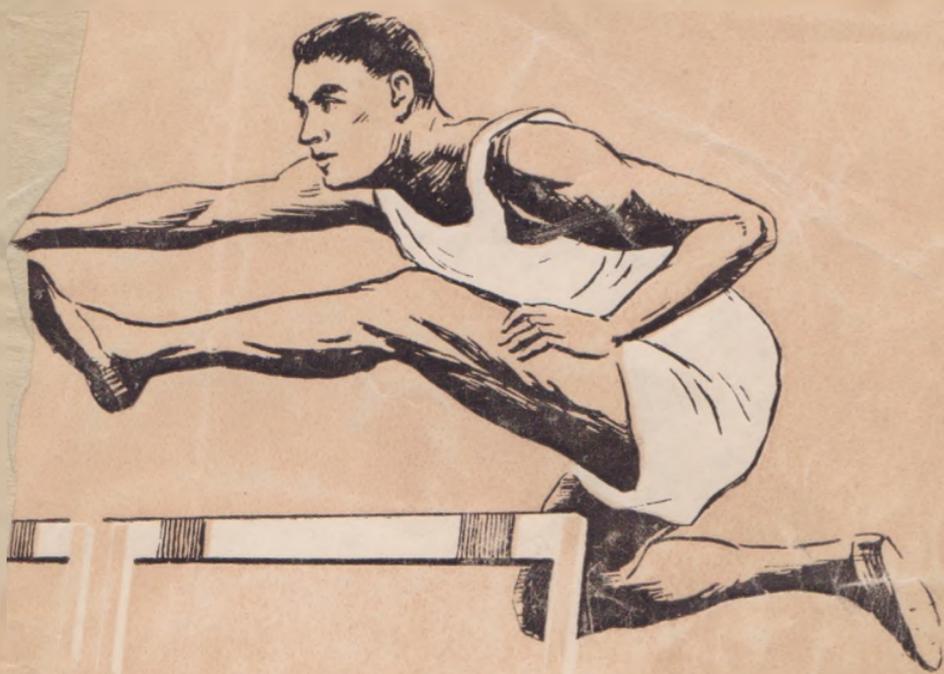


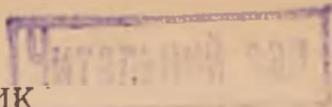
5-90



Е. Н. БУЛАНЧИК

*Барьерный бег
на 110 метров*

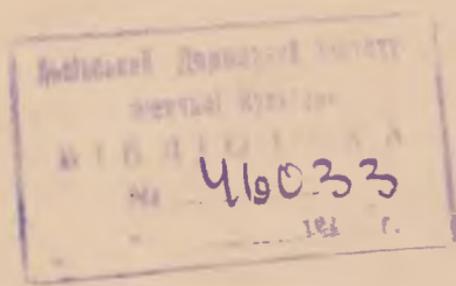
**ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
1955**



Е. Н. БУЛАНЧИК
Заслуженный мастер спорта

4517.115.65
505

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ на 110 м (ОПЫТ ТРЕНИРОВКИ)



Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1955

ПРЕДИСЛОВИЕ

В нашей стране физическая культура и спорт стали истинно народным, массовым движением, важным средством физического воспитания трудящихся.

Физическое воспитание — неотъемлемая составная часть коммунистического воспитания трудящихся, в особенности молодежи. Оно способствует формированию характера советского человека, активного строителя коммунистического общества.

Советская молодежь проявляет огромный интерес к физической культуре, к развитию и успехам советского спорта. На вечерах, встречах, в беседах с молодежью нашим мастерам часто приходится отвечать на многочисленные вопросы, касающиеся техники и методики тренировки в отдельных видах спорта.

Мне также приходится нередко рассказывать, как я добился высоких достижений в беге на 110 м с барьерами.

Повышение мастерства в основных видах спорта, к числу которых относится и легкая атлетика, — одна из важнейших задач нашего физкультурного движения.

Советские легкоатлеты за последние годы достигли значительных успехов. Выступление наших спортсменов на первенстве Европы в 1954 г. и установление мировых рекордов являются демонстрацией передовой техники и методики тренировки во многих видах легкой атлетики. Больших успехов добились и наши барьеристы. На всех дистанциях барьерного бега — на 80, 110 и 400 м они выиграли звание чемпионов Европы.

В этой книге я хочу поделиться с нашей спортивной молодежью своим опытом тренировок в барьерном беге, чтобы оказать практическую помощь начинающим барьеристам в овладении техникой барьерного бега, а более

опытным спортсменам помочь советом с целью дальнейшего повышения спортивных результатов.

В достижении высоких результатов в барьерном беге я многим обязан тренерам, которые занимались со мной в разное время,— З. П. Сеницкому, Д. П. Ионову, Б. М. Дьячкову. Каждый из них по-своему подходил к организации тренировок, но всегда способствовал росту моего спортивного мастерства.

Почувствовав лично огромное значение своевременной помощи опытных спортсменов-тренеров, я с большим желанием работал над этой книгой, чтобы в свою очередь помочь молодежи. При этом, однако, делаю следующую оговорку: я не имею значительного опыта педагогической и тренерской работы. Вот почему вопросы техники барьерного бега, методики тренировок, свои личные выступления я буду рассматривать в значительной мере не как педагог и тренер, а как мастер этого вида спорта.

В заключение хочу искренне поблагодарить заслуженного мастера спорта И. А. Степанченка и мастера спорта В. В. Садовского, которые приняли живое участие в создании этой книги.

МОИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

В 1939 г. после небольшой подготовки мне впервые пришлось стартовать в беге на 110 м с барьерами. Результат был невысоким (19,5 сек.), но я считал для себя достижением то, что вся дистанция мною была пройдена в 3 шага между барьерами.

До специальных занятий этим видом спорта я увлекался в школе гимнастикой, акробатикой, подниманием тяжести, играл в футбол и волейбол, неоднократно участвовал в соревнованиях в составе школьных или уличных команд.

Барьерным бегом всерьез стал заниматься в 1939 г. во время учебы в Ворошиловградском техникуме физической культуры. Кроме легкой атлетики, я также уделял внимание и другим видам спорта, которые были предусмотрены учебным планом. Во время вечерних тренировок много времени отдавал изучению техники барьерного бега. Помимо этого, неоднократно выполнял специальные подготовительные упражнения барьериста на утренней зарядке и на занятиях по гимнастике.

Все эти необходимые упражнения, а также упорное изучение и совершенствование техники барьерного бега помогли мне в довольно короткий срок добиться хороших результатов. В итоге годичной тренировки в барьерном беге я стал преодолевать 110 м за 16,2 сек.

В этом заслуга моего первого тренера и преподавателя легкой атлетики техникума М. П. Гилева. На занятиях по легкой атлетике М. П. Гилев приучил меня к большому спортивному трудолюбию, без которого нельзя достичь высоких результатов. На тренировках он часто заставлял выполнять упражнения, которые казались мне совершенно лишними. Тогда я не понимал, что все это

способствует росту спортивного мастерства. Хотелось заниматься лишь барьерным бегом, а все остальное казалось тяжелым и неинтересным делом...

Занятия спортом возобновил только после Великой Отечественной войны. В 1945 г. в соревнованиях на первенство СССР по легкой атлетике выступил в нескольких видах легкой атлетики. Относительно высокий результат в барьерном беге определил мой выбор спортивной специальности.

Начиная с 1946 г., я систематически тренировался и участвовал в соревнованиях на дистанциях 110, 200 и 400 м с барьерами, попутно выступая в гладком беге на 100, 200 и 400 м.

Думаю, что тренировки и участие в соревнованиях на различных дистанциях с барьерами помогли мне лучше разобраться в особенностях этого бега на каждой дистанции в отдельности, хотя к определенным выводам в этом отношении я пришел значительно позже.

Выбрав спортивную специальность, я все же не смог самостоятельно определить методы тренировки, понять некоторые особенности техники, которые помогли бы мне в совершенствовании мастерства. В первое время довольствовался тем, что очень внимательно следил за техникой бега наших лучших мастеров-барьеристов — И. Степанченко, И. Анисимова, советовался по вопросам тренировки со специалистами по легкой атлетике — А. Кацаки и др.

В 1947 г. я начал тренироваться под руководством заслуженного мастера спорта З. П. Синицкого. Но сначала это были больше консультации, чем тренировки. Часто, намечая себе задание на тренировку, например совершенствовать определенную деталь техники или увеличить скорость бега с барьерами, я это задание не мог выполнить из-за своей слабой специальной подготовки именно в барьерном беге. Но даже такие тренировки приносили пользу. Прежде всего они давали возможность моему тренеру хорошо изучить мои слабые стороны и исходя из этого, наметить план круглогодичной тренировки на будущее. В результате было уделено большое внимание специальным упражнениям барьериста, развитию быстроты, технике перехода через барьеры и повышению скоростной выносливости.

Тренировки не прошли даром. Уже в начале летнего

спортивного сезона — 5 июля 1948 г. — я пробежал 400 м с барьерами за 54,0 сек. Это был новый всесоюзный и мой первый рекорд.

В дальнейших тренировках основное внимание было направлено на повышение технического мастерства в беге на 110 м с барьерами. В течение года мне удалось в беге на 110 м несколько раз показать результат лучше 15,0 сек., а на первенстве СССР в Харькове в финальном забеге установить новый рекорд СССР — 14,4 сек. и улучшить рекорд страны на 400 м с барьерами до 53,8 сек.

Выступая на этих соревнованиях в гладком беге на 400 м, мне также удалось выиграть звание чемпиона СССР с результатом 49,5 сек.

Установление всесоюзного рекорда в беге на 110 м с барьерами — это результат не только моего труда, но также плод творческих исканий тренера и спортивных друзей. Вместе со мной тренировались И. Анисимов и П. Денисенко. Мы откровенно высказывали друг другу свои соображения. Это помогало быстрее разбираться в трудных вопросах, исправлять ошибки и вносило в тренировку дух товарищеского соревнования.

Мой тренер, друг и старший товарищ Зосима Петрович Сяницкий в ходе тренировок сумел правильными методическими приемами развить у меня ценное качество спортсмена — самостоятельность. Иногда среди тренировок, в тот момент, когда у меня ничего не получалось, З. П. Сяницкий под каким-либо предлогом уходил в другой конец стадиона, предоставляя мне возможность несколько раз пробежать самостоятельно. Обычно после этого я делился своим впечатлением и, как правило, всегда получал от тренера дополнительные замечания по технике моего бега. Были и такие дни, когда с ведома Зосимы Петровича я тренировался один.

Этот год был не обычным для меня не только большими достижениями, но и тем, что я впервые принял участие в международных соревнованиях. Советская команда выехала в своем составе много молодых спортсменов, впервые выступавших в международных соревнованиях. Для нашей молодежи, это было серьезной проверкой.

В октябре советская команда выехала в столицу Польши — Варшаву, где приняла участие в состязаниях польскими спортсменами по легкой атлетике. В сборной Польши не было особенно сильных барьеристов,

тем не менее первое выступление за рубежом взволновало меня настолько, что даже поднялась температура. Однако волнения были напрасными: борьба на дорожке разыгралась в основном между советскими барьеристами. Мне удалось закончить бег с результатом 14,8 сек., вторым и третьим были И. Степанченко и Т. Лунев с одинаковым результатом 15,6 сек.

Спортивный сезон 1949 г. был интересен международными встречами. В Москве советские легкоатлеты приняли участие в матче дружбы с чешскими спортсменами, а через несколько дней — во II Всемирном фестивале молодежи и студентов в Будапеште, к которому были приурочены X Всемирные студенческие спортивные игры. В соревнованиях по барьерному бегу здесь участвовали 18 спортсменов от 10 стран.

В составе советской команды барьеристов, кроме меня, выступали П. Денисенко и С. Попов. Но первый за нарушение правил на старте, а второй по болезни в финал не попали. Перед финальным забегом, как и в Польше, меня снова охватило чувство предстартового волнения. Очень хотелось, чтобы на старте был кто-либо из друзей!

Как всегда в период предстартового ожидания, время тянется очень медленно. Я успел рассмотреть лица моих противников и понял, что они волнуются не меньше меня.

За минуту до старта я посмотрел на трибуну, где находились советские спортсмены, и услышал подбадривающие возгласы. Товарищи, зная мою слабость на старте, показывали мне жестами: быстрее начинай...

Финальный бег прошел в острой борьбе. Только за несколько барьеров до финиша мне удалось вырваться вперед и закончить бег первым с неплохим результатом — 14,7 сек.

В эстафетном беге 4×400 м наша команда в составе П. Чевгуна, П. Кияненко, С. Комарова, Е. Буланчика установила новый всесоюзный рекорд, пройдя дистанцию за 3 мин. 17,4 сек.

В последовавшем затем первенстве СССР по легкой атлетике я улучшил свои личные результаты в беге на 200 и 400 м с барьерами и занял вторые места. Результаты в эстафетном беге 4×400 м особенно порадовали украинскую делегацию. Команда, в составе которой, кроме меня, были Г. Модой, П. Денисенко и П. Чевгун, выиграла зва-

чемпиона и установила новый рекорд СССР — 16,4 сек.

Удачно закончив соревнования, я решил испытать свои силы в беге на 110 м с барьерами. Через 3 дня после окончания первенства СССР, 13 сентября, в перерыве футбольного матча на московском стадионе «Динамо» я пробежал дистанцию за 14,2 сек., установив новый всесоюзный рекорд.

Этот сезон принес мне еще один всесоюзный рекорд. 25 сентября на показательных соревнованиях в Тбилиси я установил рекорд СССР в барьерном беге на 200 м, пробежав дистанцию за 23,8 сек. Но через неделю талантливый барьерист Т. Лунев снова отвоевал рекорд, побив мое достижение на 0,2 сек.

На сезон 1950 г. наметил себе план тренировки только в беге на 110 м с барьерами. Эта целенаправленная специальная тренировка имела свои преимущества и вместе с тем серьезные недостатки, которые сказались потом на результатах.

На тренировке уделялось большое внимание совершенствованию техники и развитию быстроты и было почти пренебрежено развитие скоростной выносливости.

Такая односторонняя подготовка, а также болезнь в начале спортивного сезона не позволили мне занять приличное место на первенстве Европы. Пришлось несколько изменить систему тренировки и сделать упор на развитие скоростной выносливости, чтобы закончить спортивный сезон с хорошими результатами.

В матчах дружбы в Румынии и Чехословакии мне удалось выиграть бег на 110 м с барьерами с результатом 14,4 сек.

В Чехословакии в день соревнований была очень холодная погода. Дорожка от снега стала мокрой, бежать по ней было тяжело. Мы в шутку говорили, что это «начало естественной тренировки и выступлений на воздухе при любой погоде». Однако наши спортсмены показали хорошие результаты во многих видах спорта и выиграли матч со счетом 216 : 134 очка.

В дальнейшей тренировке я стремился улучшить технику бега с барьерами и развить скоростную выносливость. Прежде всего мне хотелось добиться правильного положения туловища при атаке барьера.

Основными недостатками моей прежней техники явля-

лись: преждевременное сгибание спины, высокий подъем левой руки, закрепощение плечевого пояса, что порограничивало свободное движение маховой ноги и барьер. Устранение этих ошибок занимало очень много времени в тренировках.

1 июля 1951 г. на московском стадионе «Динамо» при сильном встречном ветре мне удалось пробежать 110 м с барьерами за 14,3 сек.

В этом году для советских спортсменов было большим праздником участие в XI Международных студенческих играх на III Всемирном фестивале молодежи и студентов, проводившемся в Берлине под знаком дружбы и сплочения в борьбе за мир.

Выступление на фестивале наших спортсменов явилось яркой демонстрацией превосходства советской спортивной школы. По всем командным видам нами были выиграны первые места. Советская легкоатлетическая команда заняла общее 1-е место.

В барьерном беге на 110 м здесь снова встретились старые спортивные противники. В предварительных забегах результаты были почти равными. Трудно даже было заранее угадать победителя. Время финальной шестерки колебалось в пределах от 14,9 до 15,1 сек.

В финале я уже не ощущал прежнего волнения. Рядом стартовали друзья — Т. Лунев и С. Попов. Кто-то из нас должен был принести победу советской команде. Финал прошел на редкость дружно, все шло очень ровно. Только после 6-го барьера этот строй нарушился в нашу пользу.

Мне во второй раз удалось выиграть студенческие игры с результатом 14,4 сек. На 2-е место вышел Т. Лунев с результатом 14,5 сек. Третьим и четвертым были чех Тошнар и С. Попов — 14,6 сек. Последний выполнил норму мастера спорта. Советская делегация возвратилась домой с победой.

Из Германии мы приехали в Минск, где приняли участие в очередном первенстве СССР по легкой атлетике.

На успех выступления спортсменов известное влияние оказывают зрители. А они, как показывают наблюдения, не везде одинаковы. Московские зрители в массе своей — страстные болельщики, но беспристрастные судьи. К выступлению спортсменов они относятся строго, но справедливо. И спортсменов-гостей в Москве принимают по-осо-

здесь готовы разделить с ними и радость победы, и горечь поражения.

В Минске было несколько иначе. Гостей здесь тоже уважали, но болели всей душой за своих минчан. Это и понятно. Ведь первенство СССР по легкой атлетике проведено в Минске впервые. Коллектив белорусских спортсменов за последние годы значительно вырос, здесь появились спортсмены, входящие в сборную команду СССР. Все это особо располагало местных зрителей к каждому коллективу легкоатлетов-земляков. Болельщики горячо воспринимали их успехи и от души желали им победы. Каково было мое настроение, когда в забеге и в полуфинале Т. Лунев показал лучший результат!

После выстрела стартера Лунев, воодушевленный криками земляков, взял на редкость стремительный старт. Только у 5-го барьера я смог подойти к нему вплотную.

Финальный бег был выигран мною с результатом 14,5 сек. Лунев искренне поздравил меня с победой и преподнес мне букет цветов. Этот дружеский поступок зрители встретили аплодисментами.

Победа в Минске в четвертый раз принесла мне почетное звание чемпиона СССР.

В этом же 1951 г. мне пришлось побывать в Бухаресте, куда мы, советские спортсмены, прибыли на национальное первенство. Сюда же были приглашены спортсмены Германской Демократической Республики, Венгрии, Чехословакии, Польши, Франции.

Плохие метеорологические условия — встречный ветер — в день соревнований отрицательно повлияли на наши результаты, но все же я выиграл бег со временем 14,7 сек.

Теперь перед советскими спортсменами встала еще более важная задача — подготовиться к XV Олимпийским играм с тем, чтобы обеспечить успех сборной команды СССР на этих ответственных международных состязаниях. Поэтому в сезоне 1952 г. был установлен определенный порядок проверки подготовленности спортсменов, который требовал систематической и упорной круглогодичной тренировки.

Не прекращая своей основной работы, мы усиленно тренировались, чтобы войти в сборную команду СССР по легкой атлетике.

Для более рациональной тренировки и проверки роста

спортивно-технических результатов устраивались соревнования, которые определяли степень нашей подготовленности и выявляли молодых растущих спортсменов.

Перед олимпийскими играми были проведены крупные соревнования с участием спортсменов стран народной демократии. Они одновременно явились и отборочными соревнованиями.

В результате отбора барьеристов на 110 м осталось двое — С. Попов и я.

Наша тренировка к сезону 1952 г. проводилась, исходя из заданий, поставленных перед нами. Вся тренировка до олимпийских игр была разбита на 4 этапа:

1-й этап — январь — февраль: цель — всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

2-й этап — март — апрель: основная задача — развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствование техники преодоления барьеров.

3-й этап — май — июнь: основная задача — дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствование техники барьерного бега и достижение высоких спортивных результатов.

4-й этап — июль: повышение и закрепление наивысшего спортивного результата.

На каждый этап тренировки ставилось контрольное задание в беге на 110 м с барьерами. Был разработан план тренировки, в котором предусматривались различные физические упражнения.

Опыт показал, что в результате такой систематической и планомерной тренировки за зимний и весенний этапы мне удалось значительно окрепнуть физически, повысить выносливость и улучшить состояние здоровья.

Однако в летний период была допущена ошибка. В результате усиления тренировки в барьерном беге и не совсем правильного распределения нагрузки в недельном цикле занятий появилась стабильность результата в беге на 110 м с барьерами — 14,7 сек.

Пришлось несколько изменить план тренировки: я стал реже пробегать отрезки с барьерами и чаще — гладкие отрезки. К тому же несколько уменьшил продолжительность тренировок. Все это позволило в заключительном этапе повысить результат в барьерном беге.

Начиная со 2 января 1952 г. (я веду счет тренировкам с нового года), было проведено 112 тренировок, из них:

тренировок с целью совершенствования техники барьерного бега — 53, тренировок с целью развития быстроты — 24, с целью общего физического развития — 35.

При этом было проведено: повторного бега с высокими барьерами до 10 000 м, повторного бега на короткие дистанции до 30 000 м. Кроме того, до олимпийских игр участвовал в 10 соревнованиях, на которых стартовал 21 раз.

С чувством большой ответственности и горячим желанием одержать в соревнованиях победу советская спортивная делегация прибыла в Хельсинки. Здесь с 19 июля по 2 августа проходили XV Олимпийские игры. Они явились большим событием в спортивной жизни и вызвали большой интерес во всех странах мира. Внимание мировой общественности было приковано к выступлениям советских спортсменов, которые впервые приняли участие в олимпийских играх. Именно это и повысило в огромной степени значение олимпийских игр, превратив их в подлинно всемирные. Участие советских спортсменов предопределяло напряженную спортивную борьбу и гарантировало соблюдение благородной идеи олимпийских игр — служить делу укрепления дружбы и взаимопонимания между народами всех стран, делу мира.

