опубликована), перейдем к методике подготовки мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, таких как: Ю.Нестеренко, Н.Сафронникова, Т.Гребенчук, С.Корнелюк, Л.Сафронников, Л.Рунцо, Н.Сологуб и многие другие. Уже написано о них кое-что выше. А теперь конкретно о методике подготовки спринтеров, без лирики. Мною уже рассказано о тренировках Валерия Борзова. Это его откровения из журналов и его же книги. Но еще не все. О том, как он конкретно

готовился к Олимпиаде в Мюнхене, еще будет сказано, это интересно, его же статья...

Рабочая проза – основа основ

Начну с того, что тренер обязан четко вести записи всех работ ежедневно и ежегодно! Прямо с сентября и ежедневно, не пропуская ни единого дня. Именно с сентября! А то изобрели отпуска, которые продолжаются 56 дней (рабочих), и, конечно, в сентябре, октябре. Когда я в одном из интервью ("Спортивная панорама" от 28.08.2012) сказал об этих 56 днях, некоторые тренеры стали косо смотреть на меня... Я не понимаю таких отпусков, больше 12-18 дней я не отдыхал никогда. И спортсменам двух недель вполне достаточно. Да уважающий себя тренер не позволит себе этого. Трудно представить, чтобы В.И.Алексеев, Б.Б.Левинсон, Б.Л.Мещерский и другие "отдыхали" 56 дней.

Итак, о методике тренировки.

База: сентябрь, октябрь, ноябрь – самая пора начинать атлетизм. Но сентябрь-октябрь пока без штанги. Как говорили раньше, с собственным весом: подтягивания, отжимания, метание камней, тренажеры, набивные мячи и т.д. и т.п. То есть начинали атлетизм. Сентябрь – пора кроссов (аэробных), без кроссов и аэробной работы никуда! Это обыкновенная функциональная подготовка. Все олимпийские чемпионы прошли через нее. В.Борзов об этом пишет. Ю.Нестеренко в 2001-2003 гг. начинала сезон в сентябре именно с кроссов.

Самая важная базовая работа – это НОГИ! Именно НОГИ! НОГИ и АТЛЕТИЗМ! Для этого – много прыжков, комплексов упражнений (желательно в гору и по песку), тренажеры, взбегания и прыжки в гору (покруче) и т.д. После горки ~ 4-5 x 300 м. Отдых произвольный. Бег (короткие отрезки) в гору можно даже использовать в соревновательном сезоне. А в подготовительный период длинные отрезки (x300-500 м) надо начинать бегать с ноября. Или даже со второй половины октября. Сначала спокойно, потом постепенно быстрее. Все это делать не на глазок, а с секундомером. Естественно, все работы должны быть записаны, отдых нужно делать индивидуально. Также эти длинные работы необходимо сочетать с длинными прыжками. Например: 6-8-10 x 60-80-100 м прыжки с ноги на ногу, постепенно увеличивая объем, + 3-4-5 x 300-500 м. И если вы хорошо проделали сентябрь-октябрь-ноябрь, в манеж можно входить смело. Работу со штангой желательно начинать с ноября.

Конкретно о штанге.

В США и во всем мире, пожалуй, штанга – Бог Большого спринта. Доказано, что штанга создает анаболический эффект в мышцах, то есть

увеличивается их поперечник. Это здорово! Хороший тренер Галина Бухарина (Россия) живет и работает сейчас в США. По приезду в Москву у нее частенько берут интервью для журнала "Легкая атлетика" и других изданий. Так вот, она рассказывает, что американские спринтеры работают со штангой до 5 раз в неделю и не прекращают заниматься этим даже в соревновательном периоде. И если в базовом периоде львиную долю работы составляют глубокие приседания-вставания, то в соревновательном – полуприседы-вставания. Основная задача в работе со штангой – прокачать мышцы. Далее – эту силу перевести в свободный бег, потом – в быстрый бег. Это главное, поэтому для развития силовой выносливости вес значительно меньший, но выполняют до отказа... Собственно, такова мировая методика. Однажды она сосчитала, как некий средний спринтер с весом 100 кг присел и встал 50 раз. Г.П.Бухарина описывает, что тренеры сборной США охраняют секреты не только скоростных тренировок, но и силовых, а со штангой – особенно.