Соревнования по легкой атлетике начались 20 июля, а во барьерному бегу на 110 м — 23 июля. 24 июля были проведены полуфинальные и финальные забеги с разрывом в 3 час. 25 мин. (в 15 час. и 18 час. 25 мин.). Четкая работа судейской коллегии и выход участников к старту за 3 мин. позволяли спортсменам подготовиться к бегу без лишней суеты. Это было положительной стороной организации соревнований.

В первом забеге вместе с Г. Диллардом — олимпийским чемпионом — стартовал С. Попов. Первый показал время 13,9, второй — 14,8 сек. Я стартовал во втором забеге и финишировал с результатом 14,4 сек.

В третьем забеге Девис преодолел дистанцию за 14,0 сек. В четвертом австралиец Даблдей показал время — 14,5 сек. В пятом и шестом забегах австралиец Уайнберг и американец Бернارد прошли дистанцию за 14,4 сек.

Программой был предусмотрен четвертьфинальный забег, но в ходе соревнований он был снят, и полуфинальные забеги комплектовались по 2 человека из забега. В обоих

полуфинальных забегах стартовало по 6 человек, из которых в финал попадало по 3 человека.

Сергей Попов стартовал в первом полуфинале. Мы, его товарищи, очень волновались за его результаты. Дело в том, что состав первого забега был очень сильный: Диллард, Бернارد, Даблдей, Попов и 2 барьериста с результатами 14,8 и 14,9 сек. В таком порядке бегуны и закончили дистанцию.

Во втором полуфинале первым был Девис, на 0,1 сек. позже закончил дистанцию я, третьим был Уайнберг. Мне запомнилось, как он у самого финиша повернул голову в мою сторону и был удивлен, что оказался не вторым.

Среди финалистов в барьерном беге на 110 м были 3 американца (один из них негр), представитель Советского Союза и два австралийца.

Остается несколько минут до финального выстрела. Больше всех волнуется Девис. Он, кажется, готов на все, лишь бы выиграть финал у своего соотечественника негра Дилларда.

По традиции олимпийских игр перед самым стартом бегуны пожимают друг другу руки в знак честного выполнения всех правил соревнования. Но Девис первый нарушает это правило, сделав фальстарт.

Все бегуны стали его укорять, я делаю то же самое, но больше для того, чтобы хоть как-нибудь взволновать себя. Необычное предстартовое состояние — никакого волнения. Возможно, это было вызвано тем, что предварительные результаты спортивного сезона не позволяли надеяться на завоевание одного из первых мест.*

Выстрел. Диллард прекрасно берет старт. Он сразу же на 2,5 м оказался впереди всех. Девис старается не отстать от него, но он также проиграл около 2 м. После недостаточно энергичного начала я хорошо стал набирать скорость и с 6-го барьера немного ушел от австралийцев. Среди первой двойки разыгралась на редкость красивая борьба. Девис на каждом барьере на 0,5 м сокращал расстояние, а Диллард между барьерами это расстояние восстанавливал. Финишный отрезок принес победу и звание олимпийского чемпиона негру Дилларду.

Дистанция была закончена в следующем порядке: Диллард — 13,7 сек., Девис — 13,7 сек., Бернارد — 14,1 сек., Буланчик — 14,5 сек., Даблдей — 14,7 сек., Уайнберг — 14,8 сек.

Это была объективную оценку технике бега ведущих зарубежных барьеристов, надо отметить, что их преимущество было во всем в скоростных качествах.

Как известно, советские легкоатлеты, впервые выступившие на олимпийских играх, заняли 2-е общекомандное место, оставив далеко позади себя многих спортсменов олимпийских стран.

Были и неудачи. Не имея достаточного опыта участия в ответственных международных соревнованиях, некоторые наши спортсмены испытывали вредное чувство нервозной напряженности. Это сказалось на результатах. Существенно повлияло на результаты и то, что часть наших спортсменов не проявила должной смелости и дерзости в спортивной борьбе.

В совершенствовании спортивного мастерства важную роль играет совместная работа коллектива спортсменов. Но во многом в этом деле все же принадлежит тренеру.

Успех спортсмена — это во многом заслуга тренера, его знаний и опыта. Тренерский состав команды спортсменов в значительной степени обеспечил успех наших спортсменов на XV Олимпийских играх.

С первых же дней моих занятий спортом я привык обращаться к своему тренеру. Меня подкупали чуткость и глубина интереса ко мне, моим занятиям, успехам. Это рождает и укрепляет во мне творческую инициативу, стремление можно лучше использовать богатый опыт старых мастеров спорта, их знания. В силу обстоятельств мне приходится работать под руководством разных тренеров. Надо сказать, что их знания и опыт всегда помогают мне.

Но к сожалению, иногда еще приходится встречаться с тренерами, не способными правильно строить методику тренировки. Есть еще тренеры, которые подходят к решению отдельных вопросов по-книжному, по установившейся шаблону, не учитывая индивидуальных особенностей спортсмена.

В некоторых тренерах замечается и другая особенность. Скажем, ученик неудачно выполнил одно из упражнений, и тренер начинает читать ему длинную нотацию по поводу допущенных ошибок вместо оказания действенной практической помощи. Или углубляется в дебри мельчайших деталей техники, которые якобы необходимо выполнять, и это заслоняет основное, чем должен в первую очередь овладеть спортсмен.

Задача тренера состоит в том, чтобы поставить своего ученика на правильный путь, научить его разбираться в особенностях техники и методики тренировки, проявлять творческую инициативу в занятиях, привить ему спортивное трудолюбие, развить способность к большим волевым усилиям в нужной обстановке.

Понимание тренером и спортсменом общих задач тренировки, умение тренера обнаружить скрытые способности спортсмена являются основными предпосылками плодотворной работы и достижения высоких спортивно-технических результатов.

Вспоминая свой спортивный путь, я испытываю глубокую благодарность к моему первому тренеру и педагогу — М. П. Гилеву. Он при первой же встрече подметил мои спортивные возможности и тем самым помог мне избрать спортивную специальность.

Начинающие спортсмены всегда с интересом слушали его рассказы о мастерах советского спорта. Чтобы мы не падали духом от неизбежных неудач, он приводил примеры, показывающие, что подобные неудачи в начале спортивного пути были даже у тех, кто потом благодаря настойчивости достиг высокого мастерства. И мы с большей уверенностью смотрели в свое спортивное будущее, настойчивее тренировались, устраняя отмеченные тренером недостатки.

Спортивная тренировка и педагогическая работа под руководством заслуженного мастера спорта З. П. Синицкого во многом определила мой дальнейший путь спортсмена, преподавателя и тренера.

Его многолетний педагогический и тренерский опыт, чуткий, сугубо индивидуальный подход к своим ученикам, богатые специальные знания и глубокое понимание сложного процесса формирования спортсмена достойны высокой оценки. З. П. Синицкий всегда продуманно составляет учебный план тренировок и придерживается его. Но план для него не догма. Если практика показывает целесообразность некоторых изменений, он смело идет на это. Требовательный к своим ученикам, он в то же время внимательно относится к их замечаниям и пожеланиям, умеет развить их полезные идеи.

З. П. Синицкий очень тактичен в своих взаимоотношениях с учениками. Если в результате неудач мы проявляли излишнюю раздражительность, он легко приво-

нас «в норму» несколькими спокойными словами. Меня, например, это стыдило сильнее, чем строгие нотации, и заставляло выполнить поставленную задачу.

Есть неписаное правило: лучше иметь одного тренера, но постоянного, чем несколько временных. Постоянный тренер, если даже он и не имеет большого опыта, при внимательном отношении к своему ученику лучше определит его особенности и те слабые стороны, над которыми ему надо работать. И, наоборот, опытный, квалифицированный тренер с одного раза может этого не заметить.

Тем не менее, если обстоятельства вынуждают временно расстаться со своим тренером, никогда не следует отказываться от помощи квалифицированных тренеров и совместных тренировок с мастерами спорта.

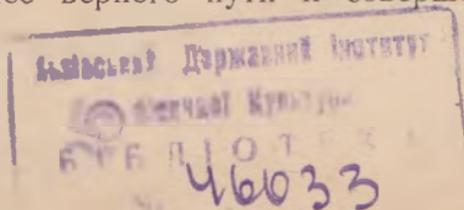
В 1948 г., за месяц до первенства СССР по легкой атлетике, я тренировался под руководством мастера спорта, педагога и тренера Д. П. Ионова. Даже не зная меня, моих достоинств и недостатков, он сразу же стал умело исправлять мои ошибки. Он не делал общих, стандартных замечаний, а тонко подмечая мои особенности, рекомендовал такие движения, которые помогли мне совершенствоваться мастерство.

Д. П. Ионов помог развить уже имеющиеся у меня качества и самыми простыми педагогическими методами быстро освоить сложные технические приемы.

Совсем короткой, но очень памятной была моя совместная работа с Б. М. Дьячковым. В наших совместных тренировках Б. М. Дьячков предоставлял мне полную инициативу. Однако в сложной технике барьерного бега он умел находить такие мелкие детали, которые в развитии техники барьерного бега приобретали важное значение. Он научил меня правильному дыханию на барьере, широкому разведению рук за барьером, что в значительной степени сказалось на улучшении ритма бега с барьерами.

В последние годы мне пришлось встречаться с представителями молодого поколения тренеров, которые недавно перешли на эту работу и еще не приобрели значительного опыта, однако уже добились известных результатов.

В 1952 г. мне довелось встретиться с В. В. Садовским. Не жалея своих сил и знаний, он стремился помочь мне в нахождении наиболее верного пути к совершенствованию.



В августе 1953 г. мне посчастливилось быть участником международных спортивных игр в Бухаресте, где проводился IV Всемирный фестиваль молодежи и студентов. Город празднично украшен флагами разных стран, лозунгами, плакатами. Особенно запомнился мне плакат с изображением белокожего юноши, вручающего эстафетную палочку молодому негру. Фестиваль проходил под знаком дружбы народов и борьбы за мир.

В программе фестиваля — соревнования по 18 видам спорта. Стадионы, водные бассейны, спортивные площадки в дни перед соревнованиями переполнены спортсменами различных стран. Здесь тренируются чемпионы и рекордсмены мира, победители XV Олимпийских игр.

После торжественного открытия фестиваля начались международные товарищеские спортивные встречи.

Советские спортсмены на стадионах Бухареста продемонстрировали возросшее спортивное мастерство, высокую технику, огромную волю к победе. В итоге соревнований советские легкоатлеты заняли 1-е общекомандное место среди мужчин и женщин и завоевали 25 золотых, 21 серебряную и 23 бронзовые медали.

В барьерном беге, кроме меня, участвовал С. Попов. Мы были удовлетворены тем, что своими скромными успехами содействовали достижению победы советских спортсменов.

Первенство Европы 1954 г. значительно отличалось от предыдущих чемпионатов по количеству участников и результатам в барьерном беге. Только с результатом 14,6 сек. и лучше было 15 человек, в то время как первенство Европы 1950 г. было выиграно с результатом 14,6 сек.

Среди претендентов на звание чемпиона Европы были: советский спортсмен Б. Столяров с результатом 14,3 сек., югослав Лоргер — 14,3 сек., англичане Хильдрет — 14,4 и Паркер — 14,6 сек. Все эти спортсмены отличаются высокой скоростью бега на 100 м и прекрасной техникой преодоления барьеров. Я имел некоторое преимущество в опыте международных встреч.

Программа выступлений в барьерном беге была составлена несколько необычно. В первый и во второй день проводились забеги и полуфиналы, и только в пятый день — финальный забег. Чтобы попасть в финал, в предварительных забегах нужно было показать хороший результат, но

моросящий дождь и мокрая дорожка не позволяли этого добиться. Лучший результат в забеге и полуфинале был у югослава Лоргера — 14,5 сек., мои результаты были соответственно 14,7 и 14,6 сек. Б. Столяров после полуфинального бега из соревнований выбыл. Таким образом, одним из основных претендентов на 1-е место являлся Лоргер — барьерист, обладающий высокой скоростью бега (100 м — 10,7 сек., 200 м — 21,7 сек.) и относительно неплохой техникой. Недостатками техники Лоргера были: излишняя напряженность в беге и слишком быстрое опускание маховой ноги за барьер, в результате чего происходило отклонение туловища назад при сходе с барьера.

Финальный забег на 110 м с барьерами открывал программу последнего, пятого, дня соревнований. Сосредоточенное внимание зрителей еще более усугубило наше волнение. Из-за посторонних помех участники дважды поднимались с колодок, и только в третий раз выстрел стартера сразу же потонул в подбадривающем гуле стадиона. Дружная шестерка финалистов устремилась вперед.

До 5-го барьера я бежал четвертым и единственно, о чем думал во время бега,— это держаться свободнее, не «закрепощаться». После 6-го барьера я уже опередил своих противников и закончил дистанцию с результатом 14,4 сек., выиграв звание чемпиона. Остальные бегуны закончили бег в следующем порядке: Паркер (Англия) — 14,6 сек., Штейнес (Зап. Германия) — 14,7 сек., Лоргер (Югославия) — 14,7 сек., Кинселла (Эйре) — 14,7 сек., Оприш (Румыния) — 15,1 сек.

В сентябре в Киеве проводилось первенство СССР по легкой атлетике. Выиграть звание чемпиона СССР в этом году было тем более почетно, что среди барьеристов появились новые талантливые спортсмены, а результат финальной шестерки был значительно выше, чем на первенстве Европы. В финальном забеге мне в седьмой раз удалось выиграть звание чемпиона СССР в барьерном беге с результатом 14,3 сек.

Остальные результаты финального забега: Попов — 14,5 сек., Столяров — 14,5 сек., Петров — 14,6 сек., Живо-
внич — 14,8 сек.

ТЕХНИКА БЕГА НА 110 м С БАРЬЕРАМИ

Барьерный бег — один из интереснейших видов легкой атлетики. Он требует от спортсмена большого умения преодолевать барьеры, не теряя при этом скорости бега по дистанции. Барьерный бег включает в себя старт, стартовый разбег, переход через барьеры, бег между барьерами и финиш.

Старт и стартовый разбег

Старт в барьерном беге на 110 м имеет большое значение. Он играет существенную роль в создании начальной скорости и ритма бега. На скорость бега по дистанции и ритм влияет также преодоление 1-го барьера. Плохое преодоление 1-го барьера отрицательно сказывается на общем результате бега. Некоторые спортсмены иногда жертвуют десятыми долями секунды со старта, чтобы за счет более свободного бега ритмично преодолеть первые барьеры и затем уже на дистанции увеличить скорость бега.

Наиболее правильным будет быстрое и ритмичное начало бега. Это даст возможность улучшить общий результат и избежать посторонних помех, которые часто возникают на первых барьерах из-за того, что некоторые барьеристы при сходе с барьера широко разбрасывают руки, задевая при этом своих соседей. В практике моих спортивных выступлений было несколько печальных случаев, когда я, получив от соседа неожиданный удар рукой в грудь, нарушал ритм бега, в итоге приходил к финишу последним или с посредственными результатами.

Обычно в барьерном беге на 110 м применяется низкий старт, но он имеет некоторые отличия от старта в гладком беге на короткие дистанции. Прежде всего барьерист дол-

жен на коротком отрезке до 1-го барьера (13 м 72 см) развить возможно большую скорость, сделав при этом строго определенное количество шагов, и точно попасть на место толчка на барьер. Кроме того, уже в 10—12 м от старта барьерист должен иметь нормальный беговой наклон, чтобы хорошо преодолеть 1-й барьер.

Расстояние от старта до 1-го барьера пробегается обычно в 8 беговых шагов. Спортсмены высокого роста, хорошо выполняющие задний толчок, это расстояние преодолевают в 7 беговых шагов. Применение указанных вариантов старта, как и расположение стартовых колодок в барьерном беге, должно быть установлено в процессе тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей бегуна. Однако при пробегании расстояния до 1-го барьера в 8 шагов барьерист ставит на старте вперед толчковую ногу, а при пробегании этого расстояния в 7 шагов вперед ставится маховая нога. Барьеристы нередко принимают участие в соревнованиях в гладком беге на 100 и 200 м. Желательно, чтобы старт во всех случаях принимался с одного исходного положения.

В барьерном беге можно применять и высокий старт. Но он имеет большой недостаток: при высоком старте нельзя создать хорошее опорное положение, так как барьерист, стартуя на соревнованиях, обычно фиксирует свое положение по команде «Внимание!» только ногами и как правило, «валится» вперед, делая непреднамеренные фальстарты, или выходит со старта с большим опозданием.

Барьерист принимает положение низкого старта следующим образом. По команде «На старт!» бегун должен начать подготовку одновременно со всеми стартующими, не торопясь, но и не задерживаясь. Подойдя к линии старта, он наклоняется вперед, опирается на руки за ладоней старта и одновременно толковой ногой в переднюю колодку, а затем подставляет маховую ногу. Перенеся вес тела также на колено маховой ноги, барьерист переставляет руки в исходное положение старта, т. е. перед линией старта. Пятки ног следует отвести назад, производя тем самым необходимое натяжение в икроножных мышцах. Плечи необходимо незначительно подать вперед за линию старта.

По команде «Внимание!» барьерист приподнимается, выставляя ноги несколько больше, чем в обычном старте. Вес тела распределяется между ногой, стоящей впереди,

и руками. Ступни ног должны хорошо упираться в опорные стенки колодок, взгляд устремлен на 5—7 м вперед на дорожку. В положении по команде «Внимание!» не должно быть излишнего напряжения и скованности.

Заняв такое положение на старте, барьерист все внимание сосредоточивает на выстреле стартера с тем, чтобы после сигнала немедленно начать бег.



Рис. 1. Первый шаг со старта

Перед самым стартом барьерист делает два-три глубоких вдоха, после команды «Внимание!» с подъемом он делает полувдох.

После выстрела барьерист должен произвести энергичное и быстрое движение руками, во время которого ноги делают почти одновременный толчок. Первой заканчивает отталкивание маховая нога, она выносится вперед-вверх с носком, взятым на себя (рис. 1).

Взятый на себя носок позволяет ставить ногу более активно под себя и лучше использовать силу заднего толчка. На первых 2—3 шагах барьерист не поднимает высоко ног над землей, но до конца выпрямляет их в заднем толчке.

1-й шаг от линии старта должен равняться 60—65 см, второй увеличивается до 115—120 см. Увеличение длины шага происходит одновременно с постепенным выпрямлением бегуна. Примерный расчет шагов при беге в 8 беговых шагов до 1-го барьера будет такой: 1-й шаг 65, 2-й — 120, 3-й — 140, 4-й — 150, 5-й — 165, 6-й — 175, 7-й — 183, 8-й — 178 см.

Из приведенного расчета видно, что последний (8-й) шаг короче предыдущего на 5 см. Эта разница может увеличиться до 15—20 см. Такой подход к барьеру необходим, так как сокращением последнего шага на 5—15 см бегун значительно уменьшает передний толчок и этим ускоряет бросок на барьер.

Значительную роль в свободном и ненапряженном подходе к месту отталкивания играют более энергичные размашистые движения руками. Они способствуют удлинению бегового шага, что в беге с барьерами является необходимым. Особенно об этом нужно помнить при беге в начале дистанции, когда спортсмен только набирает скорость.

Переход через барьеры

При переходе 1-го и всех остальных барьеров особо важное значение имеет постановка стопы толчковой ноги в последнем шаге, при отталкивании на барьер. При этом

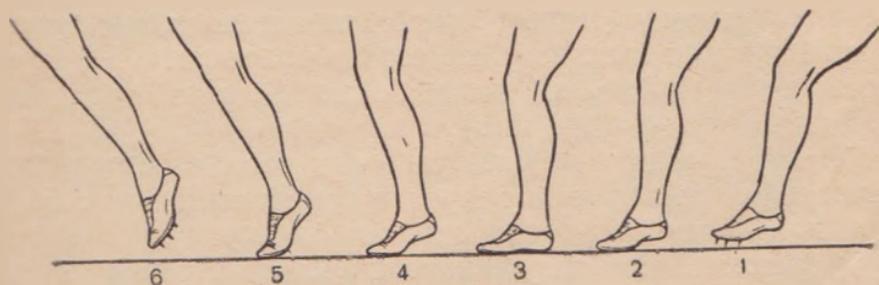


Рис. 2. Положение стопы в момент постановки ноги и отталкивания при входе на барьер

барьерист как бы набегаёт на барьер и, чтобы не сбить его, торопится произвести толчок, сокращая последний шаг.

Пятка толчковой ноги не касается или незначительно касается беговой дорожки (рис. 2). Постановка ноги на

место отталкивания должна сопровождаться таким ощущением, будто впереди в 15—20 см обрыв или песок и бегун, стремясь оттолкнуться с жесткой опоры, ускоряет постановку ноги. Такая быстрая с акцентом постановка ноги на место отталкивания дает возможность ускорить отталкивание на барьер благодаря лучшему использованию эластических свойств мышц.

Использование эластичности мышц барьеристом при отталкивании зависит в большой мере от тренировки в этом движении, от силы мышц ног, а также от правильности выполнения отталкивания. Важно в момент отталкивания излишне не напрягаться.

На рис. 3 (кинограмме) можно видеть отличие в постановке ноги на место отталкивания на барьер у различных барьеристов. Барьерист справа (вторая дорожка) производит постановку ноги с пятки, пытаясь увеличить длину шага (кадры 1 и 2), бегун слева (первая дорожка) в результате более активной постановки ноги догоняет 1-го барьериста в этом движении и ставит ногу с внешней стороны стопы. Толчок на барьер оба бегуна совершают почти одновременно (кадр 5), но у 1-го барьериста в результате указанной ошибки таз находится несколько ниже, чем у 2-го (кадры 4 и 5).