На вопрос корреспондента, как ей удалось проникнуть на эту тренировку со штангой, скромно ответила, что к женщинам это не относится (тем более, она симпатичная женщина).

Я уже описывал, что мы со своей группой много работали со штангой. Конечно, не 5-6 раз в неделю, но 2-3 раза точно. Ребята и девочки к штанге относились серьезно, даже очень серьезно. Иногда даже подпольно занимались жимом лежа, в основном, да и другими упражнениями. У каждого были личные рекорды в упражнениях... Они соревновались в штанге, спорили... Девочки тоже понимали, что без штанги о серьезных результатах и думать нечего. Ребята соревновались в атлетизме, и когда они брали на сборе в Адлере ключ от зала штанги и говорили, что "покачуются чуть-чуть", я им втолковывал, что "мышцы растут только тогда, когда они отдыхают" (И.П.Павлов). Они и так это знали, но шли и занимались. Когда я говорю "ребята", то имею ввиду Л.Сафронникова, С.Корнелюка, А.Черкашина, Д.Котенкова, Л.Бегалю...

Когда я вспоминаю, что привел их в группу почти новичками, а в 1990-1996 гг. они стали мастерами международного класса, то мне становится очень приятно. Мало того, они рекордсмены страны, всесторонние атлеты, спортсмены, за которых мне не было стыдно. Они во всем помогали девочкам, служили им примером. Девочки старались быть такими же атлетами. И если беговую работу мы делали в парке или на стадионе, то в манеже занимались ОФП – атлетизмом: подтягивались, много и продолжительно работали над корсетом, мышцы живота прокачивали капитально, также как и руки, спину, ноги и т.д. ...

Чемпионом по подтягиванию среди ребят был Дима Котенков (40 раз), среди девочек – Наташа Сафронникова (25-30 раз). Вы спросите –

ничего себе память? Просто у меня все до мелочей записано. Эту тетрадь я называю "летописью", и когда один корреспондент спросил, сколько она весит, я ответил, что не знаю. Он взял, подержал в руках и сказал, что 3 кг! Поверим. Но я опять отвлекаюсь. Продолжим разговор о методике.

Закончим о В.Борзове. Его подвиги – это работа великого спортсмена, замечательно подготовленного атлета. Он сам не советует молодежи и тренерам копировать (начитавшись) его тренировки, а постепенно подготовиться к этому. Он говорит, что был хорошо готов бежать 100 м, а 200 м побаивался. Но, благодаря своим (описанным) работам на лестницах, длинных отрезках, плану выведения его на высший уровень скоростных возможностей, потом (на базе высокой скорости) удалось поднять и потолок скоростной выносливости. Поэтому он на Мюнхенской Олимпиаде в беге на 200 м пробежал за 20,00! В то время это невиданный результат, да и в наше время с этим результатом в чемпионатах мира и Европы финал и медаль (любая) обеспечены... (за исключением У.Болта). Еще любопытная деталь. В.Борзов и его тренер В.Петровский всячески скрывали (за границей) секреты своих тренировок от добровольных зевак с секундомерами, которых было много, от пресс-конференций они отказывались. Это то же самое, что делается в ямайской школе спринта. Но это снова лирика.

Продолжим о методике короткого спринта – 100-200 м. Про методику бега на 400 м разговор пойдет особый.

О задачах на сентябрь-октябрь-ноябрь выше было сказано: о беговой работе, о прыжковой, о штанге, атлетизме и т.д.

Декабрь – очень важный базовый месяц. Во главе угла должна быть постепенность в сложности работ и объемах. Уже с декабря начинает применяться относительно быстрый бег (~90-96%), к этому надо хорошо подготовиться, не спешить. Бег на максимальных скоростях сложен еще и тем, что всегда существует риск травматизма. Поэтому чем постепеннее мы приведем спортсмена к этому состоянию, тем меньше будет травм, тем быстрее он будет бежать. Это относится к декабрю точно так же, как к марту-апрелю.

Плюс ко всему в декабре уже начинается работа над техникой бега, техникой низкого старта, постепенно начинаем короткие отрезки 100-300 м. Ни в коем случае нельзя забывать о штанге, атлетизме и ОФП.

Структура соревновательных периодов подготовки определяется зимним и летним периодами. Зимний период продолжается 6-8 недель, и спортсмены делают 12-18 стартов. Этот период носит контрольно-определяющий характер. Летний период – самый главный. Он охватывает время с мая по сентябрь, длится 4-4,5 месяца и состоит из трех этапов. На первом этапе (6-8 недель) происходит становление спортивной формы,

бегуны соревнуются в 8-10 соревнованиях. Второй этап – с мая по июнь, он носит как раз определяющий характер, этот период определяется как набор относительной формы (средней). Третий этап – с июля по август, иногда включает сентябрь. К этому этапу спортсмены отсоревновались в 25-30 стартах и готовы к главному старту.

Я считаю, что если хочешь бегать быстро на соревнованиях, нужно бегать быстро на тренировках.

Некоторые спринтеры делают много общей работы, которая часто не отражается на результате. Причем, на главное не остается времени. Вся беговая работа должны быть распределена на зоны интенсивности. Весь объем работы также делится на зоны интенсивности, для этого необходимо иметь четкий план-график. В этом плане главное – чтобы к летнему соревновательному периоду спортсмены вышли если не на максимальную интенсивность, то на субмаксимальную: 96-100%. И считаю, что если все проделано, то больше ничего не надо. Нагрузку не нужно размазывать. Скоростная работа такой интенсивности тяжелая, не все могут ее выдержать. Так вот, необходимо сделать так, чтобы наши подопечные смогли выполнить как можно больше такой работы. Бег на максимальных и субмаксимальных скоростях сложен еще и тем, что всегда существует риск травматизма. Поэтому чем постепеннее мы приведем ученика к этому состоянию (максимальным скоростям), тем меньше будет травм, тем больше он выполнит работы, тем быстрее он будет бежать. А если раз-два дать максимальную нагрузку, то что-то может не выдержать. И вся работа насмарку. Так что, во главе угла должны быть постепенность в росте подготовленности, постепенность в сложности всех работ и объемах.

Сколько суммарно в тренировке можно пробежать с максимальной скоростью? Максимум 300-400 м. Хотя, В.М.Маслаков говорит (в беседе), что можно пробежать и 600 м. Ну, конечно, восстановление и подготовка к работе в сборных СССР и России не сравнима с нашей.

Работа со штангой и бег с отягощениями должны присутствовать даже летом. Кстати, Юлия Нестеренко в 2004 году бегала с отягощениями (и не маленькими) до самого отъезда на Олимпийские игры! Это она делала и в "Стайках", и на "Динамо". Повторяю, до самого отъезда... И когда я сказал ее личному тренеру В.Г.Ярошевичу, что не согласен с этим, то он мне возразил. И оказался прав! Юлия стала олимпийской чемпионкой!

Обязательно летом нужно делать прыжковые упражнения, не много, чтобы потом не залечивать травмы. Тренер всегда должен присутствовать на разминке, руководить. А то иногда тренеры частенько отвлекаются...

Мое мнение: в тандеме тренер-спортсмен погоду делает тренер. Есть великие спортсмены, но рядом всегда были великие тренеры. Большим спортсмен может стать только у большого тренера, но часто роль этого тренера принижается.

Где-то на заводе или другом производстве человек, сделавший что-то новое, называется изобретателем, а ведь тренер тоже создает уникальное творение – нового чемпиона или рекордсмена, но часто остается в тени... Опять лирика.

В дальнейшем речь пойдет о методике, вернее, некоторых особенностях подготовки бега на 400 метров.