Одновременно с толчком барьерист делает шаг на барьер, поднимая колено маховой ноги вперед-вверх. Дальнейшее движение маховой ноги по мере разгибания ее в коленном суставе должно быть направлено вперед. Барьерист как бы стремится сбить барьер пяткой маховой ноги, но проносит ее на несколько сантиметров выше барьера (рис. 4, полож. 2).

Рука, противоположная маховой ноге, стремительным движением посылается вперед и в положении над барьером находится почти на уровне или несколько выше пятки маховой ноги (см. рис. 4, полож. 2). Это создает хорошее равновесие в воздухе.

Толчковая нога заканчивает отталкивание одновременно с почти полным разгибанием маховой ноги в коленном суставе. Дальнейшее движение толчковой ноги должно быть ускоренным и должно соответствовать активному опусканию маховой ноги за барьер (рис. 4, полож. 4, 5). Преждевременное подтягивание толчковой ноги не дает положительного результата, так как барьеристу приходится затем несколько задерживать ее перенесение

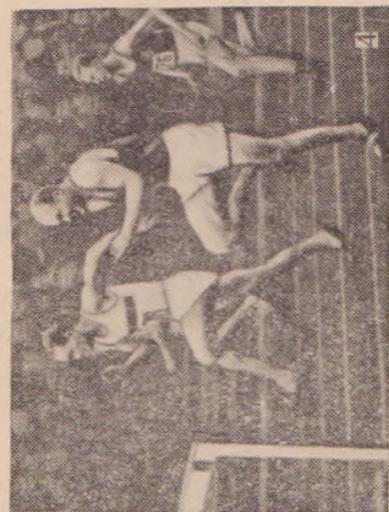
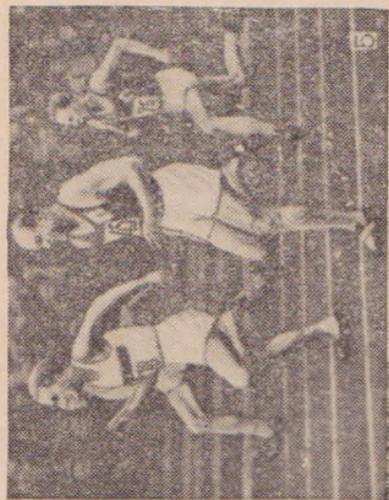
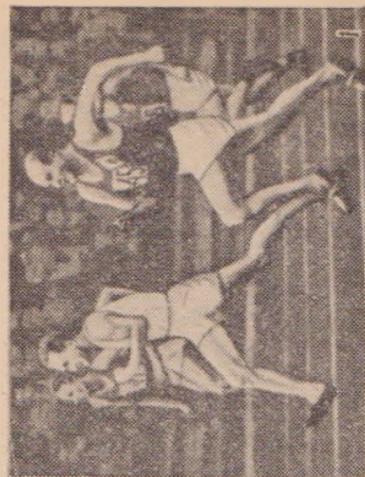
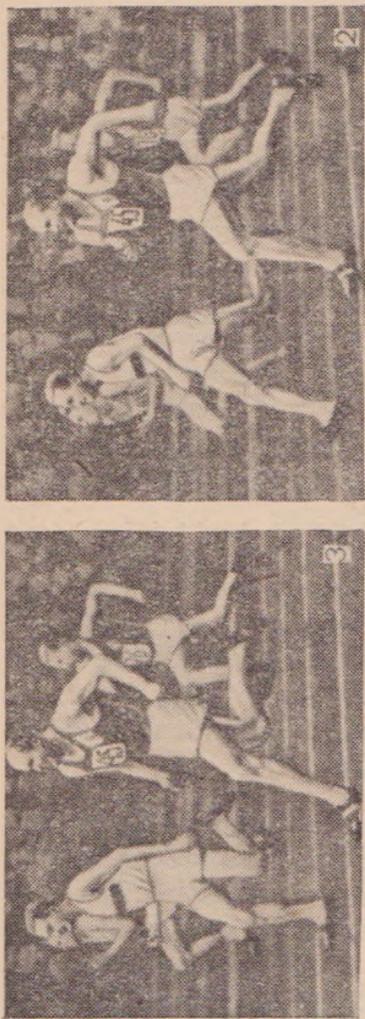


Рис. 3. Постановка ноги на место отталкивания на барьер

через барьер, ожидая, пока маховая нога примет необходимое положение для приземления за барьером.

В момент броска на барьер барьерист должен удер-



Рис. 4. Положение бегуна

живать туловище в высоком положении, при этом выпрямленная толчковая нога и туловище должны составлять прямую линию (рис. 5).



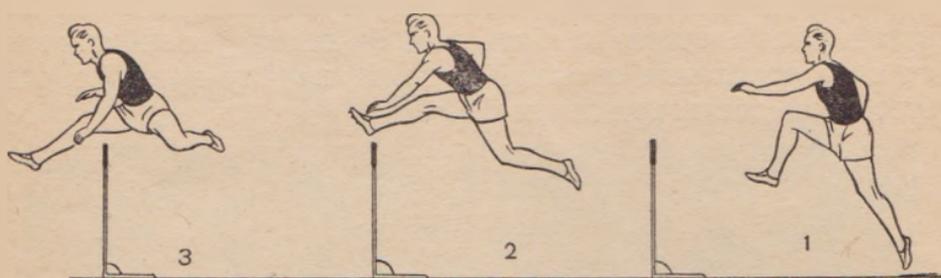
Рис. 5. Бросок на барьер

Однако у многих барьеристов имеется тенденция к преждевременному наклону туловища вперед в данном положении. Это приводит к нерациональному использованию силы толчка и затрудняет быстрый, активный подъем маховой ноги на барьер. Кроме того, наклон туловища в момент броска приводит к тому, что таз барьериста продвигается вперед на барьер не активно и опускается ниже маховой ноги (рис. 6, полож. 2).

Бросок следует осуществлять за счет активного продвижения таза и маховой ноги вперед на барьер, не делая при этом преждевременного наклона туловища и подседа (рис. 6, полож. 1).

Находясь в положении над барьером, барьерист смотрит на верхнюю перекладину следующего барьера или не-

сколько дальше на финиш. Одноименная рука находится у бедра маховой ноги в согнутом положении, почти как в гладком беге, ведущая рука опущена за барьер (рис. 7).



при переходе через барьер

Одновременно с активным опусканием маховой ноги за барьер толчковая нога, согнутая в коленном суставе, быстро переносится через барьер. После отталкивания толчковую ногу важно направить коленом вперед-в сторону, чтобы пятка ноги после отталкивания не поднималась выше колена (см. рис. 4, полож. 3).

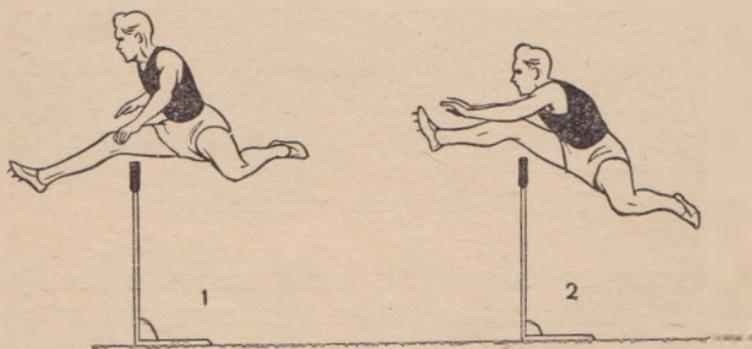


Рис. 6. Заключительный момент броска: 1 — правильно, 2 — неправильно

С продвижением толковой ноги вперед ведущая рука отводится назад до тазобедренного сустава. Слишком сильно отводить руку назад не рекомендуется, так как после приземления по инерции происходит закручивание туловища в сторону отводимой руки. Другая рука, одноименная маховой ноге, по мере продвижения толковой ноги выносится вперед.

Некоторые барьеристы при переходе через барьер опираются на него и даже немного отталкиваются руками. Однако это не дает заметного улучшения в беге.

С шагом на барьер угол между туловищем и маховой ногой уменьшается, за барьером он вновь увеличивается за счет опускания маховой ноги. К началу приземления этот угол достигает почти 180° .



Рис. 7. Положение над барьером

Приземляться следует на носок маховой ноги (рис. 8, кадры 2, 3, 4). Носок ноги вытягивается почти у самой земли (рис. 9, полож. 2). При приземлении стопа делает небольшое амортизационное движение (рис. 9, полож. 3, 4). Пятка не касается земли или касается очень незначительно. Маховая нога ставится на землю с некоторым акцентом, что имеет важное значение.

Подготовка к такой постановке маховой ноги начинается с момента перехода ее за верхнюю перекладину барьера.

Скорость опускания маховой ноги на землю нарастает за счет ее собственного веса и усилия, которое делает барьерист, а также за счет энергичного подтягивания толчковой ноги.

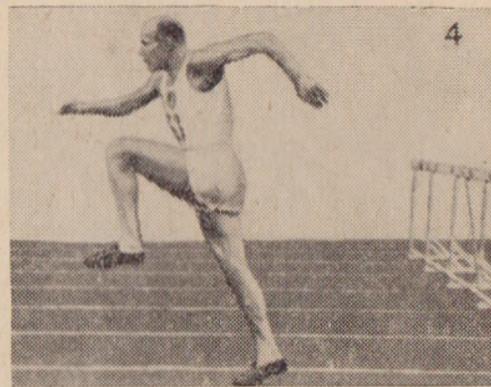
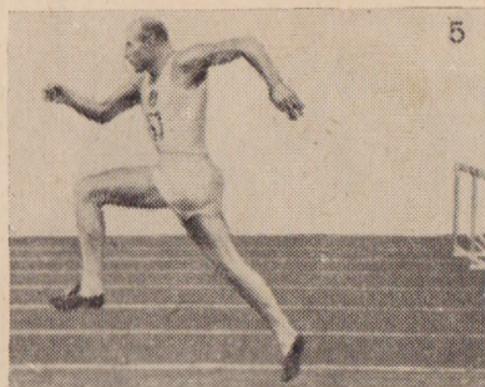
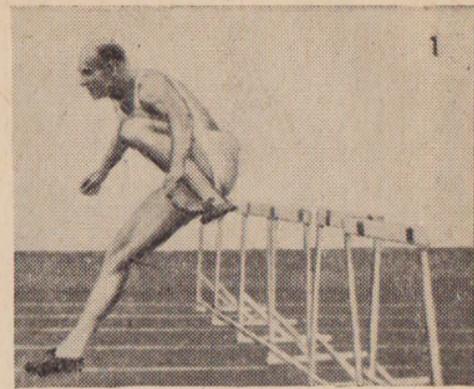
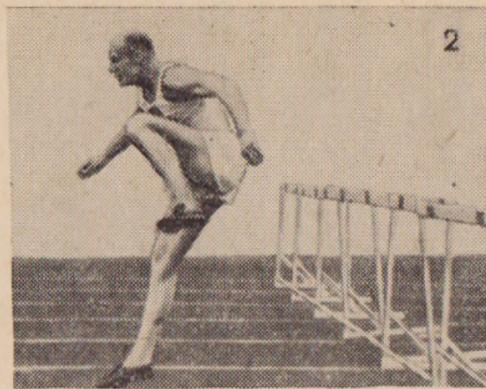
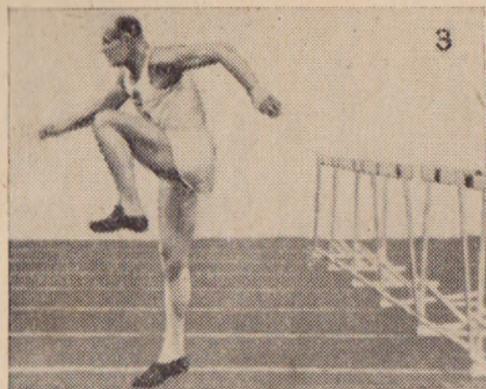


Рис. 8. Кинограмма приземления за барьером

Приземляться следует таким образом, чтобы общий центр тяжести находился над опорой или очень незначительно впереди ее (рис. 10, полож. 1). Такое приземление в значительной степени уменьшает стопорящее действие переднего толчка, а также нагрузку на ногу. Барьеристу

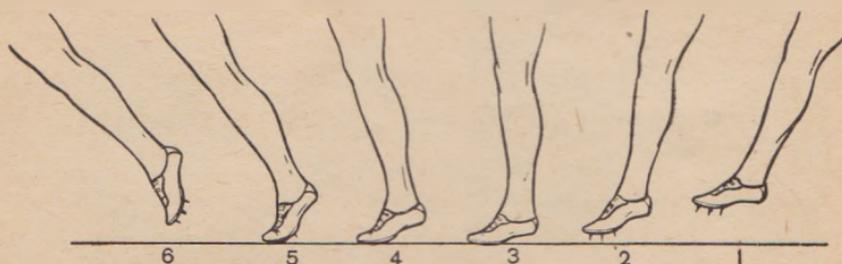


Рис. 9. Положение стопы в момент приземления и отталкивания в 1-м шаге за барьером

в этом случае значительно легче удержаться высоко на носке, чем при приземлении на стопу, выставленную впереди общего центра тяжести (рис. 10, полож. 2).

Переход через барьеры с приземлением на пятку — обычная ошибка начинающих барьеристов. В начале обу-

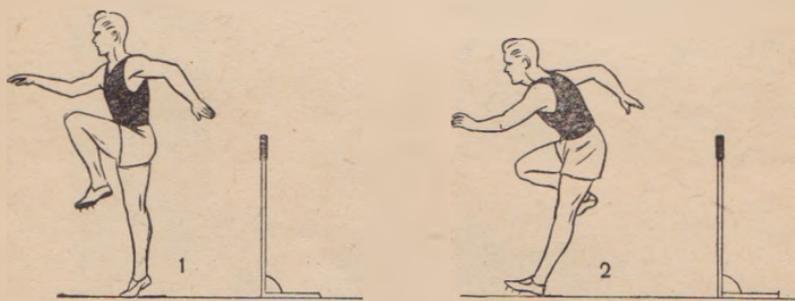


Рис. 10. Приземление бегуна за барьером: 1 — правильное, 2 — неправильное

чения барьерист иногда не исправляет эту ошибку, оправдывая ее слабостью мышц стопы. Однако главная ошибка заключается в том, что приземление происходит на далеко вперед выставленную ногу.

Приземление происходит на расстоянии 4—5 ступней, или 135—155 см за барьером. Барьеристы в тренировках иногда ставят перед собой задачу сократить приземление за барьером до 2,5—3 ступней. Если это вызвано пра-

вильным расчетом шагов между барьерами и приведет к увеличению общей скорости, такое сокращение можно считать положительным.

Надо помнить, что главное в приземлении за барьером заключается не в том, как близко барьерист приземляется, а в том, как быстро он начинает свой бег после приземления.

Бег между барьерами

Окончание выноса толчковой ноги вперед и заключительный толчок стопой маховой ноги должны быть одновременными. Первый шаг должен быть максимально широким (160—180 см) и быстрым. Быстрота переноса толчковой ноги во многом зависит от активного опускания маховой ноги вниз. Некоторые барьеристы, очень быстро опуская маховую ногу за барьер, утверждают, что толчковая нога должна также быстро переходить через барьер вследствие компенсаторного движения. Но такое движение не всегда получается без специальной тренировки. Лучше делать наоборот: стараться быстрее переносить толчковую ногу, чтобы при этом маховая нога опускалась в результате компенсаторного движения.

В момент 1-го шага руки достаточно широко отводятся вперед и назад, помогая тем самым увеличить шаг (рис. 8, кадры 4, 5). Широкий и быстрый первый шаг, по сути, является основой бега между барьерами (рис. 11). Если учесть, что приземление за барьером происходит на расстоянии 135—155 см от барьера, а первый шаг равен 160—180 см, то дальнейшее расстояние в



Рис. 11. 1-й шаг за барьером

390—400 см до места толчка барьеристу легко преодолеть в 2 шага (рис. 12).

Короткий первый шаг — причина многих неудач в технике барьерного бега. Барьерист, не сумев сделать широкого 1-го шага, вынужден сильно увеличивать 2 последующих. А это ведет к большому напряжению и потере скорости. Барьеристы, хорошо овладевшие 1-м шагом, обычно быстрее пробегают расстояние между барьерами.

2-й шаг в беге между барьерами значительно увеличивается и достигает 200—205 см. 3-й шаг должен быть на

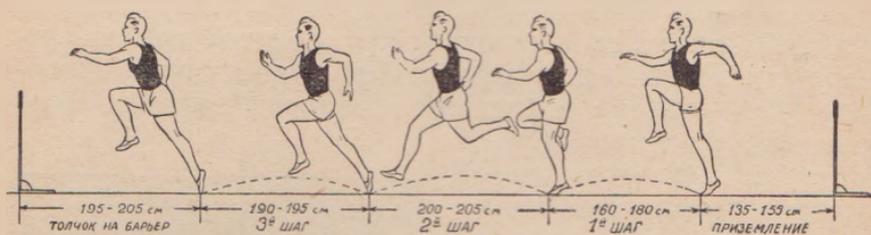


Рис. 12. Схема бега между барьерами

несколько сантиметров короче 2-го с тем, чтобы ускорить отталкивание на барьер и направить движение строго вперед.

В беге между барьерами перед барьеристом ставятся следующие требования:

1. Сохранить прямолинейность бега и высокое положение общего центра тяжести (рис. 13).

2. Сохранить легкость бега и в то же время достичь максимальной скорости бега между барьерами.

Нарушение этих требований обычно происходит в результате напряженного старта, сбивания барьеров на дистанции или недостаточно совершенного овладения техникой бега между барьерами.

Если на дистанции сбит барьер и это повлияло на общий ритм бега, не следует исправлять ошибку резким напряжением, как часто делает пострадавший, пытаясь быстрее догнать противника. Это зачастую ведет к большим погрешностям в технике.

При случайном нарушении ритма бега (сбил барьер, ушел в сторону, зацепил рукой партнера и т. д.) исправление следует делать не торопясь, растягивая его на 2—3 последующих барьера. Такое исправление всегда проходит без риска.

Руки в беге между барьерами опущены несколько ниже, чем в гладком беге. Это вызывается более широкой амплитудой движений, особенно в первом шаге.

Молодые барьеристы чаще всего нарушают технику на последних барьерах. Они произвольно сокращают шаг, далеко отталкиваются и в результате этого сбивают

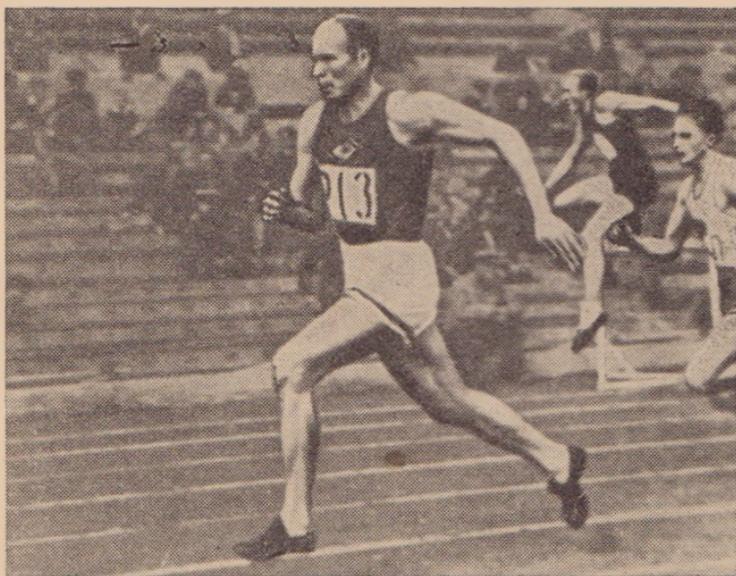


Рис. 13. Бег между барьерами

барьеры. Это происходит потому, что у большинства молодых барьеристов к концу дистанции, естественно, появляется мышечная усталость. Чтобы избежать подобных ошибок, длину шагов на последних 2—3 барьерах надо сознательно увеличивать, а барьеры преодолевать с небольшим запасом.

Последний барьер преодолевается с более активным опусканием маховой ноги, и после схода с него шаги делаются чаще, так как длина шагов для ритма бега здесь уже не имеет существенного значения.

Финиш

Нередко небольшой отрезок (14,02 м) за последним барьером может решить исход всей борьбы на дистанции.

Скорость бега на этом отрезке будет зависеть от исходного положения, которое барьерист займет после приземления за последним (10-м) барьером, и скорости, с которой барьерист преодолеет барьер. Поэтому финиширование начинается за 2—3 барьера до окончания дистанции.

После преодоления последнего барьера спортсмен максимально ускоряет бег, увеличивая наклон туловища несколько больше, чем при беге на дистанции. Финишную линию следует пробегать решительным финальным рывком.

ТРЕНИРОВКА В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ

Основой высоких спортивных результатов в барьерном беге на 110 м, как и в других видах спорта, наряду с технической подготовкой, природными физическими данными являются общая физическая подготовка и круглогодичная тренировка.

Всесторонняя физическая подготовка — это прежде всего развитие у молодого человека таких жизненно важных физических качеств, которые необходимы ему в труде и защите социалистической Родины. Хорошо физически подготовленный человек обладает достаточной силой, быстротой, ловкостью, выносливостью.

Здоровый, всесторонне физически подготовленный юноша, имеющий достаточный уровень общеобразовательных знаний, легче и быстрее добьется высоких спортивных результатов, чем человек, не обладающий этими качествами.

Сочетание физической подготовки с высокими морально-волевыми качествами и отличной техникой барьерного бега — верный путь к рекордам.