Интересно, как бы в свое время пробежал 400 м Валерий Борзов? Дело в том, что я вторично познакомился с ним в марте 2001 г. в Бирмингеме (Великобритания) на чемпионате мира. И даже есть фото, которое я очень берегу. Первично я с ним познакомился еще в 1972 г., как я уже писал. Он, конечно, не помнил. И когда произнес, сидя на банкете за столом, что ему было бы приятно со мной познакомиться, я напомнил о 1972 годе и Подольском сборе. В.Борзов ответил, что прошло почти тридцать лет, не помнит. Откуда ему помнить? Величайший спортсмен, глыба! Сколь знакомств у него было! Так вот, я спросил у него: "Ваши личные рекорды 10,07 на 100 м и 20,00 на 200 м. А как бы Вы пробежали в свое время 400 м?" Борзов ответил, что тренер предлагал попробовать, но он отказался, о чем впоследствии сожалел. Но сказал, что приблизительно за 44,00 (21.50+22,00). Я так и думал. Исключительно скромный, обаятельный человек. Когда мы выходили с банкета, пригласил сфотографироваться и на другой день передал фото.

Снова приятная для меня лирика.

400 метров

400 метров – это одна из любимых мной дистанций. У меня тренировались несколько четырехсотметровиков: В.Щитников, И.Лисовский, Д.Нестеренко, Н.Сологуб и другие. Все они пришли почти новичками, а со временем стали мастерами спорта, а Н.Сологуб – мастером международного класса (50,86).

Дистанция 400 метров играет очень большую роль в легкой атлетике, это дистанция субмаксимальной интенсивности с физиологической точки зрения. Эти ребята легко могут пробежать 200 м и даже 800 м (из них-то и получают 800-метровики). 400 м – это спринтерский тип дистанции, но совершенно не обязательно тренировать наших бегунов, как спринтеров. Объем аэробных нагрузок во время тренировок должен быть гораздо более большим, чем многие думают...

Как и в беге на 800 м, в беге на круг (400 м) во время тренировок должен преобладать анаэробный бег, а это совершенно не верно.

В принципе, бегуны на 400 м должны пройти спринтерскую школу. И если подготовка в беге на 100 и 200 м идентична (почти), то на 400 м она особая. Бегуны на 400 м должны хорошо бегать кросс, длинные отрезки 500-600-1000 м, темповый бег около 2 км, много бегать спринт, прыгать вместе со спринтерами, работать со штангой, быть атлетами. Короче, быть разносторонними бегунами. И если спортсмен бежит 100 м за 10,50 и 200 м за 21,00, то это значит, что 200 м он бежит лучше, чем 100 и тренеру надо подумать и предложить ему пробежать 400 м. И так бывает всегда. С этого начинается.

Но бывает, что бегун (или чаще, бегунья) не соглашаются, да так и остаются серыми спортсменами...

А если уговоры увенчались успехом, бегун достигнет чего-то значительного, он скажет "спасибо".

Немаловажна тактика в беге на 400 м, я имею ввиду бег по дистанции, особенно первые 200 м. Нельзя перехитрить матушку-природу. Если слишком быстро пробежишь первые 200 м, то, скорее всего, партия проиграна. В мире сложилась практика в беге на 400 м: первые 200 м бегуны обычно начинают на 1 сек. хуже личного рекорда в беге на 200 м. И если у спортсмена все нормально со скоростной выносливостью, то результат будет хороший. И это нормально. В дальнейшем рост результатов будет обеспечен. И тренер доволен, и спортсмен тоже.

Есть одна крайность: некоторые тренеры при подготовке бегунов на 400 м слишком увлекаются коротким спринтом. В таком случае мышцы перепрофилируются на короткий спринт, а надо бежать 400 м.

Глава 9. Советы тренерам, спортсменам

Начну с того, что секретов от тренеров, спортсменов, общественности у меня нет. Вся методика моей работы созревала годами. Просто я много видел работу других тренеров и анализировал. Не скрываю, записывал. Много читал, думал, размышлял. Собственно, я это уже описывал, как в юности ходил и смотрел тренировки великих (и не очень) тренеров. Просто со временем лишь слегка изменил их разработки, а затем довел до совершенства. Главное, я никогда не стеснялся ходить и смотреть тренировки других тренеров, что я делаю и сейчас. Безусловно, хорошо иметь под рукой выверенные программы тренировок, но иногда рядом должен быть опытный наставник, который в нужный момент подскажет, как и где их изменить. Каждый тренер должен преобразовывать опыт своих коллег и применять его с пользой для своих учеников.

Далее. Я многому учился у своих спортсменов, ведь тренировочный стадион, дорожки, залы – это наша лаборатория. Хотя это не означает, что каждый день мы тащим учеников на обследование, ставим их на беговую дорожку, доводим до предела, а затем берем кровь на анализ. Мы просто внимательно наблюдаем за ними. И постепенно нужно исключать из тренировок те упражнения, которые потеряли свою эффективность, и продолжать делать то, что приносит видимые результаты. Не надо никогда вносить резкие изменения в программу тренировок, а постепенно, год за годом, корректировать упражнения и нагрузки.

Каждый тренер, особенно молодой, должен быть уверен, что сегодня он намного более опытный и хороший тренер, чем был в прошлом году или несколько лет назад. Так должно быть. "День за днем" продолжать учиться.

Вот одно упражнение. Кажется простеньким. Попробую описать его. Исходное положение – упор сидя (на корточках). Затем, опять же сидя на корточках, правую ногу – в сторону подя прямым углом. Далее – перемещение влево-вправо и т.д., несколько раз. Это упражнение надо делать постоянно, особенно на разминках перед соревнованиями. Что оно дает? Отвечаю: во-первых, закачивает заднюю поверхность бедра (спортсмен это чувствует), во-вторых, увеличивается длина бегового шага (это доказано на практике). При перемещении влево-вправо делать это как можно ниже, тазом почти касаясь пола. Данное упражнение нужно делать постоянно, годами. Оно здорово предохраняет заднюю поверхность бедра от травматизма, способствует мягкому, широкому шагу, что опять-таки доказано на практике, и спортсмен это должен знать, как "Отче наш". У меня, например, это упражнение было одним из главных.

Что еще хотелось бы посоветовать тренерам, спортсменам, молодым атлетам? Если проделана определенная работа на тренировках, верная и правильная, верьте, что вы покажете хороший результат, а со временем улучшите его, это очень важно. Думаю, большинство ребят должно расти с фантастическим чувством, что они могут добиться чего угодно, если кто-то уже однажды это сделал, а, возможно, и превзойти этот результат. И здесь немаловажна роль тренера. Разве думала об этом Юля Нестеренко? Да, она думала об этом, мечтала, делала все для того, чтобы стать олимпийской чемпионкой! И стала! Разве думала Наташа Сафронникова, Наташа Сологуб, Таня Гребенчук, Лена Цухло и другие? Да, думали и мечтали, и тренер не только писал планы тренировок, но работал с ними творчески: все объяснял, показывал, доказывал, давал читать перед тренировкой (или когда было очень трудно) стихи... В моменты сильной усталости я читал С.Есенина: "Где же ты, утраченная свежесть, буйство глаз и половодье чувств?.." Тренеру это тоже необходимо знать и уметь. Особенно нравилось это Наташе Сологуб, Наташе Сафронниковой, Тане Гребенчук и многим другим.

Еще совет по штанге (маленький). Собственно, о штанге здесь написано немало. Но когда вы делаете темповую штангу с небольшими весами и выполняете рывок или толчок, то помните, чем сильнее и быстрее сделаны эти упражнения, тем быстрее в дальнейшем будет бег.

Еще о технике. Иногда я наблюдаю, особенно у молодых тренеров, челночный бег. Он действительно в некоторой степени способствует развитию координации и быстроты движений. Но для тренировки в спринтерском беге он бесполезен. Этот бег туда-сюда: 20 метров – поворот, опять 20 м – поворот – по сути вредное для спринта упражнение. Великий Джесси Оуэнс говорил: "60 метров – быстро, 40 м – останавливаться". Мало того, что этот челночный бег вреден и травмоопасен, он еще может закрепиться, как стереотип, на реальной 100-метровой дистанции. Умению подключать координацию движений в спринтерском беге надо обучать специально.

О планировании. Когда вы пишете недельный план, не загружайте понедельник. Для всего спринта план приблизительно должен выглядеть следующим образом (особенно в предсоревновательном периоде).

Понедельник:

техника низкого старта, короткие отрезки (в зависимости от дистанции – свободно);

прыжковая работа (длина с/м + 3-й + 5-й);

ОФП-атлетизм (но не штанга).