Занятия лишь одним барьерным бегом не могут обеспечить всестороннюю подготовку спортсмена. Решить эту задачу можно при условии, если систематически заниматься различными видами спорта в течение всего года. Так, например, бег на короткие дистанции развивает важнейшее для барьериста качество — быстроту движений, упражнения со штангой — силу, гимнастика и акробатика — координацию движений, гибкость, лыжный спорт, кроссы — выносливость. Кроме того, занятия различными видами спорта способствуют повышению морально-волевых качеств спортсмена.

Значение общей физической подготовки в достижении

высоких результатов в барьерном беге убедительно подтверждают наши лучшие барьеристы. Экс-чемпион СССР в барьерном беге на 110 м И. Степанченко — десятиборец, барьерист И. Анисимов — многократный призер первенства СССР в беге на 100 и 200 м. Барьерист А. Канаки — десятиборец, метатель молота, П. Денисенко — десятиборец, прыгун с шестом, Ю. Литуев — замечательный бегун на дистанцию 400 м, Т. Лунев — многократный победитель первенств СССР в беге на 200 и 400 м с барьерами, неоднократно выходивший в финал в беге на 110 м с барьерами.

Следовательно, общая физическая подготовка спортсмена должна быть прочным фундаментом его специальной тренировки, дальнейшего совершенствования и спортивного долголетия.

В ходе круглогодичной и особенно зимней тренировки важно учитывать свои индивидуальные особенности и уделять больше внимания и времени развитию тех качеств, которые отстали от общего уровня развития, а также поддерживать качества, которые в достаточной степени развиты.

Для барьериста наиболее важные качества — это быстрота, ловкость, гибкость. Скорость бега между барьерами и экономное преодоление барьеров при отличной технической и физической подготовке — это главное для достижения высокого спортивного результата. Поэтому в центре всей круглогодичной подготовки барьериста стоит развитие быстроты и совершенствование техники преодоления барьеров.

Спортсмену, тренирующемуся в барьерном беге, также важно в ходе занятий научиться анализировать свои тренировки, свои выступления на соревнованиях, уметь распознавать «капризы» своего организма. Не менее важное значение в достижении высокого результата имеет углубленное изучение теоретических основ барьерного бега.

Кроме того, спортсмен должен знать, что его физические качества и спортивные достижения в значительной степени зависят от строгого соблюдения спортивного режима.

Учет своих индивидуальных особенностей, анализ тренировок и спортивных выступлений помогут спортсмену строить свои тренировки грамотно, обоснованно, правильно дозировать нагрузку на организм.

Составляя вместе с тренером планы тренировок с учетом своих индивидуальных особенностей, научно обосновывая эти тренировки и используя опыт наших ведущих барьеристов, я в течение четырех послевоенных лет смог улучшить результат в барьерном беге на 110 м на 1,8 сек. К концу 1945 г. я имел результат 16,2 сек., а к 1948 г.— 14,4 сек.

Наступившая затем некоторая стабильность результата заставила меня пересмотреть планы тренировок. Постоянный мой показатель 11,2 сек.— 11,3 сек. в беге на 100 м был совершенно недостаточным для того, чтобы в барьерном беге показать результат, близкий к 14 сек. Поэтому зимний период 1949 г. был использован в основном для развития быстроты и совершенствования техники бега с барьерами.

График упражнений за эти месяцы был строго выдержан и полностью выполнен. Прикидки по упражнениям, предусмотренным графиком, не делались, однако проводились все намеченные упражнения.

К концу февраля результаты в спринте заметно улучшились, судя по данным прикидки в закрытом помещении: бег 30 м — 4,2 сек., 50 м — 6,1 сек., 35 м с барьерами — 5,0 сек., прыжок в высоту с разбега — 170 см, толкание ядра — 12,80 см.

Стремясь улучшить скорость, я много уделял внимания бегу у стены в упоре. Утром выполнял это упражнение 2 раза по 10 сек., а днем 2—3 раза по 15—20 сек.

Если в начале января частота подъемов бедра за 10 сек. доходила у меня до 19 (счет велся по количеству подъемов бедра одной ноги), то в марте за это же время мне удавалось сделать 24 подъема бедра.

В этот период я работал и над развитием гибкости, но заметных результатов не достиг. Повидимому, это объясняется тем, что в своей тренировке я много работал над развитием силы мышц. Силовые упражнения очень утомляли, и это отрицательно сказывалось на занятиях по развитию гибкости. Тем не менее мне иногда удавалось сделать шпагат.

По утрам, кроме бега у стены, тренировался с 1 барьером. Много раз выполнял перенос толчковой ноги через барьер с опорой рук о стенку. В преодолении 1 барьера с короткого разбега добивался движения таза вперед вместе с маховой ногой. Опускание маховой ноги вниз

начинал с момента перехода пятки за перекладину барьера. Приземление производил на носок, стараясь сохранить положение туловища, которое исключает ненужные колебания в стороны, вперед и особенно назад. Такое положение туловища я называю «жестким». В момент приземления старался вместе с 1-м шагом сделать дополнительное движение туловищем вперед-вверх.

Успех на соревнованиях, как уже говорилось, в конечном счете решают высокая общая физическая и техническая подготовка и отличные морально-волевые качества. Высокая общая физическая и техническая подготовка укрепляет у спортсмена волю к победе, чувство уверенности в своих силах, самообладание в борьбе на беговой дорожке с сильными противниками, что играет очень важную роль в достижении победы над противником при прочих равных условиях.

Морально-волевые качества — это не отдельная сторона жизни спортсмена. Они формируются при строгом выполнении всех норм и требований, которые предъявляются спортсмену повседневно в жизни, быту, учебе, труде и тренировке.

Можно привести несколько самых обыденных примеров, которые показывают, как небрежно мы иногда выполняем очень важные требования, не думая о том, что все это отрицательно скажется на спортивных достижениях.

Ложась в постель, мы обычно на завтра составляем себе план работы: подъем в 7 час., утренняя зарядка. Теоретические занятия, занятия в институте, обед, 1—2 час. отдыха, затем 2 час. самостоятельной работы. Вечером спортивная тренировка, ужин, вновь самостоятельная подготовка и сон. Все выглядит очень хорошо...

Но вот один из дней: звонок... 7 час. утра. Проснулся и уговорил себя поспать еще 5—10 мин., а проспал до 8 час. утра. Зарядку сделать не успел, теорией заниматься некогда, надо спешить в институт.

После занятий в институте и обеда появилась некоторая сонливость, которая и уложила нашего «организованного» студента в постель. Затем уже время идти на стадион, самостоятельные теоретические занятия откладываются на послетренировочное время. Потренировался и, конечно, устал... «Эх,— думает он с раскаянием,— завтра проснусь пораньше и все сделаю!..»

На протяжении дня несколько раз уступил своему собственному безволию. А результат весьма грустный: после соревнований приходится ломать голову, почему к финишу пришел в хвосте...

В тренировках спортсмену очень часто приходится выполнять упражнения с максимальным напряжением, повторяя их по нескольку раз. Например, перед барьеристом на тренировке поставлена задача трижды с максимальной скоростью пробежать 110 м с барьерами. Первый забег он выполнил, может быть, с желанием, но почувствовал уже усталость. Во втором забеге он не выдержал напряжения, сошел с дистанции, а от третьего забега вовсе отказался: не хватило выдержки. Появилась физическая усталость, а вместе с ней и чувство неуверенности, безразличное отношение к тренировке. Так сказались отсутствие воли.

Барьерист оказался в долгу перед собой. После нескольких таких тренировок у безвольного спортсмена окончательно теряется вера в свои силы. Он будет на старте думать о том, что после 5-го барьера обязательно сойдет...

Сделайте своим девизом: не отступать ни перед какими трудностями. По-серьезному, умело подходите к выполнению требований, в которых отражен многолетний опыт не одного поколения спортсменов. Внимательно относитесь даже к выполнению мелочей, и вы сможете легко решать самые сложные задачи как в жизни, так и в спорте.

В ходе круглогодичной тренировки в течение одного или нескольких сезонов каждый спортсмен должен точно установить для себя количество времени, необходимое для того, чтобы достигнуть наилучшей спортивной формы на данном этапе, на данный год. Само собой разумеется, что говорить о каком-то пределе будет неверно. Нужно всегда стремиться к повышению своих спортивных результатов.

Перед хорошо подготовленным барьеристом стоят две задачи: показывать высокие спортивные результаты в течение продолжительного времени, а в ответственных соревнованиях стремиться к достижению наивысших результатов, завоевывать славу советскому спорту. Учитывая, что все крупные состязания по легкой атлетике в нашей стране и международные встречи планируются на июль — октябрь, следует и свою личную тренировку пла-

нировать так, чтобы достичь лучших результатов в данный период.

Начиная свои тренировки с 2—3 января, я достигаю наивысшей тренированности к началу августа и поддерживаю ее до конца октября. Для этого, как показывает опыт, требуется не менее 7—8 месяцев, в течение которых я успевал провести от 130 до 170 тренировок.

Состязания на первенство СССР и другие мероприятия по легкой атлетике в 1952—1953 гг. проводились в более ранние сроки, и мне пришлось начинать свои зимние тренировки не в январе, а в декабре и даже в ноябре. Свой план тренировки я строил с расчетом, чтобы высокую степень тренированности приобрести к июлю, т. е. к периоду ответственных состязаний.

Высокие спортивные результаты иногда приходят неожиданно. Но в конечном счете они являются следствием продуманной систематической тренировки. Большинство спортсменов обычно достигает высоких результатов на крупных соревнованиях: республиканских, союзных, международных. В этом сказывается повышенное чувство ответственности спортсменов, высокое эмоциональное состояние.

При правильной круглогодичной тренировке результаты и общая тренированность барьериста должны повышаться с каждым годом. Тренированность в барьерном беге несколько понижается лишь в переходный период, когда временно прекращается специальная работа с барьерами. Но зато зимняя тренировка начинается на более высоком уровне, чем это было в предыдущие годы.

Тренированность будет, разумеется, повышаться до определенного возраста спортсмена, что зависит в значительной степени от его индивидуальных особенностей и условий жизни.

По статистическим данным, свои наивысшие результаты барьеристы показывают в возрасте 24 лет. Но есть много случаев, когда свои наивысшие результаты спортсмены показывали в более старшем возрасте. Например, В. Фокина лучший результат показала в возрасте 28 лет, М. Голубничая — в 30 лет, Е. Гокиели — в 36 лет, А. Якушева — в 30 лет, И. Анисимов — в 35 лет. Не исключена возможность, что некоторые из этих спортсменов еще не сказали своего последнего слова. Свой лучший результат я показал в 30 лет.

ТРЕНИРОВКА ПО ПЕРИОДАМ

В зависимости от времени года и направленности в тренировке перед спортсменом будут ставиться различные задачи.

Круглогодичная подготовка барьериста планируется по периодам. В тренировке по барьерному бегу, как и в тренировке по другим видам спорта, принято условно выделять три периода: подготовительный, основной и переходный.

В каждом периоде в свою очередь можно выделить более мелкие периоды тренировки, которые отличаются своими частными задачами.

Подготовительный период тренировки

Подготовительный период тренировки в связи с теми задачами, которые решает спортсмен, в процессе тренировки обычно делят на две части: с 1 декабря по 14 марта — зимняя тренировка и с 15 марта по 1 мая — весенняя.

Зимняя тренировка

Задачи зимней тренировки:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Развитие и совершенствование необходимых барьеристу качеств.
3. Овладение техникой барьерного бега и ее совершенствование.

Таким образом, зимняя тренировка должна заложить фундамент последующей тренировки спортсмена.

Продолжительность занятий зимой — от 2 час. до 2 час. 30 мин. В первую половину зимы лучше заниматься через день. Можно и так: два дня подряд тренировки, затем день отдыха. Но занятия в спортивном зале или манеже обязательно совмещать с прогулками и тренировками на воздухе. Тренировки на воздухе закаляют организм, делают его устойчивым к резким температурным изменениям, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и других систем и органов, повышают общую работоспособность организма.

Развитие силы у барьериста является важнейшей частью его подготовки, необходимым условием роста его спортивных результатов. Сила мышц — основа

быстроты в беге, она играет большую роль и в овладении спортсменом техникой барьерного бега.

Работая над развитием силы, барьерист должен уделять особое внимание развитию тех мышечных групп, которые преимущественно участвуют в работе при беге с барьерами: мышц задней поверхности бедра, икроножных мышц и др.

В тренировке некоторые легкоатлеты для развития силы применяют тяжелую обувь при выполнении отдельных упражнений. Бег и прыжки в тяжелой обуви способствуют увеличению силы мышц. Однако тренировки с отягощением дадут лучший результат, если затем упражнения будут выполняться с максимальной быстротой в обычных легкоатлетических туфлях.

Упражнения с отягощением — один из способов тренировки. Но если применять их слишком часто, они не будут давать должной эффективности и отрицательно скажутся на развитии скорости.

Из средств, хорошо развивающих силу, надо прежде всего иметь в виду упражнения на гимнастических снарядах: брусках, перекладине, коне, гимнастической стенке. Эти снаряды полезны барьеристу для развития общей силы, но их следует совмещать с упражнениями специального характера.

Штангу для упражнений нужно брать небольшого веса и преимущественно упражняться в рывках и толчках, уделяя особое внимание развитию силы мышц поясницы и ног.

Упражнения с набивными мячами следует проводить в таких положениях тела, при которых включаются в работу мышцы таза и спины (наклоны, повороты).

Для развития силы хорошо тренироваться с партнером, применяя упражнения силового характера.

Приводим специальные силовые упражнения, необходимые барьеристу:

1. Приседания на двух ногах и вставание с подскоком.
2. Приседания на одной ноге и вставание с подскоком («пистолет»).
3. В виси на перекладине поднимание прямых ног до касания перекладины носками.
4. Поднимание груза (5—7 кг) бедром ноги.
5. Поднимание груза пяткой (например, конец гимнастической скамейки): сгибать ногу в коленном суставе, не

выводя колено за линию опорной ноги; во время сгибания ноги не наклонять туловища вперед.

6. Ходьба со штангой на плечах с выпадами и покачиванием (вес штанги 40—50 кг).

7. Прыжки со штангой на плечах в яме с песком (вес тот же).

8. Наклоны вперед и выпрямление туловища со штангой на плечах.

9. Подскоки в яме с песком с последующей пробежкой на твердом грунте.

10. Подскоки на двух ногах с изменением силы толчка.

Особое внимание следует уделить упражнениям, развивающим силу мышц задней поверхности бедра. Эти мышцы во время бега испытывают большую нагрузку. Недостаточная подготовка этих мышц довольно часто приводит к травмам в период соревнований.

Силовые упражнения для этих мышц лучше всего проводить в сочетании с упражнениями на гибкость. Это делает мышцы эластичными, уменьшается возможность их растяжений и разрывов.

Быстрота — необходимое качество для достижения высокого результата в барьерном беге. Любой вид легкой атлетики требует высокого развития этого качества. Нельзя, например, хорошо прыгнуть в длину или высоту, не обладая высокой скоростью разбега, нельзя далеко метнуть диск или молот, не придав им большой начальной скорости, т. е. не обладая достаточной быстротой. Если в прыжках, метаниях быстрота является одним из основных условий их эффективного выполнения, то в барьерном беге это качество является особенно важным и главная задача бегуна — приобрести меньше продолжительное время сохранять максимальную скорость на дистанции.

Поэтому основная задача, которую барьерист должен решить в течение круглогодичной тренировки, это прежде всего достижение высокой скорости бега.

В первый период зимней тренировки развитие быстроты будет решаться прежде всего многократным выполнением различных специальных упражнений.

Одним из упражнений, развивающих быстроту, является бег у стены в упоре. Это упражнение способствует повышению частоты движений не только у начинающих, но и у спортсменов, имеющих высокие спортивные пока-

затели. Выполняется это упражнение по 10—15 сек. Отдыхать между выполнением упражнений следует от 2 до 4 мин.

Однако это упражнение имеет и отрицательную сторону. Развивая скорость движений, оно может привести к сокращению длины шага на 1—1,5 ступни. Поэтому после бега в упоре следует выполнять такие упражнения, которые способствуют увеличению длины шага,— пробежки широким шагом с акцентом на задний толчок и др.

В качестве упражнений, способствующих развитию быстроты, можно рекомендовать следующие:

1. Семенящий бег.
2. Бег у стены в упоре.
3. Бег с высоким подниманием бедра (доводить число подъемов от 50 до 100 раз).
4. Ускоренные движения руками, как при беге.
5. Бег с низкого старта.
6. Бег с ускорением и др.

Г и б к о с т ь барьеристу нужна для правильного и свободного преодоления барьеров. При преодолении барьера спортсмену приходится производить движения с более широкой амплитудой, чем в гладком беге.

Барьерист должен быстро поднимать маховую ногу на барьер и переносить через него толчковую ногу так, чтобы эти движения не вызвали у него излишней скованности.

В период зимней тренировки необходимо развивать гибкость и подвижность тазобедренных суставов путем многократных повторений специальных упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений.

Развитие гибкости идет прежде всего за счет растягивания мышц. Если увеличится эластичность связочно-мышечного аппарата, это улучшит и подвижность суставов.

Выполнение упражнений на растягивание следует начинать в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Упражняться в развитии гибкости во время зимней тренировки барьерист должен на каждом занятии. Если выполнение упражнений не вызвало болевых ощущений, можно упражнения повторить дважды: в начале занятий — в разминке и в середине занятий. После упражнений на гибкость следует выполнять упражнения на расслабление в виде легкого бега или подскоков,

При построении занятий нужно также учесть, что упражнения на гибкость способствуют эластичности мышц, но не развивают силы. Поэтому упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на силу с небольшой интенсивностью.

Гибкость, достигнутая в период зимней тренировки, должна поддерживаться на протяжении всего периода основной тренировки.

Приводим перечень специальных упражнений барьериста и упражнений для развития гибкости:

1. Наклоны вперед с доставанием пола руками, не сгибая ног в коленных суставах (рис. 14, а).

2. То же, при скрестной постановке ног (рис. 14, б).

3. Наклон туловища вперед с доставанием коленей головой (не сгибая ног в коленных суставах).

4. Стоя на одной ноге, махи безопорной ногой вперед-назад (рис. 14, в).

5. Стоя лицом к опоре, махи прямой ногой в правую и левую стороны.

6. Сидя, маховая нога впереди, толчковая сбоку согнута под прямым углом. Наклоны туловища вперед и назад — барьерный шпагат (рис. 14, г).

7. Выпады вперед с покачиванием (рис. 14, д).

8. Продольный шпагат (рис. 14, е).

9. Поперечный шпагат (рис. 14, ж).

10. Ноги расставлены широко в стороны: попеременное приседание на левой и правой ноге с покачиваниями (рис. 14, з).

11. Покачивание в выпаде вперед с доставанием локтями земли (рис. 14, и).

12. Положить голень толчковой ноги, согнутую в коленном суставе под прямым углом, на барьер и наклонять туловище вперед, касаясь головой маховой ноги (рис. 14, к).

13. Поставить толчковую ногу пяткой на опору высотой 40—60 см, стать боком к опоре и наклонять туловище к маховой ноге.

14. Опираясь пяткой ноги о барьер, наклоны туловища вперед (рис. 14, л).

15. То же упражнение, но во время наклона согнуть спорную ногу в коленном суставе.

16. Перенесение толчковой ноги через барьер на месте с опорой рук и с шага (рис. 14, м).

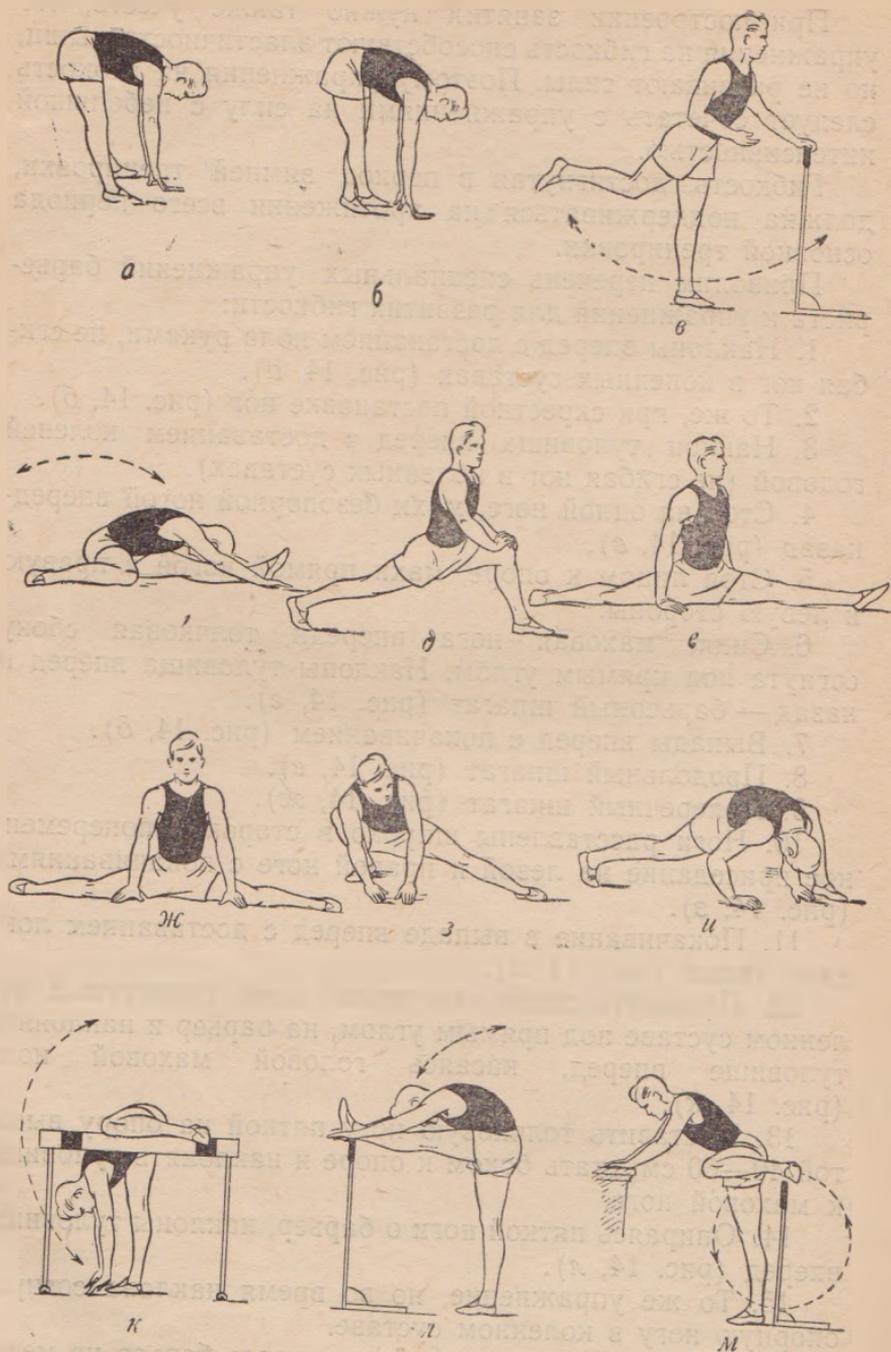


Рис. 14. Специальные упражнения барьериста

Ежедневно выполняя в зимний период этот комплекс специальных упражнений, спортсмен сможет быстрее овладеть техникой барьерного бега и развить гибкость.

Молодые барьеристы иногда хорошо бегут первую половину дистанции, а дальше начинают сбивать барьеры. Случайное ли это явление?

Для барьериста важно не только то, как быстро и хорошо он преодолет 1-й барьер, но и то, как долго он сможет сохранять максимальную скорость бега на всей дистанции. Барьерист должен обладать значительной специальной выносливостью, которую он развивает в период весенних и летних тренировок.

В зимний период тренировки барьерист решает несколько иную задачу. В первую очередь он должен развивать общую выносливость, на базе которой весной и летом он должен развивать специальную.

Лучшими упражнениями для развития общей выносливости будут ходьба и длительный бег в равномерном темпе.

Барьеристы-новички должны начинать с ходьбы, а затем уже включать бег, пробегая на занятиях от 6 до 10 км. Барьеристы-разрядники могут чередовать ходьбу с бегом, но так, чтобы в первых занятиях на выносливость преобладала ходьба. Затем следует полностью перейти на бег продолжительностью до 20—30 мин., не увеличивая его темпа.

Бег в быстром темпе не дает лучшего результата, чем бег в медленном темпе. Очень быстрый темп затрудняет дыхание, быстро утомляет мышцы, и зачастую бегун прекращает упражнение.

Бег в темпе 1 км за 5—6 мин. сначала на 2—3 км, затем на дистанции до 5—6 км незаметно, без особого напряжения развивает у барьериста необходимую выносливость. В дальнейших тренировках темп бега должен постепенно нарастать, но длина дистанции сокращается. Последние пять-шесть кроссовых пробежек длительностью 10—15 мин. хорошо заканчивать длинными ускорениями до 300 м. Неплохо в кроссовых пробежках изредка делать ускорения на отрезках от 60 до 100 м. Такой характер бега дает своеобразные моменты расслабления, снижает общую утомляемость.

Кроссовые пробежки наряду с развитием выносливости укрепляют силу ног и улучшают технику бега.

Наступает состояние, которое спортсмены иногда образно определяют словом «выбегался». Бег становится более легким, свободным.

В начале периода зимней тренировки в недельном цикле кроссам надо отводить одно занятие. В дальнейшем надо дополнительно включать кроссовые пробежки после занятий в зале. Кроссовые занятия надо планировать так, чтобы после них было время для отдыха. Если спортсмен тренируется в неделю 4 раза, то кроссовые пробежки лучше всего проводить во второй и четвертый дни недели и, безусловно, в конце занятий.

Ходьба и бег в кроссах всегда связаны с большой нагрузкой на организм. Поэтому после кроссов занятия для развития силы и быстроты или занятия с барьерами с целью улучшения техники не будут давать положительных результатов. Доказано также исследованиями (С. П. Летунова), что упражнения на развитие силы и скорости после упражнений на выносливость вредно отражаются на организме.

Преодоление каждого барьера связано со сложной координацией движений. Если у барьериста высоко развита координация движений, т. е. он обладает ловкостью, он может быстро найти выход из затруднительного положения (вследствие сбитого соседом барьера, непопадания на место отталкивания, встречного ветра, мягкой дорожки в отдельных местах дистанции и т. п.) и не ухудшит своего спортивного результата. И, наоборот, недостаточно ловкий барьерист в таких случаях теряется.

Ловкость также необходима для овладения и совершенствования техники барьерного бега. Из множества физических упражнений, развивающих ловкость, прежде всего надо выделить упражнения на гимнастических снарядах, всевозможные легкоатлетические и гимнастические прыжки с различными поворотами и изменениями исходных положений, а также прыжки со слабой ноги.

Особенно полезны прыжки через коня и козла с мостика. Наряду с развитием силы ног они улучшают глазомер барьериста. Трамплинный мостик на занятиях следует передвигать, чтобы барьерист учился точно попадать на место отталкивания.

Очень хорошо развивают ловкость спортивные игры в зале: волейбол, баскетбол, борьба за мяч, выбивание

мячом из круга и др. Они развивают, кроме того, быстроту, выносливость, прыгучесть.

Для развития ловкости надо использовать ценные в этом отношении акробатические прыжки. Близкого отношения к барьерному бегу они, конечно, не имеют. Но выполнение акробатических прыжков — сальто, переворотов назад, рондатов — требует от барьериста большой собранности, ловкости. Акробатические прыжки такого типа развивают также прыгучесть, быстроту, силу, гибкость, смелость. Вместе с тем эти прыжки требуют волевых усилий.

Упражнением для развития специальной ловкости будет являться преодоление барьера с другой ноги.

Упражнения на ловкость, особенно акробатические прыжки, лучше всего проводить после окончания разминки или в начале основной части занятия, так как их выполнение связано с большим напряжением нервной системы. Различные упражнения на ловкость в период зимней тренировки будут сменяться специальными упражнениями на ловкость в период основной тренировки. Ниже приводятся упражнения на ловкость, которые барьерист должен выполнять в зимний период:

1. Прыжки с двух ног через барьеры, расставленные на расстоянии от 3 до 4,4 м (высота барьеров 91—106 см).

2. Преодоление барьеров в 1 шаг (расстояние между барьерами от 3 до 4 м).

3. Прыжки на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги к груди.

4. Опорные прыжки через козла ноги врозь, согнув ноги, летом.

5. Комбинированный прыжок через козла в ширину и козла в длину. Прыжок через козла выполнить согнув ноги, а затем через козла — ноги врозь; козел от козла ставится на расстоянии 1,5—2 м.

6. Акробатические прыжки: переворот вперед с поворотом кругом, переворот назад прогнувшись, сальто назад в группировке или прогнувшись. Эти упражнения выполняются как отдельно, так и в комбинации в указанной последовательности.

7. Баскетбол с включением элементов борьбы за мяч. Пробежки и задержки мяча не считать за нарушение правил.

8. Выбивание мячом из круга. Условия игры: в кругу

диаметром 8—10 м размещается одна из команд. Задача команды, находящейся за кругом,— попасть мячом в игрока, который находится в кругу. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Игра продолжается до выбытия из круга последнего игрока. Затем команды меняются местами.

9. Эстафета с бегом через барьеры, но с другой ноги. Участник команды, закончивший бег у финиша, поднимает руку — сигнал для начала бега следующему участнику эстафеты.

Упражнения на ловкость игрового характера удобнее всего проводить в конце занятий. Их эмоциональный характер снижает общую усталость, накопившуюся во время тренировки.

Помимо перечисленных выше упражнений на силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, улучшающих общую физическую подготовку спортсмена, значение которых, бесспорно, велико, в зимние занятия необходимо также включать упражнения, способствующие совершенствованию техники барьерного бега.

Не всегда условия занятий позволяют использовать для тренировки настоящий барьер. На небольшой площади зала при наличии гимнастического козла вполне можно изучать или совершенствовать технику преодоления барьеров.

Для совершенствования техники перехода через барьер снаряд надо ставить поперек, на высоту не выше 1 м. Первые упражнения следует делать с места. Скользякая поверхность гимнастического снаряда позволяет все движения делать как по частям, так и слитно. При медленном переходе через снаряд барьерист касается его поверхности задней поверхностью бедра маховой ноги. Это позволяет ему лучше ощутить характер барьерного шага. Для безопасности вначале можно переходить через снаряд ближе к краю, чтобы толчковая нога проходила мимо него. Затем упражнение выполняется полным барьерным шагом — маховая нога должна опускаться за снаряд почти вертикально, приземляясь от него на $1-1\frac{3}{4}$ ступни. Для смягчения приземления рекомендуется на место, где опускается маховая нога, подкладывать мат.

При переходе через снаряд очень важно держать туловище с небольшим наклоном в «жестком» положении. Для этого нужно держать голову прямо, смотреть вперед.

Преодоление козла проводится как с произвольного бега, так и с низкого старта. Бег на полу с низкого старта при условии, если спортсмен обут в тапочки с резиновой подошвой, способствует улучшению техники старта.

При наличии большого зала следует включать в занятия бег с 1—3 барьерами. В тренировке главное внимание надо уделять технике перехода через барьер и меньше общему результату бега с барьерами.

Упражнения на силу, быстроту, гибкость надо выполнять с постепенным увеличением темпа и количества повторений.

Занятия в зимний период следует проводить поочередно в зале, манеже, на воздухе. Независимо от степени подготовленности спортсмена занятия в течение недели надо строить так, чтобы каждое из них было направлено на развитие какого-либо определенного качества, в одном занятии больше, в другом — меньше. Если занятия проводятся 4 раза в неделю, лучше строить тренировки так:

Вторник — повышение общей физической подготовки с акцентом на развитие быстроты.

Четверг — повышение общей физической подготовки с акцентом на развитие гибкости, ловкости и совершенствование техники.

Суббота — повышение общей физической подготовки с акцентом на развитие силы и быстроты.

Воскресенье — повышение общей физической подготовки с акцентом на развитие общей выносливости.

Ниже приводится план тренировки в первой половине подготовительного периода.

План тренировки в первой половине подготовительного периода

Содержание тренировочных занятий	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Ходьба и бег в медленном темпе для разогревания . . .		+		+		+	
2. Общеразвивающие упражнения		+		+		+	+
3. Упражнения для развития силы: со снарядами (набивной мяч, штанга)		+		+		+	

Содержание тренировочных занятий	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, козел)				+			
без снарядов						+	
4. Упражнения для развития быстроты		+				+	
5. Специальные упражнения барьериста				+			
6. Упражнения для развития гибкости, ловкости				+			
7. Специальные упражнения для овладения техникой перехода через барьеры				+			+
8. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		+				+	
9. Подвижные игры (борьба за мяч, выбивание мячом)							+
10. Эстафеты с преодолением барьеров				+			
11. Заключительный бег, ходьба		+		+		+	
12. Ходьба, бег типа кроссовых прогулок							+

Привожу выдержку из моего дневника в период зимней тренировки за 1952 г.

2 января. Разминка 25 мин.

Бег в упоре у стены 10 сек.

Семенящий бег 3 × 30 м.

Бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на перекладине.

Прыжки с небольшого разбега в яму с песком.

Игра в баскетбол.

3 января. Отдых.

4 января. Разминка 25 мин.

Игра в баскетбол 10 мин.

Упражнения на гибкость.

Акробатические прыжки.

Упражнения с набивными мячами.

Совершенствование техники перехода через 1 барьер.

Эстафета с преодолением барьеров.

5 января. Отдых.

6 января. Разминка 30 мин.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения со штангой.

- Специальные упражнения барьериста.
Игра в баскетбол 8—10 мин. в быстром темпе.
- 7 я н в а р я. Разминка 10—15 мин. (на воздухе).
Игра — выбивание мячом из круга 10—15 мин.
Ходьба, бег 10—12 мин.
- 8 я н в а р я. Отдых.
- 9 я н в а р я. Разминка 35 мин.
Бег в упоре 2×10 сек.
Семенящий бег 2×20 м.
Упражнения с набивными мячами.
Упражнения на брусьях.
Упражнения для развития быстроты.
Прыжки в длину с разбега.
Игра в баскетбол.
- 10 я н в а р я. Отдых.
- 11 я н в а р я. Разминка 30 мин.
Акробатические прыжки.
Упражнения на гибкость и специальные упражнения барьериста.
Упражнения со штангой (вес 20—40 кг).
Прыжки через коня.
Прыжки с двух ног, тройные и пятерные.
Игра в баскетбол.
- 12 я н в а р я. Отдых.
- 13 я н в а р я. Разминка 30 мин.
Упражнения с набивными мячами.
Упражнения на перекладине.
Специальные упражнения для овладения техникой перехода через барьер.
Прыжки с грузом в песке.
Игра в футбол.
- 14 я н в а р я. Разминка — игра в баскетбол.
Кросс (ходьба — 11 мин., бег — 14 мин.)
- 15 я н в а р я. Отдых.
- 16 я н в а р я. Разминка 30 мин.
Семенящий бег 2×30 м.
Бег в упоре 2×15 сек.
Преодоление 1 барьера с низкого старта.
Упражнения с набивными мячами.
Толкание ядра.
Прыжки в высоту с разбега.
Эстафета с преодолением барьеров.
- 17 я н в а р я. Отдых.
- 18 я н в а р я. Разминка 25 мин.
Упражнения на гибкость; специальные подготовительные упражнения барьериста.
Преодоление козла барьерным шагом (перед зеркалом).
Прыжки акробатические (без страховки).
Прыжки через козла.
Игра — выбивание мячом из круга (в быстром темпе).

- 19 я н в а р я. Разминка 30 мин.
 Упражнения с набивными мячами.
 Упражнения на брусьях.
 Прыжки в песке с последующей пробежкой на дорожке.
 Упражнения со штангой.
 Упражнения на гимнастической стенке для развития силы мышц живота, ног, спины.
 Прыжки через коня на дальность отталкивания.
 Игра в баскетбол.
- 20 я н в а р я. Разминка 25 мин. в зале.
 Медленный бег с обыкновенной ходьбой в течение часа на воздухе (бег занимает 20—25 мин.).
- 21 я н в а р я. Отдых.
- 22 я н в а р я. Отдых.
- 23 я н в а р я. Разминка 30 мин.
 Бег в упоре 2 × 15 сек., отдых от 3 до 5 мин.
 Бег с высоким подниманием бедра 30 сек.
 Бег с низкого старта 6 × 15 м (легко).
 Упражнения на брусьях.
 Упражнения с набивными мячами (преимущественно для ног).
 Специальные упражнения для тренировки заднего толчка.
 Прыжки легкоатлетические через планку.
 Толкание ядра.
 Игра в волейбол.
- 24 я н в а р я. Отдых.
- 25 я н в а р я. Разминка 25 мин.
 Специальные упражнения барьериста.
 Преодоление козла барьерным шагом.
 Акробатические прыжки.
 Упражнения с набивными мячами.
 Упражнения на гимнастической стенке, преимущественно для развития гибкости.
 Прыжки через коня — козла — комбинированные.
 Эстафета с преодолением барьеров.
- 26 я н в а р я. Отдых.
- 27 я н в а р я. Разминка 30 мин.
 Упражнения со штангой.
 Прыжки легкоатлетические в яму с песком.
 Упражнения на брусьях.
 Бег скачками.
 Толкание ядра.
 Упражнения на гимнастической стенке для развития силы мышц, ног, живота, спины.
 Игра в баскетбол.
- 28 я н в а р я. Разминка 10—15 мин.
 Игра — выбивание мячом из круга 10—12 мин. (в быстром темпе).
 Кросс (ходьба, бег) 17—20 мин.

В приведенном трехнедельном плане тренировки большое место отводится разминке. В зимний период разминка

преимущественно направлена на развитие необходимых качеств, тогда как в основном периоде она будет использована на подготовку организма к предстоящим более высоким напряжениям.

Хорошо проведенная зимняя тренировка является основой успеха барьериста в его спортивных выступлениях на соревнованиях летом.

Весенняя тренировка

Задачи весенней тренировки:

1. Дальнейшее улучшение всесторонней физической подготовленности.

2. Дальнейшее развитие необходимых барьеристу качеств и, главное, развитие общей выносливости.

3. Совершенствование техники бега с барьерами.

4. Дальнейшее повышение тренированности.

Если в зимний период барьерист уделял основное внимание общему физическому развитию и развитию особо важных для него качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости,— то в период весенней тренировки он большую часть времени отводит на развитие общей выносливости и совершенствование техники барьерного бега.

В этот период барьерист проводит до пяти занятий в неделю, продолжительностью от 90 до 120 мин. Два занятия из них посвящаются кроссовым пробежкам. В середине недели лучше проводить кросс с частыми короткими ускорениями, в конце недели кросс проводится в более равномерном темпе.

Чтобы увеличить беговую нагрузку в течение недели, можно в дни, когда не запланированы кроссы, включать разминочный бег от 1 200 до 2 000 м.

Уделяя весной основное внимание развитию общей выносливости, барьерист не должен забывать и специальные упражнения, развивающие быстроту, силу, а также упражнения на совершенствование техники барьерного бега.

Из упражнений на силу очень полезны всевозможные прыжковые упражнения, которые хорошо выполнять на мягком и эластичном лесном грунте.

Из упражнений на быстроту не следует забывать бег у стены в упоре. Хорошо включать в каждую тренировку упражнения в отталкивании стопой и бег с высоким подниманием бедра с небольшим продвижением вперед.

Занятия в лесу или на полянке следует проводить в тренировочном костюме и, если позволяет грунт и поверхность достаточно ровная, в туфлях с шипами. Для занятий можно использовать барьер, сделанный из прутьев, или настоящий барьер.

Для проведения барьерного бега желательно выбрать место без ямок и бугров. Преодолевать барьер нужно как с высокого, так и с низкого старта. Тренировки в барьерном беге выполняются без особого напряжения, при этом основное внимание обращается на точность выполнения движений.

Месяц такой тренировки даст прекрасные результаты в улучшении техники барьерного бега.

1, 2 раза в неделю надо пробегать короткие отрезки без барьеров с максимальной скоростью, но не в ущерб технике бега.

Привожу выдержку из своего дневника в период весенней тренировки за 1952 г.

15 марта. Разминка.

Семенящий бег 20 м и бег с забрасыванием голени назад 20 м (2 раза).

Бег с ускорением 3×100 м. Отдых 10 мин.

Бег по мягкому грунту 15 мин.

16 марта. Занятия в зале (из-за дождя).

Разминка (в основном на гимнастических снарядах).

Упражнения с набивными мячами (в быстром темпе).

Различные прыжки с места.

Упражнения на гимнастической стенке.

Специальные упражнения барьериста (преимущественно с барьером у стены).

17 марта. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег в упоре у стены 2×10 сек. (в туфлях с шипами).

Бег с ускорением 5×100 м (спокойное начало, быстрый финиш).

Бег по опилочной дорожке 18 мин. (все время отработывал задний толчок; в конце очень устал).

Упражнения на расслабление.

18 марта. Отдых.

19 марта. Отдых.

20 марта. Разминка (проводилась медленно из-за усталости).

Семенящий бег 2×20 м (легко).

Бег с высоким подниманием бедра 2×100 м (легко).

Бег с ускорением 4×80 м (выполнялся легко, усталость прошла).

Преодоление 3 барьеров 5 раз.

Повторный бег 4×120 м.

- 21 м а р т а. Разминка (бег (1 200 м).
 Семенящий бег 2×80 м.
 Бег с ускорением 3×80 м (все внимание — на законченность заднего толчка).
 Преодоление 4 барьеров 8 раз (расстояние между барьерами 9 м 50 см).
 Преодоление 6 барьеров 4 раза (расстояние между барьерами 9 м 30 см; все внимание — на усиленное отталкивание в беге между барьерами).
 Бег с низкого старта 2×60 м.
 Бег с хода 2×70 м (со старта и с хода; результат фиксировался).
 Бег 3×100 м (широким шагом).
 Бег 100 м скачками).
- 22 м а р т а. Разминка.
 Семенящий бег 2×60 м.
 Бег с высоким подниманием бедра 3×60 м (быстро).
 Бег с низкого старта 4×20 м (обращал внимание на отталкивание с колодок и сохранение наклона).
 Преодоление 2 барьеров 6 раз с высокого старта.
 Преодоление 3 барьеров 3 раза с высокого старта (уделял особое внимание длине 1-го шага и в конце дистанции — финальному ускорению).
 Повторный бег 3×150 м.
- 23 м а р т а. Кросс 28 мин. В кроссе сделал 5 ускорений по 80—100 м (легко).
- 24 м а р т а. Отдых.
- 25 м а р т а. Разминка.
 Семенящий бег 2×40 м.
 Бег с ускорением 3×80 м.
 Бег с низкого старта 7×20 м (под выстрел).
 Преодоление 1 барьера 3 раза, 4 барьеров 7 раз (тренировался в набегании на барьер).
 Бег с хода: 2×60 м, 2×100 м, 2×60 м (бег выполнялся в $\frac{3}{4}$ силы на легкость, с фиксацией времени).
- 26 м а р т а. Разминка (в основном выполнялись упражнения на быстроту).
 Семенящий бег 2×20 м.
 Бег с ускорением 3×80 м (по наклонной дорожке).
 Бег с низкого старта: 2×20 м, 2×30 м, 2×30 м, 2×20 м (по наклонной дорожке).
 Повторный бег 3×120 м (быстрое начало и выход с виража на прямую).
 Кросс 30 мин. Сделал 5 ускорений по 100 м (после кросса появилась усталость).
- 27 м а р т а. Отдых.
- 28 м а р т а. Разминка.
 Семенящий бег 2×30 м.
 Бег с ускорением 2×80 м.
 Бег в упоре у стены 2×10 сек.