Вторник:

техника низкого старта, короткие, средние, длинные отрезки;
ОФП-атлетизм.

Среда:

длительный бег, даже переменный бег;

зал: упражнения для спины + хорошая работа со штангой (взятие, рывки или толчки, присесть–встать, жим лежа) + ОФП-атлетизм + парная баня.

Четверг:

комплекс упражнений (приблизительно 18-20 упражнений) + ОФП-атлетизм + прыжки;

прыжки с места + 3-й + 5-й.

Пятница:

низкие старты;

короткие, средние, длинные отрезки;

ОФП-атлетизм (+ прыжки).

Суббота:

длительный бег (возможен переменный);

зал: упражнения для спины + хорошая работа со штангой (как в среду) + гантели + атлетизм + парная баня.

Воскресенье:

отдых (или разминка, игра).

Я здесь не говорю о нагрузках (сколько надо бегать и с какими результатами, сколько надо прыгать и какие прыжки, сколько заниматься со штангой и т.д.). Я даю только направление в работе, остальное – дело тренера.

Построение недель: 2 недели – большая, хорошая работа + 1 неделя разгрузочная, но это не значит, что разгрузка полная... Просто надо делать, примерно, половину того, что вы делали. И это не только мое мнение о построении недельного плана или о построении недель. Я уважаю российскую школу спринта, лично знаком, как уже говорилось, с Валентином Маслаковым. Ведь российская школа – это Привалова, Гущина, Федорова, Чермошанская (чемпионы Олимпиады в эстафетном беге 4x100 м); Крылов, Юшманов, Евгеньев, Савин (также олимпийские чемпионы) и многие другие.

Так вот, в свое время я жил с ними на сборах, наблюдал их работы, общался с тренерами. Им тоже со мною, как мне кажется, было интересно поговорить. А Маслакову очень нравилась Наташа Сафронникова: как она бежит, ее результаты, ее физическая подготовка. И вся группа также: Н.Сологуб, О.Драгун, Е.Невмержицкая и др., не говоря уже о

Ю.Нестеренко. Учились друг у друга... В.Маслаков тоже взял кое-что от меня. Вот так работают друзья...

Секретов у нас с Маслаковым не было. Как-то зашел разговор о немецкой школе спринта. Он рассказал, что американские спринтеры (тренеры) многое взяли от бывшей ГДР, у которой была мощная методическая база и школа. У них действительно многому можно было поучиться, не было мелочей в подготовке спортсменов. Например, наши ребята на тренировку брали минеральную воду, а они – сок и минеральную воду. По их мнению, таким образом минералы быстрее проходили в кровь (и это правильно). Причем пили чуть ли не после каждой пробежки. Это Маслаков видел сам. Я лично это практиковал, и девочкам нравилось.

Поэтому рекомендую тренерам и спортсменам пользоваться минеральной водой и яблочным соком. Это же так просто – брать с собой на тренировку литровую бутылочку с соком и минералкой. И это не мелочь, а восстановление в процессе тренировки и после нее.

Также я рекомендую, как минимум, раз в неделю, а лучше два раза (в среду и субботу) спортсменам посещать парную баню. В сборной России такая процедура обязательна. Сам главный тренер (это В.Г.Куличенко) сидит возле бани и смотрит, кто не пошел. И даже девочки подходят к нему и говорят, что сегодня им нельзя париться...

Атлетизм – это слово неоднократно упоминается здесь. Сейчас это слово стало не только модным, но и актуальным. Некоторые тренеры это понимают, как бесконечную работу со штангой. Штанга, конечно, дает очень много, но она не исчерпывает понятие слова "атлетизм". О штанге, собственно, здесь написано достаточно.

Это слово всеобъемлющее. Оно включает в себя многое: пресс, спину, руки, ноги и все-все... У.Болт и Д.Гриффитс не только олимпийские чемпионы и рекордсмены мира, но и великие атлеты. Про Гриффитс я уже писал. А вы посмотрите внимательно на Болта. Это же образец атлета! Все есть и ничего лишнего. Суператлет! Атлетизм не делается только на тренировках, даже на двухразовых в день. Очень многое спортсмен делает самостоятельно, конечно, по рекомендации тренера: и подтягивания, и отжимания, бесконечные приседания, много упражнений с гантелями. Видел я даже упражнения с бревном: приседания, вставания, перевороты через спину и многое другое, выпрыгивания, жим лежа, жим стоя из-за головы и т.д. Это хорошие упражнения.