Преодоление 5 барьеров 10 раз (высота барьеров 108 см, расстояние между барьерами 9 м 30 см).

Бег с низкого старта: 5×40 м, 4×80 м.

29 марта. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 2×60 м.

Преодоление 5 барьеров 5 раз (тренировался в повышении скорости бега к концу дистанции).

Бег с низкого старта 3×20 м.

Повторный бег 2×150 м.

30 марта. Кросс 30 мин. В кроссе сделал 6 ускорений по 120—150 м (во время бега обращал внимание на задний толчок).

31 марта. Отдых.

1 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×40 м.

Бег с ускорением 4×80 м.

Бег в упоре у стены 2×15 сек.

Бег с низкого старта 6×20 м (легко).

Преодоление 3 барьеров 10 раз (обращал внимание на ритм бега со старта и между барьерами).

Бег с ускорением 3×80 м.

2 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 4×80 м.

Бег с низкого старта 3×10 м, 1×20 м, 1×30 м, 1×40 м, 1×30 м, 1×20 м (с фиксированием результата).

Бег с хода 2×60 м (результат 6,1—6,2 сек.).

Бег с ускорением 3×100 м.

Тихий бег 5 мин. по опилочной дорожке.

3 апреля. Отдых.

4 апреля. Отдых.

5 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 3×70 м.

Бег в упоре у стены 2×20 сек.

Преодоление 4 барьеров 6 раз в 5 шагов (расстояние между барьерами 10 м; отрабатывал набегание на барьер).

Бег с хода 4×80 м (в $\frac{3}{4}$ силы).

6 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 3×80 м.

Преодоление 3 барьеров 4 раза; 5 барьеров 2 раза; 7 барьеров 4 раза (дорожка мягкая, бежал тяжело).

Повторный бег 2×150 м.

7 апреля. Игра в волейбол (5 партий). Соревнования институтов.

8 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 2×80 м.

Преодоление 1 барьера 3 раза; 3 барьеров 3 раза; 5 барьеров 4 раза (плохо получился стартовый разбег).
Бег 100 м с низкого старта — 11,4 сек.
Кросс 25 мин.

9 апреля. Отдых.

10 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×20 м.

Бег с ускорением 2×120 м.

Преодоление 3 барьеров 3 раза, результат 5,0 сек.

Барьерный бег 2×110 м, результат 15,1 сек., 15,4 сек. (все внимание было сосредоточено на ритме бега, но после 6-го барьера в обоих случаях сбивал барьер и нарушал ритм бега).

11 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×20 м.

Бег в упоре у стены 2×15 сек.

Бег с ускорением 3×80 м.

Преодоление одного барьера 5 раз.

Бег с высоким подниманием бедра 3×100 м.

Упражнение в прыжках с места.

Тихий бег 3 мин.

12 апреля. Отдых.

13 апреля. Отдых.

14 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 2×80 м.

Бег в упоре у стены 2×10 сек.

Бег с низкого старта 5×60 м.

Бег с низкого старта 100 м.

15 апреля. Разминка.

Прыжки с места.

Преодоление 1 барьера 10 раз (тренировка в быстром перенесении толчковой ноги через барьер с широким 1-м шагом).

Кросс 18 мин. (в беге через 500—600 м акцентировался задний толчок на дистанции 150—200 м).

16 апреля. Отдых.

17 апреля. Отдых.

18 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×30 м.

Бег с ускорением 2×120 м.

Бег с низкого старта 30, 40, 60 м (групповые старты).

Бег с хода 2×60 м, время 6,0 сек., 6,1 сек.

Прыжки с места.

Тихий бег 6 мин.

19 апреля. Разминка.

Семенящий бег 2×20 м.

Бег с ускорением 3×100 м.

Преодоление 3 барьеров 6 раз (с максимальной скоростью).

Бег 150 м, время 17,2 сек.

20 апреля. Отдых.

21 апреля. Разминка.

Бег с ускорением 3×80 м (легко).

Преодоление 1 барьера 5 раз (легко).

22 апреля. Прикидка в беге на 110 м с барьерами, результат 15,4 сек. (встречный ветер).

Весенний период тренировки отличается значительной нагрузкой на организм. Поэтому неудивительно, что прикидки на отдельных отрезках к концу этого периода показывают некоторое снижение результатов.

Конечно, нельзя утомлять себя чрезмерно, но задача весеннего периода в том и состоит, чтобы достичь наибольшего развития общей выносливости в беге. Поэтому барьерист должен учиться переносить большие беговые нагрузки. Это поможет ему успешнее выступать на соревнованиях.

В ходе круглогодичной тренировки необходимо изредка устраивать перерывы с целью отдыха. Такой отдых тем более нужен после большой физической нагрузки в весенний период. Перерыв в тренировке может длиться от пяти до десяти дней с тем, чтобы к основному периоду тренировок барьерист пришел полный сил и желанием работать.

Потребность в профилактическом отдыхе зависит от особенностей организма спортсмена. На меня лично такой отдых действует положительно. После него появляется большое желание тренироваться и выступать на соревнованиях.

Основной период тренировки

Основной период тренировки по барьерному бегу начинается в средней полосе нашей страны с мая и кончается после последнего соревнования в этом сезоне. Тренировка в этот период начинается выходом на беговую дорожку стадиона.

Основные задачи этого периода:

1. Развитие специальной выносливости в барьерном беге на 110 м.

2. Дальнейшее развитие скорости и скоростной выносливости.

3. Совершенствование техники барьерного бега и достижение высоких спортивных результатов.

Зимняя и весенняя тренировка должна дать значитель-

ное повышение общей физической подготовленности и тренированности спортсмена. Это и должно быть использовано в летний период для достижения наивысших спортивных показателей.

При составлении плана тренировок на этот период необходимо тщательно учитывать свои индивидуальные особенности и передовой опыт ведущих мастеров барьерного бега.

Основной период тренировки барьериста принято делить на предсоревновательную тренировку и тренировку в период соревнований.

Предсоревновательная тренировка

В начале предсоревновательной тренировки барьеристу следует несколько больше работать над развитием своей специальной выносливости.

Мне лично очень тяжело пробежать первый раз на воздухе всю дистанцию. И, безусловно, в этот период думать о каком-то поддержании скорости на дистанции не приходится. Надо вначале «выбегаться» непосредственно на барьерах, а затем переходить ко второй задаче периода — дальнейшему развитию скорости и скоростной выносливости.

Развитие скорости у барьериста должно сочетаться с совершенствованием техники гладкого бега. Это достигается путем пробежек отдельных дистанций с различной интенсивностью в конце разминки, непосредственно перед основной работой. При таком беге легко контролируется его правильность.

Бег различают по интенсивности усилий бегуна. Так, например, бег в $\frac{1}{4}$ силы ведется почти без всякого усилия со стороны спортсмена. Он выполняется легко, свободно. Такой бег обычно применяется в разминке. Бег в $\frac{1}{2}$ силы выполняется несколько быстрее и требует некоторых волевых усилий. Такой бег ведется шагом почти нормальной длины, но легко и свободно. Бег в $\frac{3}{4}$ силы выполняется быстро, требует уже больших волевых усилий, но спортсмен как бы оставляет еще некоторый запас скорости. Часто бег в $\frac{3}{4}$ силы выполняется по времени быстрее, чем бег в полную силу. Это происходит в результате большого желания выполнить бег быстро, и, как следствие этого, создаются излишнее напряжение и скованность.

В период летней тренировки барьерист должен много времени уделять бегу в $\frac{3}{4}$ силы, выполняя его с переходом на бег в полную силу и затем снова переходя на бег в $\frac{3}{4}$ силы. В таком беге барьерист приучает себя к поддержанию высокой скорости на больших отрезках дистанции с незначительной затратой мышечных усилий. Особенно положительные результаты это дает при преодолении дистанций 200 и 400 м с барьерами.

Для барьериста очень важно научиться в гладком беге после больших усилий в стартовом разбеге переходить на свободный бег по дистанции. Для этого следует применять бег с низкого старта на 40—60 м, в котором барьерист первые 20—30 м пробегает с максимальной скоростью, а остальные 30—40 м бежит свободным ходом.

Иногда полезно интенсивность усилий располагать в обратном порядке: начать бег с низкого старта в $\frac{1}{2}$ или $\frac{3}{4}$ силы, а после 20—30 м увеличить скорость до максимальной. Такой бег приучает барьериста выходить со старта без напряжения, что в барьерном беге имеет особо важное значение. Подобные пробежки с низкого старта можно рекомендовать и при беге с барьерами. Эти приемы вырабатывают у барьериста умение преодолевать барьеры без особого напряжения, менять скорость бега по желанию.

Барьерист не должен жалеть времени на то, чтобы научиться быстро брать старт и особенно быстро пробегать на дистанции первые 2—3 барьера. Для этого хорошо применять в тренировке групповые старты. Такие старты лучше всего брать под выстрел. Работой кафедры легкой атлетики Института физической культуры имени Сталина доказано, что это ускоряет реакцию барьериста на сигнал.

Неплохо применять старты со спринтерами и даже проводить бег с гандикапом. Таких стартов в одной тренировке должно быть от четырех до десяти.

Развитие специальной выносливости барьериста достигается путем пробежек дистанции с увеличением количества барьеров до 10—14. Полезно также, начав в одной из тренировок бег с тремя барьерами, пробежать остаток гладкой 110-метровой дистанции до конца. Затем в каждой тренировке увеличивать количество барьеров на 2—3.

Повышая свою специальную выносливость, барьерист развивает в себе способность удерживать приобретенный

ритм бега по дистанции. Установление ритма в зависимости от скорости достигается путем повторных пробежек без барьеров в чередовании с барьерным бегом.

Для этого необходимо несколько раз со старта пробежать в $\frac{1}{2}$ силы отрезок 35 м без барьеров, фиксируя скорость бега. Затем пробежать эту же дистанцию с барьерами, сохраняя ту же скорость бега, но при этом стараться преодолевать барьеры как можно быстрее.

Можно несколько раз пробежать гладкую дистанцию по заданному времени с партнером, а затем бежать через барьеры, равняясь на скорость партнера, который бежит без барьеров. Такие пробежки можно проводить и на всей дистанции. Однако такой бег имеет и свои недостатки ввиду значительного различия в ритме у бегунов с барьерами и без барьеров.

Лучше проводить бег с барьерами разной высоты по двум дорожкам, попеременно с партнером преодолевая сначала низкие, а затем высокие барьеры. Такие тренировки я очень часто применяю в начале лета. Разница в скорости бега на низких и высоких барьерах на половине дистанций сокращается от 1,0 сек. до 0,3—0,4 сек.

Бег с партнером на время — один из приемов тренировки свободного, ненапряженного бега с барьерами и приучает барьериста менять ритм на дистанции за счет изменения скорости на любом отрезке дистанции.

В барьерном беге часто трудно изменить заученный, привычный ритм бега с барьерами. Например, в 1947 г. я 22 раза участвовал на соревнованиях в барьерном беге на 110 м и 15 раз показывал результаты 15,7—15,8 сек.

Параду физкультурников, который проходил в Москве в этом году, предшествовали три репетиции. В программу был включен и бег с барьерами на 110 м. Задача барьеристов на этих репетициях заключалась только в том, чтобы обозначить свое место в программе парада и определить время, необходимое для проведения барьерного бега. Поэтому участники договаривались между собой бежать свободно. Я на первой половине дистанции умышленно отставал. Затем, ускоряя бег, догонял товарищей. Это мне удавалось, так как вся группа барьеристов бежала не в полную силу. Ускорение я делал до максимальной скорости, ломая свой привычный заученный ритм бега. Через 3 дня мой лучший результат был 15,3 сек., а через 10 дней я дважды пробежал 110 м с барьерами за 15,0 сек.

Одним из методов тренировки ритма в барьерном беге является барьерный бег с ускорением. В отличие от гладкого бега барьерный бег с ускорением надо проводить следующим образом.

Начав бег со старта, нужно быстро преодолеть 1—2 барьера и затем уменьшить скорость бега, не сокращая длины шага. Это сделать легко, так как при беге в $\frac{3}{4}$ силы длина шага не уменьшается. После преодоления 4—6 барьеров рекомендуется увеличить скорость, доведя ее до максимальной на последнем барьере. При беге не в полную силу очень хорошо контролируется переход через барьер, и барьерист после такого бега хорошо воспроизводит технику бега в памяти, что очень важно для совершенствования техники перехода через барьер. Это и понятно, так как прежде, чем правильно выполнить какое-либо движение, надо его хорошо представить и ощутить.

Но такая тренировка не всегда позволяет барьеристу преодолевать барьеры с максимальной скоростью. Барьерист, несмотря на ускорение, не успевает развить максимальную скорость в условиях нормальной дистанции. Для того чтобы преодолевать барьеры с максимальной скоростью, необходимо иметь более длинный отрезок гладкого бега, на котором можно развить максимальную скорость, и затем на этой скорости начать преодоление барьеров.

Чтобы выполнить такой бег, надо 2 первых барьера убрать и, стартуя с обычного места, начать преодоление с 3-го барьера. Расстояние от старта до барьера в таком случае преодолевается в 16 беговых шагов. В беге особое внимание надо обращать на частоту шагов между барьерами, так как большая скорость преодоления 1-го барьера дает возможность достигнуть этого и произвести хорошее набегание на барьеры.

Можно также начать бег, как обычно, со старта, но убрать 3-й барьер и преодолеть 4—5-й. Тогда расстояние между 2 и 4-м барьерами пробегается в 7 беговых шагов.

Такое преодоление барьеров с больших отрезков разбега на максимальной скорости приучает барьериста преодолевать барьеры с наименьшей затратой времени и позволяет сохранять правильность бега между ними.

Тренировка в пробегании барьеров с максимальной скоростью развивает у барьериста как бы запас скорости.

Проводя затем бег в обычных условиях, барьеристу гораздо легче справиться с переходом через барьеры на меньшей скорости.

Для барьериста важно не только уметь развивать максимальную скорость в барьерном беге, но и удерживать эту скорость. Поэтому, кроме повторных пробежек половины и всей дистанции, обязательно контролируемых секундомером, необходимо включать в тренировки бег для развития скоростной выносливости. Для бегунов на 110 и 200 м с барьерами тренировки с целью развития скоростной выносливости путем повторных пробежек и обычных ускорений проходят на дистанциях, несколько увеличенных.

Варианты повторного бега без барьеров следующие: 3×120 м, 2×150 м, 3×150 м, 2×200 м, 4×110 м. Бег с ускорением проводится на дистанции: 150, 180, 200, 220, 250 м.

Большое значение в повышении скорости как в гладком беге, так и в беге с барьерами имеет задний толчок. Как бы хорошо ни выносилось бедро маховой ноги вперед, но если не будет достаточно сильного и законченного заднего толчка, быстрого продвижения вперед не будет. Задний толчок является одним из решающих факторов успешного бега с барьерами, и поэтому в тренировке в гладком беге особое внимание надо обратить на его совершенствование.

Для совершенствования заднего толчка, кроме тех упражнений, которые применялись в зимний и весенний периоды, используется обычный бег с ускорением, но с акцентом на задний толчок. Для этого бегун поднимается высоко на носки и начинает бег энергичными отталкиваниями, увеличивая скорость до максимальной.

В подготовительный период тренировки барьерист для своей всесторонней подготовки использует большой арсенал подготовительных и специальных упражнений с барьерами. В основной период он продолжает выполнять лишь наиболее нужные упражнения. Что же касается остальных упражнений, то их желательно проводить в специально для этого отведенный день.

Я знаю очень многих барьеристов, которые выполняют специальные подготовительные упражнения с большим мастерством. Но слишком увлекаться техникой выполнения этих упражнений не следует. Не нужно забывать об их

основной цели — способствовать повышению результатов в барьерном беге.

На XV Олимпийских играх в разминке перед барьерным бегом всех зрителей поразила своей виртуозностью перешагивания через барьеры английский бегун Паркер, который перешагивал барьер, отталкиваясь на расстоянии 120 см от него и приземляясь в 30 см за ним, не задевая при этом барьера. А в соревнованиях вся его виртуозность выразилась в 14,9 сек.

В предсоревновательный период тренировки занятия проводятся 5 раз в неделю. Продолжительность тренировочных занятий уменьшается до 80—100 мин. Плотность и интенсивность их несколько снижается. Паузы между отдельными пробежками устанавливаются по субъективному ощущению каждого барьериста. Отдых длится обычно до момента, когда барьерист может выполнить бег с наиболее хорошим показателем. Пауза обычно продолжается от 5 до 10 мин.

В недельном цикле основного периода обычно придерживаются такой последовательности в тренировке: работа над техникой, работа над скоростью, работа над скоростной или специальной выносливостью. Дни тренировок можно планировать следующим образом: 3 дня тренировок и день отдыха; 2 дня тренировок, 2 дня отдыха. Еще лучше тренироваться 4—5 дней подряд, а затем отдохнуть в течение 2 дней.

В предсоревновательном периоде тренировки спортсмен участвует в отдельных соревнованиях. Но специально готовиться к соревнованиям в это время или устраивать большие перерывы в тренировке не следует. Соревнования должны носить тренировочный характер. Спортсмен подбирает наиболее целесообразные варианты разминок, определяет необходимое время отдыха до старта и т. д.

Ниже приводится план предсоревновательной тренировки, который составляется в соответствии с основной направленностью занятий. Планируя недельный цикл тренировок, нельзя, однако, полагать, что последовательность, которая предлагается нами, должна явиться неотступным законом. Недельный план может меняться в зависимости от самочувствия занимающихся, от условий проведения занятий, от предполагаемых спортивных мероприятий, от времени, которым располагает спортсмен в тренировке, и т. д.

Примерный план предсоревновательной тренировки

	Содержание тренировочных занятий	Дни недели						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Разминка		+	+	+		+	+
2	Специальные упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта 4—6× ×30—60 м, или бег с хода 4—6× ×30—60 м, или бег с низкого старта с переходом на свободный бег 2×50 м		+	+			+	
3	Специальные подготовительные упражнения барьериста		+		+			+
4	Развитие скоростной выносливости в гладком беге: повторный бег 2×150 или 2×250 м или бег с ускорением с акцентом на задний толчок 150 м		+	+			+	
5	Совершенствование техники в барьерном беге: повторные пробежки с барьерами 4×55 м или 1—2×110 м, или бег с ускорением на барьерах — с высокого старта преодолеть 8—10 барьеров 1—2 раза, или преодоление 1—3 барьеров 5—6 раз		+		+			+
6	Развитие специальной выносливости в барьерном беге — пробегание удлиненной дистанции с 12—14 барьерами				+			+
7	Прикидки, бег с гандикапом или соревнования							+
8	Заключительный бег 500—800 м, тихо		+	+	+		+	+
9	Легкий кросс в лесу 15—20 мин.							+

Привожу выдержки из моего дневника в период предсоревновательной тренировки за 1952 г.

- 15 мая. Разминка.
Семенящий бег, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, 2×80 м.
Бег с ускорением 2×100 м.
Преодоление 2 барьеров 2 раза; 3 барьеров 4 раза; 2 барьеров 2 раза. Тренировка в набегании на барьеры.
Результат преодоления 3 барьеров (по приземлению маховой ноги за 3-м барьером) 4,9 сек.
Бег с хода 2×60 м.
Бег с ускорением 180 м.
- 16 мая. Разминка (очень легкая).
Семенящий бег, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, 2×80 м.
Бег с ускорением 3×100 м.
Бег с низкого старта, с партнером 2×30 м, 2×60 м, 2×30 м.
Повторный бег 3×150 м с партнером.
- 17 мая. Отдых.
- 18 мая. Разминка (легкая).
Семенящий бег 2×30 м.
Бег с ускорением 3×80 м.
Преодоление 5 барьеров 7 раз (предварительно прошел 3 раза 5 барьеров в 5 шагов).
Бег с ускорением 180 м.
- 19 мая. Разминка (бег 8 мин.).
Семенящий бег 2×30 м.
Бег с ускорением 2×100 м.
Бег с хода 30, 60, 30 м, результат 3,2; 6,1; 3,1 сек.
Повторный бег 2×200 м, результат 23,0; 24,4 сек.
- 20 мая. Отдых.
- 21 мая. Разминка.
Семенящий бег 2×30 м.
Бег с ускорением 3×80 м.
Бег с барьерами 3×110 м, отдых между пробежками 15 мин. (первый раз пытался бежать в $\frac{3}{4}$ силы, второй, третий — в полную силу).
- 22 мая. Прогулка по лесу. Легкий бег с ходьбой 30 мин.
- 23 мая. Отдых.
- 24 мая. Отдых.
- 25 мая. Участие в соревнованиях команд 5 городов УССР.
Разминка.
Бег с ускорением 4×80 м.
Преодоление 1 барьера 4 раза.
Забег на 110 м с барьерами, результат 15,0 сек.
Бег с ускорением 200 м без учета времени.
- 26 мая. Разминка.
Бег с ускорением 3×80 м.
Барьерный бег с ускорением 4×4 барьера.

- Бег на 110 м с барьерами, результат 14,8 сек.
Бег 2×100 м с хода, результаты 10,2 и 10,3 сек.
- 27 мая. Игра в волейбол 30 мин.
Кросс 15 мин.
- 28 мая. Отдых.
- 29 мая. Разминка.
Семенящий бег 2×60 м (с обычным бегом в середине дистанции).
Бег с ускорением 2×100 м.
Специальные упражнения у барьера.
Бег с низкого старта 2×55 м на время, но в $\frac{3}{4}$ силы, результаты 6,7; 6,8 сек.
Преодоление: 1 барьера за 2,4 сек.; 2 барьеров 2 раза — 3,4 сек.; 3 барьеров 5 раз — 4,8—4,9 сек.; 4 барьеров 2 раза — 6,4—6,2 сек.; 2×55 м с барьерами — 7,7 сек.—7,6 сек.
Бег 2×80 м (акцент на задний толчок).
- 30 мая. Разминка.
Семенящий бег 2×60 м.
Бег с ускорением 2×80 м.
Бег с хода 4×100 м; результаты 10,3; 10,4; 10,3; 10,6 сек.
- 31 мая. Отдых.
- 2 июня. Разминка (очень легкая).
Семенящий бег 2×30 м.
Бег с ускорением 2×80 м.
- 3 июня. Разминка (как на соревнованиях).
Бег с ускорением 3×80 м.
Преодоление 3 барьеров 3 раза.
Бег 110 м с барьерами на время, результат 14,9 сек. (7,5 сек) * и отдых 30 мин.
Бег на 110 м с барьерами на время, результат 15,1 сек. (7,7 сек.), отдых 15 мин.
Бег с барьерами на 110 м на время, результат 14,8 сек. (7,6 сек.), отдых.
(Во второй и третий раз, несмотря на усталость, старался сохранять технику бега).
- 4 июня. Разминка.
Семенящий бег 2×30 м.
Бег с ускорением 3×80 м.
Бег с низкого старта на вираже 3×30 м.
Повторный бег 2×200 м на время, результаты 23,2; 23,3 сек., отдых 15 мин.
Легкий бег с подскоками.
- 5 июня. Отдых.
- 6 июня. Разминка (легкая).
Семенящий бег 2×20 м.
Бег с ускорением 3×80 м.
Преодоление 3 барьеров 4 раза (легко).
Бег с барьерами: 3 раза 14 барьеров. Середину дистанции бежал ровно, а к концу увеличивал скорость бега.
Бег с ускорением 200 м.

* В скобках указан результат половины дистанции.

- 7 июня. Отдых.
- 8 июня. Отдых.
- 9 июня. Разминка (легкая).
Семенящий бег 2×80 м (с двумя переходами в середине на обыкновенный бег).
Бег с ускорением 2×80 м.
Преодоление 3 барьеров 5 раз; 5 барьеров 1 раз.
Бег с ускорением 150 м с акцентом на задний толчок.
- 10 июня. Отдых.
- 11 июня. Разминка (легкая).
Бег с ускорением 3×110 м.
- 12 июня. Соревнования. Забег на 110 м с барьерами 14,8 сек. Финал на 110 м с барьерами 14,7.

В приводимом плане тренировки ничего не указано об отдыхе перед соревнованиями. Отдых определяется в зависимости от самочувствия спортсмена, от масштаба и значения соревнований и может быть от 2 до 3 дней. Что касается более длительного отдыха (4—5 дней), то в барьерном беге он себя не оправдывает; хотя и приобретает легкость бега вообще, но теряется чувство преодоления барьеров. Лучше последние тренировки провести более легкими, но отдыхать перед соревнованиями не более 2—3 дней.

Разумеется, данная рекомендация является лишь примерной. Барьерист в период предсоревновательной тренировки должен сам найти для себя наиболее удобный вариант отдыха, чтобы почувствовать себя бодрым на ответственных соревнованиях.

Тренировка в период соревнований

В этом периоде барьерист строит свои тренировки так, чтобы они содействовали успешному выступлению на соревнованиях и достижению максимально высоких результатов.

Барьеристы в период зимних и предсоревновательных тренировок участвуют в соревнованиях, но эти соревнования являются, по сути дела, контрольными испытаниями.

В соревновательном периоде соревнования являются проверкой всей круглогодичной подготовки спортсмена. Барьерист к соревнованиям в этот период готовится более серьезно, учитывает свой опыт тренировки.

Основная работа в этом этапе будет направлена на повышение специальной выносливости и скорости, совершен-

ствование техники барьерного бега, достижение максимальных результатов и удержание спортивной формы на высоком уровне.

Участвуя в соревнованиях, барьерист всегда стремится к достижению наилучшего результата. Это, как правило, сопровождается некоторым напряжением, что может значительно повлиять на технику и ритм барьерного бега. Поэтому в тренировках в этот период надо не забывать бег с ускорением на барьерах, бег с гандикапом, бег с партнером с тем, чтобы приучить себя к бегу без напряжения независимо от той борьбы, которая будет на соревнованиях.

Большое внимание на тренировках барьерист должен уделить закреплению правильного ритма бега на дистанции. Это достигается путем пробегания отдельных отрезков дистанции с контролем времени. В барьерном беге время контролируется обычно при прохождении 1, 3 и 5 барьеров*. Среднее время при прохождении контролируемых отрезков дистанции следующее: при прохождении 1 барьера — 2,5—2,6 сек., 3 барьеров — 4,9—5,1 сек., 5 барьеров — 7,2—7,4 сек. В беге с барьерами на преодоление расстояния между барьерами должно затрачиваться от 1,2 до 1,4 сек., в зависимости от подготовки барьериста.

Время первой половины дистанции обычно хуже второй половины на 0,3—0,8 сек. Уменьшение разницы во времени говорит о наличии хорошей специальной выносливости и об умении ускорять бег к концу дистанции.

Значительное место в тренировке следует уделять пробеганию отрезков 35—55 м с барьерами с максимальной скоростью.

Для развития скорости в беге с барьерами можно также проводить тренировки в более облегченных условиях: при сокращении расстояния между барьерами до 9 м, 8,7 м или 8,5 м. Это позволяет бежать между барьерами с большей частотой шагов.

Хорошо для развития скорости бегать по наклонной дорожке с последующим выходом на ровную дорожку. Еще лучше проводить предельно быстрый бег по ветру, увеличивая дистанцию с барьерами до 110 м.

* Секундомер закрывается в момент приземления маховой ноги за барьером.

График пробегания дистанции у различных барьеристов

Барьеры	Мастер (время в сек.)	1-й разряд (время в сек.)	2-й разряд (время в сек.)	3-й разряд (время в сек.)
1	2,4	2,4	2,6	2,7
2	3,6	3,6	3,9	4,1
3	4,8	4,8	5,2	5,4
4	5,9	6,0	6,5	6,8
5	7,0	7,2	7,8	8,2
Половина дистанции (55 м)	7,4—7,5	7,6—7,7	8,3—8,4	8,6—8,7
6	8,15	8,4	9,1	9,6
7	9,3	9,6	10,4	11,0
8	10,5	10,8	11,7	12,4
9	11,7	12,1	13,1	13,8
10	12,9	13,3	14,4	15,3
Финишный отрезок (14,02 м)	1,2—1,3	1,3—1,4	1,4—1,5	1,7—1,8
	14,1—14,4	14,6—14,7	15,8—15,9	17,0—17,1

Развитие максимальной скорости на барьерах необходимо совмещать с развитием скоростной выносливости в гладком беге. Тренировки барьериста должны заканчиваться повторным пробеганием различных отрезков, например 2×120 м, 2×150 м, 2×180 м или одиночными пробежками с ускорениями на 150, 180, 200, 220, 250 м.

Барьеристы, как правило, хорошие бегуны на короткие дистанции и почти всегда являются участниками команды в эстафетном беге 4×100 м, 4×200 м и даже 4×400 м. Поэтому в конце занятий надо чаще практиковать передачи эстафеты, что будет являться хорошей тренировкой в развитии скорости и скоростной выносливости. Это также внесет разнообразие в занятия.

В период соревнований барьерист должен меньше бегать всю дистанцию на тренировках, но зато чаще выступать на соревнованиях. Количество занятий следует сократить до 4 раз в неделю с продолжительностью от 80 до 100 мин.

Отдыхать перед соревнованиями желательно 2 дня и за сутки до соревнований сделать легкую разминку. После разминки следует пробежать с ускорением 2—3 раза по 80—100 м и 2—3 раза преодолеть 2—3 барьера.

После участия в соревнованиях рекомендуется провести 1—2 дня отдыха. Лучшим отдыхом от тренировки на стадионе будет кроссовая пробежка в лесу.

Преимущественная направленность тренировочных занятий в недельном цикле соревновательного этапа должна быть следующей.

П о н е д е л ь н и к. Отдых.

В т о р н и к. Совершенствование техники и развитие скорости в барьерном беге.

С р е д а. Совершенствование техники и развитие скорости в барьерном беге.

Ч е т в е р г. Отдых.

П я т н и ц а. Отдых.

С у б б о т а. Развитие скоростной или специальной выносливости.

В о с к р е с е н ь е. Совершенствование техники в барьерном беге. Развитие скоростной выносливости или участие в соревнованиях.

Ниже приводится примерный план тренировки в период соревнований.

Примерный недельный план тренировки в период соревнований

	Содержание тренировочных занятий	Дни недели						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Разминка		+	+			+	+
2	Совершенствование техники барьерного бега		+	+				
3	Развитие скорости в беге с барьерами		+	+				
4	Повторные пробежки с барьерами 3—4×35 м, 2—3×55 м		+	+				
5	Повторный бег с максимальной скоростью 2×120—180 м			+			+	
6	Бег с хода или со старта с гандикапом 4—6×30—60 м						+	
7	Специальные упражнения барьериста		+					+
8	Развитие специальной выносливости						+	+
9	Соревнования							+
10	Прогулки и кроссы в лесу	+						

Привожу выдержки из дневника моей тренировки перед XV Олимпийскими играми:

- 27 июня. Соревнование — прикидка по программе олимпиады.
16 час.— забег 110 м с/б — 15,0 сек. (7,6).
18 час. 25 мин.— четвертьфинал 110 м с/б — 14,9 сек.
- 28 июня. Соревнование-прикидка.
16 час.— полуфинал 110 м с/б — 14,9 сек.
19 час.— финал 110 м с/б — 14,7 сек.
Время перерыва старался провести на стадионе.
- 29 июня. Отдых.
- 30 июня. Отдых.
- 1 июля. Разминка (очень легкая).
Бег с ускорением 3×70 м в $1/2$ силы.
- 2 июля. Соревнование-прикидка.
18 час.— забег 200 м — 22,6 сек.
18 час. 40 мин.— финал 200 м — 22,7 сек.
- 3 июля. Отдых.
- 4 июля. Разминка (очень легкая).
Бег с ускорением 3×80 м на вираже.
Преодоление 5 барьеров 2 раза, результат 7,6 сек., 3 барьеров 2 раза.
Бег 150 м в полную силу, результат 16,5 сек.
- 5 июля. Отдых.
- 6 июля. Отдых.
- 7 июля. Разминка.
Бег с ускорением 2×80 м.
Бег с низкого старта 2×30 м.
Бег 150 м в полную силу, результат 16,2 сек.
Бег с ускорением 120 в $3/4$ силы, но максимально широким шагом, акцентируя задний толчок.
- 8 июля. Отдых.
- 9 июля. Соревнование — репетиция по программе олимпиады.
18 час.— забег 110 м с/б — 14,7 сек.
18 час. 40 мин.— четвертьфинал на 110 м с/б — 14,5 сек.
- 10 июля. Соревнование-репетиция.
21 час — полуфинал 110 м с/б — 14,6 сек.
21 час 30 мин.— финал 110 м с/б — 14,5 сек.
- 11 июля. Кросс 17 мин.
- 12 июля. Отдых.
- 13 июля. Разминка.
Бег с ускорением 4×80 м в полную силу, в середине дистанции бралось время 30 м с хода, результат 2,9 сек.
Бег с низкого старта 4×30 м, результат 4,0; 4,1 сек.
Бег 150 м 16,8 сек.
- 14 июля. Утро. Вместо обычной утренней зарядки была легкоатлетическая разминка с ускорениями 3×100 м.
Вечер. Отдых.

- 15 и ю л я. Разминка.
Бег с ускорением 3×80 м.
Преодоление 5 барьеров 4 раза, время 7,2—7,4 сек.
Бег с ускорением 150 м без учета времени.
- 16 и ю л я. Разминка (очень легкая).
Бег с ускорением 3×80 м.
Бег 200 м — 22,5 сек. Вираз в $\frac{3}{4}$ силы, а прямую с максимальным ускорением.
- 17 и ю л я. Отдых.
- 18 и ю л я. Разминка.
Бег с ускорением 3×80 м.
Бег 5×55 м с/б — время 7,2—7,4 сек. (по приземлению). Отдых между пробежками 2—3 мин.
Бег с ускорением 150 м быстро без учета времени.
- 19 и ю л я. Отдых. Участие в параде открытия XV Олимпийских игр.
- 20 и ю л я. Отдых.
- 21 и ю л я. Разминка (очень легкая без барьеров).
Бег с ускорением 3×100 м в $\frac{3}{4}$ силы.
- 22 и ю л я. Отдых.
- 23 и ю л я. Соревнования — XV Олимпийские игры.
15 час.— забег на 110 м с/б — 14,4 сек.
- 24 и ю л я. 16 час. 35 мин.— полуфинал на 110 м с/б — 14,5 сек.
В перерыве отдыхал больше лежа. За 30 мин. начал разминку.
18 час.— финал на 110 м с/б — 14,5 сек.

Переходный период тренировки

Переходный период начинается с момента окончания последних соревнований и наступления дождливой холодной погоды. В системе круглогодичной тренировки спортсмена этот период имеет весьма важное значение. Барьерист должен отдохнуть после больших физических и нервных напряжений, которые ему пришлось выдержать в период соревнований.

Отдых барьериста не должен быть пассивным. Во время пассивного отдыха уже в первые 20 дней наступает резкое изменение в работе пищеварительного тракта, в общем состоянии мышц и сердечно-сосудистой системы. Пассивный отдых отрицательно сказывается на общей работоспособности организма и ведет к понижению общего уровня физической подготовленности.

Отдых барьериста надо понимать, как снижение общей нагрузки, уменьшение количества тренировочных дней и переключение на другие виды спорта без участия в каких-либо соревнованиях.

Таким образом, барьерист отдыхает, выполняя физические упражнения, но без барьерного бега. Такой отдых принято называть активным. Преимущество такого отдыха заключается в том, что он ликвидирует утомление центральной нервной системы и удерживает физическую подготовленность барьериста на довольно высоком уровне. После такого отдыха спортсмен начинает тренировку в подготовительном периоде с более высокого уровня подготовленности, чем в предыдущие годы.

Переходный период должен начаться с уменьшения нагрузки в барьерном беге. Лучше всего заниматься техникой перехода через барьеры или исправлением ошибок. Высоту барьеров следует понизить до 1 м — 90 см. Чтобы занятия не утомляли, можно разнообразить их содержание.

Хорошим средством для улучшения техники барьерного бега является тренировка на барьерах с другой ноги. Толчок с другой, непривычной для барьериста, ноги следует выполнять 2—3 раза, а затем пробежать те же барьеры со «своей» ноги. Барьерист в этом случае острее ощущает технику перехода через барьер. В своих занятиях я очень часто применяю такие тренировки не только в переходный период, но и в подготовительный.

Дальнейшая тренировка должна дифференцироваться в зависимости от подготовленности спортсменов.

Барьеристу, мало подготовленному и мало участвовавшему в соревнованиях, после такого постепенного снижения нагрузки в барьерном беге надо заняться упражнениями, которые будут направлены на развитие силы, координации движений, гибкости. Поэтому в переходный период следует продолжать занятия 3—4 раза в неделю, готовясь к тренировке в подготовительном периоде.

Разрядникам после снижения нагрузки и прекращения тренировки в барьерном беге следует уменьшить количество занятий до 1—2 раз в неделю.

В тренировочные дни барьеристам рекомендуется использовать упражнения на гимнастических снарядах, игру в волейбол, баскетбол, пешие и лыжные прогулки.

В утреннее время следует проводить ежедневную гигиеническую гимнастику, состоящую из семи-девяти упражнений.

В период активного отдыха барьеристу особенно надо уделить внимание обыкновенной ходьбе. При каждом

удобном случае надо использовать ходьбу как упражнение. Продолжительная ходьба, к которой барьерист причащает себя ежедневными прогулками, укрепляет силу ног и является одним из средств развития общей выносливости в этот период.

Экскурсии в достопримечательные места своего города, туристские походы помогут спортсменам хорошо провести отдых.

ТАКТИКА БЕГА С БАРЬЕРАМИ

Тактика — это прежде всего искусство ведения спортивной борьбы. Тактика заключается в применении методов и приемов, предусмотренных или допускаемых правилами соревнований, для достижения победы на соревнованиях. В результате применения тактики спортсмен стремится решить две задачи: показать на соревнованиях высокий результат и выиграть 1-е или призовое место. В зависимости от условий соревнований будет решаться первая или вторая задача.

Часто, чтобы попасть в состав команды какого-либо ведомственного коллектива, города или республики, среди большого количества барьеристов надо отобрать троих. Барьерист должен независимо от результата быть в финальном забеге в первой тройке. Правда, такая задача чаще ставится в беге на 200 и 400 м с барьерами. В беге же на 110 м с барьерами, как правило, необходимо показать одновременно и высокий результат.

Если барьерист участвует в беге, где надо показать наиболее высокий результат и занять лучшее место и при этом надо бежать не 1, а 3 или даже 4 раза, то здесь надо так провести свой бег, чтобы в финальном забеге показать наиболее высокий результат.

В беге на 110 м с барьерами есть такое правило: чем чаще в соревнованиях будешь бегать в полную силу, тем больше у тебя реальных возможностей показать высокий результат. Но условия соревнований (встречный ветер, мягкая дорожка, дождь), состав забега иногда вынуждают барьериста сделать отступление от этого правила, потому что в неблагоприятных условиях нельзя показать высокий результат.

Главное здесь в том, чтобы барьерист, пробежавший дистанцию не в полную силу, не пал духом из-за своего низкого результата и не отказался от борьбы.

Здесь нужна хорошая спортивная выдержка. Кроме того, барьерист должен внимательно проанализировать свой бег. Если по условиям соревнований из каждого забега в последующие полуфиналы и финал попадает по 2—3 человека, соответственно этому и надо строить бег. При очень слабом составе забега лучше стартовый разбег делать легко, а затем, увеличивая скорость, уходить от своих противников по дистанции. Это выгоднее потому, что на соревнованиях прежде всего расходуется большой запас нервной, а не мышечной энергии. При сильном составе участников старт надо взять быстрый.

В финальном забеге нужно сосредоточить все свое внимание на своевременном и быстром уходе со старта. Бег надо вести в привычном ритме без напряжения, ускоряя его к концу дистанции.

К тактике бега надо всегда подходить творчески, учитывая силы своих противников.

На первенстве Европы 1954 г. в Берне югослав Лоргер в предварительном забеге показал результат 14,5 сек. Хороший результат в забеге давал ему некоторое преимущество по сравнению с остальными участниками первенства. Зная силы своих противников, я не старался бежать в предварительном забеге в полную силу и показал результат 14,7 сек.

В полуфинальном забеге вместе с Лоргером стартовал советский спортсмен Б. Столяров. 2 барьериста с высокими результатами, безусловно, должны были провести бег в высоком темпе. Лоргер показывает результат 14,5 сек., Б. Столяров от чрезмерного напряжения проиграл на старте и пришел к финишу четвертым с результатом 14,7 сек. В своем полуфинальном забеге я показываю результат 14,6 сек.

Теперь к финальному забегу очень легко было проанализировать возможности всех финалистов, зная время на отдельных отрезках и наблюдая общую картину бега каждого барьериста. Лоргер в двух случаях бежал 5 барьеров (по приземлению) 7,0 сек., у меня был результат 7,2, 7,1 сек. Его преимущество со старта было очевидным, к финишу в его движениях появлялась незначительная скованность. В обоюдной борьбе этот недостаток мог сказаться еще больше.

Уверенный в себе после предварительных результатов. Лоргер предполагал, что бег пройдет без особой борьбы.

Но как только в финальном забеге англичанин Паркер на 4-м барьере догнал Лоргера, а затем с ними поровнялся и я, его движения стали скованными. Он начал раньше времени опускать маховую ногу за барьер и толчковой ногой сбивать барьеры. В результате Лоргер значительно снизил скорость бега и к финишу пришел четвертым со временем 14,7 сек.

Однако бег не в полную силу в предварительных забегах может позволить лишь очень хорошо подготовленный спортсмен, да и то идя на такой риск расчетливо, будучи хорошо уверенным, что это даст улучшение результата в финале.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В минуты большого эмоционального подъема человек может решить такую задачу, которая в обычном состоянии будет для него не под силу. Соревнования и являются одним из таких моментов проявления огромных волевых усилий, вызванных большим эмоциональным подъемом. Спортсмены, выступая на протяжении многих лет на соревнованиях, настолько сильно переживают все стадии борьбы, что надолго запоминают подробности бега и свой результат, особенно на ответственных соревнованиях.

Способность к большим волевым напряжениям развивается у спортсмена в результате совершенствования морально-волевых качеств и высокой физической подготовки. Чем выше общая тренированность спортсмена, чем лучше общее состояние организма, тем больше возможности проявить максимальное волевое усилие.