Средства восстановления и повышения работоспособности

Это: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, контрастный душ, хвойные ванны и др. К сожалению, для нас возможен только ручной массаж. А вот сборная России на сборах использует почти все возможное, поэтому во время парных бань назначается дежурный тренер. И чтобы не было посторонних. Сборная России достойна проводить такие сборы, положение обязывает – на всех крупнейших форумах побеждает или США, или Россия (Россия – чаще...). У России появилась еще одна база – где-то в Португалии. Говорят, великолепно!

Планирование тренировочного процесса

При работе над годовым планом тренер должен четко подготовиться к составлению этого плана. В плане должны быть отражены все стороны тренировочного процесса на год. Все располагается по месяцам, разумеется, с учетом главных и второстепенных соревнований. Это: совершенствование общей выносливости (кроссы), общая физическая подготовка (ОФП) – атлетизм, совершенствование техники, развитие быстроты, силы и силовой выносливости, скоростной выносливости, а также восстановление, бани и многое другое. Мелочей не бывает.

Тренер **обязан** на каждую тренировку приходить с планом на сегодня, и под рукой должен быть и годовичный план. Я так и делал. У меня не было пропущенных тренировок, а то бывает, что спортсмены "работают по заданию"... Плюс никогда я не приходил без плана на сегодняшний день, это помнят даже бывшие спортсмены из других городов. И мне это приятно. Например, Саша Невдах из Бреста даже принес мне показать план, написанный на перфокарте в 2001 г. А Юлия Нестеренко частенько заходила и переписывала план на день, как я уже писал.

Тренировка и спорт должны стать образом жизни – таков девиз великих спортсменов и тренеров. Тренер должен и обязан интересоваться наукой (спортивной) и не только в области легкой атлетики, но и в спорте вообще. Например, проведя соответствующие замеры и расчеты, получить возможность построить модель бега спортсмена на планируемый результат с учетом индивидуального соотношения длины и частоты шагов и динамики скорости бега. Модель будущего бега предопределяет всю подготовку атлета: выбор средств и методов тренировки, определение объема и интенсивности нагрузок и т.д. Это позволяет тренеру держать в поле зрения компоненты скорости бега и в случае необходимости их корректировать.

Заключение

Чтобы обеспечить дальнейшее повышение результатов в спринтерском беге, необходимо использовать не только арсенал тренера, но думать и искать что-то новое и нетрадиционное, которое в совокупности позволяет добиться желаемого. И иногда бывает – мелькнет мысль о чем-то новом и получается здорово! Оказывается, это упражнение или этот беговой отрезок способствуют повышению максимальных скоростных возможностей. Поэтому автор напоминает тренерам, что резервы будущих рекордов заложены не на "толщине иглы" фармакологической подготовки, как полагают многие, ибо нет на сей день такого препарата, применение которого позволило бы улучшить двигательный навык и результат. Результат заложен в самой методике тренировочного процесса и, в частности, в умелом использовании той методики, которая есть. Высшая степень сотрудничества тренера и спортсмена – вот гарантия успеха в беге на короткие дистанции (и вообще...), и тренеры должны это понять, так как другого пути просто нет.

Скажу еще, что все решает огромная работа, проделанная тренером и спортсменом. Только это приносит УСПЕХ. Успех – это запланированная закономерность, труд, борьба!.. А без борьбы нет побед!

Величайший американский тренер Клайд Харт воспитал 10 бегунов на 400 м с результатом быстрее 45,00, плюс Саня Ричардс с результатом 48,86. Среди воспитанников и Майкл Джонсон. Вся американская легкая атлетика волновалась – сможет ли Клайд Харт в возрасте 74 лет работать дальше. Но под его руководством Майкл Джонсон завоевал две золотые олимпийские медали (бег 200 м, 400 м). Американцы волновались не на шутку: когда в 2001 году Майкл Джонсон оставил большой спорт, то некоторые опасались, что Харт выйдет на пенсию. Но всего три года спустя он представил миру нового олимпийского чемпиона – Джереми Уоринера, на сей раз белого, "как молоко", так шутили американцы (из газеты "Дейли Ньюс", опять из библиотеки института иностранных языков). "Я никогда не видел, чтобы белый бегал так быстро, - восхищенно сказал репортерам спринтер из Гренады Ален Франсико, финишировавший четвертым на Олимпийских играх в Афинах (Греция) (я там был и видел этот бег). – Это был чертовски грандиозный финал, а парень просто молодец!" Сам Уорнер сказал: "Не понимаю этих восторгов по поводу меня. Ах, я первый белый, сделавший эту победу! Думаю, другие тоже могут этого добиться. Я просто тренируюсь у Клайда Харта (а он гений)".

Да, о Клайде Харте много написано. Не только в американской прессе, но и в иностранной тоже. Это действительно великий человек. Этот тренер и человек, наверняка, принадлежит к категории людей, для которых спорт и тренировка – образ жизни. Сам Клайд Харт сказал: "Пока тренер здоров, он должен продолжать работать". И далее: "Я наслаждаюсь каждым днем, проведенным на беговой дорожке, ведь работая с молодыми людьми, сам остаешься молодым". И я с ним полностью согласен.

15 принципов мирового спорта

1. опережение. Во-первых, имеется ввиду методика тренировочного процесса и ни в коем случае не фармакология. В.Борзов в свое время сработал на опережение.

2. функциональная избыточность. Даже в прыжковых видах и в метаниях функциональная подготовка должна иметь место. Обязательно.

3. Моделирование. Тренер четко должен знать, что такое модель осеннего цикла подготовки, весеннего, соревновательного.

4. Индивидуализация. Только этим путем в легкой атлетике достигаются мировые рекорды и результаты экстра-класса.

5. Научно-методическая обоснованность. Наука должна идти в ногу с тренировочным процессом и не иначе.

6. Динамичность. Из периода в период, из года в год тренировочный процесс должен динамично расти, иначе – застой (динамичность – это развитие...).

7. Управляемость. Это непременно. И только тренер должен управлять тренировочным процессом, никто иной.

8. Централизация. Без этого нельзя, только централизованным путем государство добивается высоких результатов в спорте.

9. Самообеспечение, резерв. Детский спорт – это и есть самообеспечение и резерв большого спорта. Поэтому опять же государство должно заботиться о детском спорте, а ведущие тренеры должны помогать детским тренерам и таким образом заботиться о собственном резерве...

10. Финансирование. Опять и опять – это забота государства и надо помнить, что оно не дойная корова и будет вкладывать деньги в перспективные виды спорта.

11. Кадровое обеспечение. Эти два вопроса соприкасаются. Кадровое обеспечение – это, во-первых, тренеры, врачи, массажисты, без них нет большого спорта.

12. Оснащенность спортивных баз. Во-первых, надо иметь собственную спортивную базу, во-вторых, она должна быть хорошо оснащена: современные стадионы, залы ОФП и штанги, парные, бассейн.

13. Требовательность к себе и подопечным. Эта требовательность должна быть умеренной и, примерно, выражаться словами: "Мы работаем не сколько можем, а сколько нужно". А то бывает, что работа во много раз превосходит способности спортсмена и, конечно, в таком случае результатов ждать бесполезно.

14. Здоровый моральный климат. И в стране, и в спорте, и в каждой группе спортсменов должен быть здоровый моральный климат. Это понятно, и добавить, пожалуй, нечего. Моральный климат – это атмосфера спорта.

15. Единая семья. Спортивная группа – единая семья, так должно быть. И каждый спортсмен, даже олимпийский чемпион, должен быть проникнут этим чувством, уважать тренера, руководство, товарищей. А группа должна уважать такого спортсмена, беречь его...

Эти 15 принципов мирового большого спорта неизбежно накапливались из поколения в поколение "через грустный опыт больших и даже малых ошибок и неудач. Только так отстаивается и созревает золотой фонд мирового спорта"... Это великие слова Великого Самаранча (извините, что я их повторяю).