Совершенно неправильно считать, что 2—3 дней отдыха после усиленной тренировки вполне достаточно, чтобы хорошо выступить на ответственных соревнованиях. Уже за 10—20 дней до соревнований барьерист начинает к ним соответственно готовиться. Последнюю напряженную тренировку в барьерном беге с прохождением всей дистанции 2—3 раза следует провести не позже чем за 10—12 дней до соревнований.

Хорошо подготовленным бегунам на крупных соревнованиях приходится выступать 2 дня подряд: первый день — в забеге и четвертьфинале, второй день — стартовать в полуфинале и финале. К такой нагрузке надо приготовить себя в ходе предварительной тренировки, а за

10—12 дней провести бег на 110 м с барьерами по предусмотренной программе, выдерживая время между забегами. После такой генеральной репетиции интенсивность тренировок снижается и уменьшается количество повторных пробежек.

Основная задача тренировки в эти 10—12 дней — поддержание тренированности и накопление запаса нервной и физической энергии. Перед соревнованиями для каждого спортсмена обязателен отдых.

Некоторые барьеристы строят свои последние тренировки и свой отдых следующим образом: 2 дня отдыха, на 3-й день разминка, затем день отдыха перед соревнованиями. Такой вариант подходит для подготовленного спортсмена, который в первый день соревнований с барьерами, выступая в предварительных забегах, соответственно себя настраивает, а во второй может показать хороший результат.

Можно применять и такой вариант: 2—3 дня отдыха и соревнования.

Если же соревнования однодневные и результат надо показать в забеге, то рекомендуется 2—3 дня отдохнуть, а накануне соревнований хорошо размяться.

Разминку можно проводить без барьеров. Она будет продолжаться 25—30 мин. и должна состоять из легкого бега в течение 3 мин., семи-десяти подготовительных упражнений и бега с ускорением 3—4 раза по 80—100 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ силы.

Большое значение для успеха в соревнованиях имеет подготовка барьериста к старту. Для этого барьерист делает обычную разминку и перед стартом отдыхает 10—15 мин.

Когда все участники барьерного бега собираются на разминочной площадке, невольно обращаешь внимание на разминку каждого из участников. Иногда замечаешь новые упражнения. Некоторые барьеристы выполняют упражнения, ничего общего не имеющие с барьерным бегом, но оригинальные по своей форме и сложности. Нетерпеливые спортсмены иногда сразу же пытаются выполнить вновь увиденное. Вряд ли это надо делать. Лучше запомнить новое и постараться воспроизвести упражнение в свободное от соревнований время.

Главное в разминке — подготовить мышцы, испытывающие наибольшую нагрузку при беге с барьерами,

а также дыхательную и кровеносную системы. Кроме того, нужно настроить себя на бег с барьерами.

Продолжительность разминки перед стартом должна быть не более 35—40 мин. В разминку входит обычная пробежка в тихом темпе на 800—1 000 м, после чего выполняются подготовительные упражнения. Некоторые спортсмены зарубежных стран вместо бега в тихом темпе на 800—1 000 м пробегают 180—250 м в сильном темпе в туфлях с шипами и после этого выполняют подготовительные упражнения.

После 2—3 ускорений по 80—100 м необходимо преодолеть 3—4 барьера 2—3 раза с низкого старта. Последний раз пробежать 3 барьера в полную силу.

Прежде чем выходить на старт, барьерист должен знать, в каком составе и в каком забеге он будет стартовать. В зависимости от состава забеге он должен реально оценить свои силы с таким расчетом, чтобы сохранить их для полуфинального и финального забегов. Если спортсмен участвует в первых забегах, ему не рекомендуется в свободное время подолгу отдыхать лежа, так как при этом теряется ощущение бодрости, свежести. Во время отдыха следует ходить, легко встряхивая ноги. За 2—3 мин. до старта нужно сосредоточить все свое внимание на предстоящем беге.

Перед стартом следует учесть всякие непредвиденные мелочи. Так, например, барьеристы иногда разминаются в одной спортивной форме (майка, трусы), а к старту надевают другую. Это всегда связано с неудобством переодевания, а следовательно, порождает лишние волнения перед стартом. Бывает и так, что барьерист выходит из равновесия потому, что имеет не одну, а две пары туфель с шипами. Начинается гадание, в каких туфлях лучше бежать. Если дорожка мягкая и почва налипает на подошвы, следует делать разминку в одних туфлях, а к старту надеть свои любимые, предварительно натерев подошву парафином.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ЕЕ УДЕРЖАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА

Под спортивной формой понимается высокий уровень тренированности спортсмена. Одним из показателей спортивной формы являются высокие спортивные результаты. Спортивная форма характеризуется также хорошей коор-

динацией движений, отличной техникой преодоления барьеров и хорошим самочувствием. Субъективные ощущения будут у спортсменов различными в зависимости от продолжительности и качества тренировки, от степени подготовленности на данном этапе и т. д.

При результатах 16,0—15,5 сек. у меня были одни субъективные ощущения. Когда же мой результат повысился до 14,4—14,1 сек., я по-другому стал ощущать спортивную форму. Об этом говорят записи в дневнике.

Так, 6 апреля 1947 г. я 2 раза пробежал по 15,7 сек. и в обоих случаях одинаково ощущал бег. В дневнике отметил: «Первые 3—4 барьера шел не совсем уверенно, мне казалось, что к каждому последующему барьеру я не смогу дотянуться».

И вот что записано по свежим впечатлениям в дневнике 21 сентября 1952 г. при установлении рекордного результата 14,1 сек.: «Чувствовал исключительный по частоте ритм бега. Бежал высоко, барьеры казались значительно ниже обычных. Даже казалось, что они являлись лишь условным обозначением...»

Хорошая спортивная форма у многих барьеристов проявляется прежде всего в легкости преодоления барьера и хорошем ритме бега.

Обязательно ли при наличии спортивной формы барьерист будет показывать высокие результаты? Конечно, нет! Высокому результату на соревнованиях, помимо высокой общей тренированности, способствует общее состояние спортсмена, а также соревновательная обстановка, масштаб и значимость соревнований.

В зависимости от индивидуальных особенностей разные спортсмены по-разному достигают более высокого уровня тренированности в спортивном сезоне.

Анализируя свои спортивные выступления по дневникам, я нахожу, что условия, при которых повышались или показывались высокие результаты, были разными.

Наблюдения и практика спортивных тренировок показали мне, что я вхожу в спортивную форму значительно позже, чем мои товарищи. Это объясняется тем, что зимой и особенно весной я усиливаю тренировочную нагрузку, и поэтому перед выходом на дорожку мне требуется некоторый отдых. Самыми тяжелыми месяцами для меня являются март, апрель и половина мая. В это время я чувствую постоянную усталость.

Кроме того, принято считать, что спортсмены с большим весом гораздо позже входят в спортивную форму. К этой категории отношусь и я. Практика показала мне также и то, что лишний день активного отдыха дает лучший результат, чем день лишней тренировки.

Вспоминаю свой первый успех в 1946 г. Частые тренировки и шестикратное участие в соревнованиях в течение мая настолько меня вымотали, что при беге на 100 м мой результат не выходил из «заколдованного круга» — 12,0—12,1 сек. Это огорчало и расстраивало меня. К очередному соревнованию я 2 дня делал разминку, но день соревнования неожиданно перенесли из-за дождливой погоды. В результате я получил возможность отдыхать в течение 4 дней. И вдруг в первом же соревновании я показал в беге на 100 м 11,2 сек., на 400 м — 51,4 сек. вместо 53,6 сек.

Однако высокие достижения приходят прежде всего за счет роста технического мастерства, развития необходимых качеств и систематического участия в соревнованиях, поэтому в большинстве случаев результаты повышаются постепенно, без скачков.

В течение двух месяцев сезона 1948 г. мне удалось несколько раз улучшить время в беге на 110 м с барьерами. Начав с 15,3 сек., я пробегал затем дистанцию за 15,0, 14,9 и 14,8 сек.

После первенства ВЦСПС я временно остался без тренера.

Не совсем точно учтя опыт прошедших тренировок и соревнований, я начал увеличивать нагрузку, готовясь к первенству СССР. Через некоторое время заметил, что тренировочные результаты снижаются. Пришлось обратиться за помощью в Центральный научно-исследовательский институт, где после тщательного медицинского осмотра старший научный сотрудник доцент С. П. Летунов предложил мне уменьшить нагрузку и увеличить число дней отдыха между тренировками.

Тренировки с уменьшенной нагрузкой и увеличенным отдыхом продолжались 15 дней. И у меня снова появилось чувство, которое характеризует высокую степень тренированности — желание участвовать в соревнованиях. Обострилось ощущение времени. Я мог заранее определить результаты любого своего контрольного бега, ошибаясь всего на 0,1 сек.

На первенстве СССР в забеге и полуфинале я показал соответственно результаты 14,6 и 14,9 сек., а в финале пробежал дистанцию за 14,4 сек.

Последовательный рост результатов за сезон 1948 г.
в беге на 110 м с барьерами

Дата	Результат (в сек.)	Масштаб соревнований
30.V	15,3	Матч 4 городов
27.VI	15,1	Матч 7 украинских городов
5.VII	15,0	Первенство облсовета «Большевик»
16.VII	14,9	Первенство вузов
23.VII	15,1	Первенство ДСО «Большевик»
17.VIII	14,8	Соревнования ВЦСПС
7—8.IX	14,6	Первенство СССР
	14,9	
	14,4	

Часто спортсмены на одних соревнованиях достигают высоких результатов, а на последующих резко снижают их. В таких случаях обеспокоенные спортсмены начинают усиленно тренироваться. Этого делать нельзя, так как от участия в соревнованиях утомляется прежде всего центральная нервная система. Хорошо снимают утомление легкие кроссовые прогулки и отдых.

Иногда задаешь себе вопрос: почему в течение семидневной напряженной спортивной борьбы на первенство страны спортсмен показывает высокие спортивные результаты. Мне думается, это объясняется тем, что в период ответственных соревнований спортсмен внутренне собран, мобилизован, его вдохновляет патриотическое стремление порадовать Родину своими спортивными успехами.

Так, на первенстве Союза по легкой атлетике в 1949 г. я выступал 13 раз и во всех забегах показал хорошие результаты.

Заранее не предусмотренные и не контролируемые различные мероприятия дня утомляют спортсмена и отрицательно влияют на выступления в соревнованиях. Приведу пример. В 1950 г. советская спортивная делегация участвовала в матчевой встрече с румынскими легкоатлетами, а затем выехала на соревнования в Чехословакию. Нас встречали многочисленные делегации, мы участвовали

**Результаты моих выступлений в соревнованиях
на первенство Советского Союза по легкой атлетике 1949 г.**
(выписка из дневника)

Дата	Время забега	Вид	Результат (сек.)	Место
4.IX	Забег 11.00	110 м с/б	14,6	—
	П/финал 18.00	110 м с/б	14,6	—
5.IX	Финал 18.35	110 м с/б	14,4	1-е место
6.IX	Забег 17.20	200 м с/б	24,5	2-е место
	Финал 18.50	200 м с/б	24,2	
7.IX	Забег 14.45	400 м с/б	54,9	—
	Забег 16.00	200 м	22,6	—
	П/финал 17.50	200 м	22,7	—
8.IX	Забег 12.50	4×100	43,0	—
	Финал 17.30	4×100	42,7	2-е место
	Финал 18.50	400 м с/б	52,9	2-е место
9.IX	Финал 16.00	200 м	22,4	5-е место
	Финал 16.40	4×400	3.16,4	1-е место — рекорд СССР

в митингах, беседах и т. п. Все это, очевидно, сказалось на общем состоянии многих товарищей. На предварительной разминке, проведенной за 3 дня до соревнований, все были недовольны своими результатами. Лично мне тренировочные старты показали, что я не могу бежать между барьерами в 3 шага. Не было ни скорости, ни сил, ни желания тренироваться. Для меня это было необычное явление. После двух неудачных стартов тренер предложил прекратить дальнейшую тренировку.

Я отдохнул день, и тогда снова появилось желание бежать. А на соревнованиях в финальном забеге, несмотря на снежную погоду и температуру воздуха -5° , я пробежал дистанцию за 14,4 сек.

Иногда, несмотря на хорошую спортивную форму, результат в беге зависит от условий, в которых проходят соревнования. В 1950 г., после двухмесячного пребывания на лечении в стационаре ЦНИИФК (июнь — июль), где я проводил под опытным руководством легкие тренировки, мне удалось на отборочных соревнованиях к первенству Европы в Москве пробежать 110 м с барьерами за 14,4 сек.

Предварительные забеги на 110 м с барьерами на первенстве проходили по желаемому плану. По тяжелой дорожке (был дождь) я без особого напряжения выиграл свой забег со временем 14,8 сек., зато в финальном забеге

меня постигла неудача. Французский спортсмен, бежавший рядом со мной, с первых барьеров стал задевать за мою руку... Это выбило меня из ритма, и я оказался на 6-м месте, так как прошел дистанцию за 15,2 сек. Такого плохого результата у меня не было в течение последних двух лет.

При наличии хорошей спортивной формы временные и незначительные травмы не имеют существенного значения. В 1953 г., за 20 дней до фестиваля, от усиленной тренировки и холодной погоды я получил травму задней поверхности правого бедра. После этого большинство тренировок проводил без барьеров, бегая в $1/2$ силы и то до появления резкой боли. Только за 5 дней до соревнований попробовал бегать с барьерами. Незначительная боль не помешала мне выиграть на фестивале финал бега на 110 м с барьерами с результатом 14,4 сек.

Я привожу эти примеры затем, чтобы показать, что на состояние спортивной готовности важное влияние оказывают окружающая среда, условия, в которых находится спортсмен.

Поэтому, думая о повышении спортивного результата, надо прежде всего изучить свои индивидуальные особенности, знать капризы своего организма. Не следует подстраиваться под случайный рецепт, который будто годится во всех случаях жизни. Нужно найти необходимое время отдыха до соревнований и после них, научиться мобилизовать себя в период самых ответственных соревнований.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ И ДНЕВНИК БАРЬЕРИСТА

Каждый спортсмен, готовясь к летнему сезону, составляет годичный план, намечает свои показатели. Руководствуясь этим планом, он проводит тренировки. Рабочий индивидуальный план тренировки составляется на неделю или на 10—12 дней, в зависимости от периода тренировки и мероприятий, проводимых в это время.

При составлении индивидуального плана тренировки барьерист должен учитывать время, которое ему необходимо для работы, учебы, выполнения общественных заданий, учитывать состояние своего организма. Тогда ему легче определить реальную возможность выполнения основной задачи в тренировке.

Индивидуальный план тренировки барьерист-разрядник составляет вместе с тренером и предварительно посоветовавшись с врачом.

Индивидуальные планы для начинающих барьеристов составляет тренер, который при этом учитывает степень тренированности спортсменов, их возраст и индивидуальные особенности.

Составлять планы тренировок следует на основе анализа прошедших тренировок и передового опыта ведущих барьеристов. Это позволит спортсмену быстрее добиться высоких результатов в барьерном беге, его тренировки будут проходить содержательно и планомерно.

Барьерист должен регулярно вести дневник тренировки, в котором указывает, что сделано за день. Такие записи позволяют ему глубже анализировать свои тренировки, быстрее находить ошибки и недочеты, соответственно строить индивидуальный план тренировки.

Дневник барьериста должен отражать содержание предстоящих и прошедших тренировок. В него заносятся также замечания тренера по тренировке, личные наблюдения и замечания спортсмена. Следует иногда кратко описывать наиболее удачный переход через барьер, отмечать показанный на контрольных отрезках результат, наиболее слабые моменты в технике. В записях необходимо также указывать, какие задания, имеющиеся в плане индивидуальных тренировок, не выполнены и почему, на что нужно обратить особое внимание в последующих тренировках и т. п.

В дневнике следует отмечать состояние дорожки, погоды, условия тренировки, конечно, в том случае, если все это оказывало существенное влияние на результаты бега.

Спортсмен отмечает в дневнике данные о состоянии здоровья, самочувствии, сон, состояние сердечно-сосудистой системы, вес. В конце дневника отмечаются принятые водные и лечебные процедуры и другие, не предусмотренные планом изменения в режиме дня.

Ежедневно в дневнике спортсмен отмечает свой пульс, лежа и стоя. Измерения проводятся так: в положении лежа отсчитывается количество ударов за полминуты и умножается на два, таким же способом отсчитываются удары после минуты покоя в положении стоя. Из количества ударов, полученных в положении стоя, вычитается количество ударов, полученных в положении лежа. Раз-

Выписка из дневника

№ тренировки	Дата	Сон	Пульс		Вес	Содержание тренировок	Замечание по тренировке	Примечания
			лежа	стоя				
46	28.III	+	42	52	94,3	Разминка; семенящий бег 2×30 м и бег с ускорением 3×60 м; низкие старты 4×20 м; бег с барьерами 6×2 барьера, 3×3 барьера; бег с ускорением 3×150 м, результаты 17,8; 17,7; 18,3 сек.	В барьерном беге все время на 1—1,5 ступни не дотягивался, отсюда все недостатки техники. В следующей тренировке с барьерами обязательно подходить к барьеру на носках с небольшим наклоном вперед, ускоряя 2 последних шага	
47	29.III	+	42	58	—	Кросс 28 мин. Сделал 3 ускорения по 80—100 м	Бежал довольно хорошо	Вес после кросса 93,2 кг
48	30.III 31.III	+	40 44	50 46	94 —	Отдых Разминка; семенящий бег; бег с укорением 3×80 м; низкие старты 7×20 м; бег с барьерами: 3×1 барьер, 3×2 барьера, 7×4 барьера, результаты: 5,1; 4,7; 4,6; 5,0 сек.; бег 2×60 м с хода,	Чувствовалась общая вялость, особенно со старта. Бег с барьерами налаживается, но еще на 1 ступню не дохожу до барьера	

№ тренировки	Дата	Сон	Пульс		Вес	Содержание тренировок	Замечание по тренировке	Примечания
			лежа	стоя				
49	1.IV	—	42	60	93,7	результаты: 6,4; 6,0 сек.; 2×100 м с хода, результаты: 10,5; 10,6 сек.; 2×60 м с хода, результаты: 6,1; 6,4 сек. Разминка; семенящий бег; бег с ускорением по наклонной дорожке; низкие старты; там же 2×20 м, результаты: 2,9; 3,1 сек.; 2×30 м, результаты: 4,0; 4,1 сек.; 2×40 м, результаты: 5,0; 5,1 сек.; 2×30 м, результаты: 4,0; 4,1 сек.; 2×20 м, результаты: 2,9; 2,9 сек.; повторный бег 3×120 м, кросс 30 мин.	Устал. Задняя поверхность бедра даже побаливает	Вес 93 кг
50	2.IV	—	44	70		Отдых		
	3.IV	+	42	58	94	Разминка; семенящий бег; бег с ускорением 2×80; бег с барьерами 10×5 барьеров; низкие старты: 4×20, 4×80 м	Устал, надо сократить тренировку	

Условные обозначения: + крепкий и продолжительный сон,
— прерывистый и короткий.

ница от 6 до 12 ударов — признак хорошей тренированности спортсмена. При разнице свыше 18—20 ударов следует обращаться к врачу.

Наблюдение за пульсом дает возможность контролировать степень нагрузки в тренировке. Так, например, частые тренировки на скорость, которые связаны с большим напряжением, иногда вызывают большие скачки пульса. И, наоборот, легкие кроссовые пробежки после таких тренировок способствуют возвращению пульса в норму.

Для определения работы сердечно-сосудистой системы можно пользоваться индексной оценкой достаточности сердечно-сосудистой системы по методу лежа — стоя доцента Н. Е. Тесленко.

В период соревновательной тренировки работа будет идти в основном над совершенствованием техники барьерного бега. Следовательно, барьерист все время будет тренироваться с барьерами. Первые признаки утомления проявляются в том, что у барьериста возникает безразличное отношение к тренировкам. Бывает и так, что барьерист, разминаясь, чувствует себя хорошо, но первая проба бега с барьерами сразу же раздражает его. Эти настроения следует отмечать в дневнике. И, поскольку рабочий план тренировки составляется на неделю, в следующем плане можно увеличить количество дней отдыха и уменьшить интенсивность нагрузки.

РЕЖИМ БАРЬЕРИСТА

Чтобы добиться высоких спортивных результатов в тренировке, барьерист должен установить определенный распорядок дня, строгий режим и точно выполнять их. Работоспособность организма при этом условии всегда повышается. В связи с выполнением работы в одно и то же время устанавливается определенная рефлекторная связь в коре головного мозга, которая обуславливает готовность организма к предстоящей работе в привычное время.

Спортсмен, который привык к завтраку в 9 час. утра, все время будет думать о еде, если завтрак задержать до 12 час. дня. И, наоборот, человек, привыкший завтракать в 11—12 час., будет без аппетита съедать пищу в 9 час. утра.

Барьерист должен так построить свой режим, чтобы он включал в себя нормальный сон продолжительностью

8—9 час., утреннюю зарядку, прием пищи в определенное время, выполнение основной работы или повседневную учебу, тренировку, массаж, отдых, работу над повышением идейно-политического уровня и т. д.

Здоровый, крепкий сон в соответствующих гигиенических условиях — это залог успеха во всей дневной работе барьериста, тем более в тренировке и особенно в соревнованиях. Даже пища не имеет такого огромного значения для спортсмена, как продолжительный и полноценный ночной сон. Наблюдения показывают, что бессонница обычно приводит людей к нервным расстройствам и другим заболеваниям. Больше того, если человек проведет без сна более пяти суток, он может умереть.

В период Великой Отечественной войны со мной произошел такой случай.

Вскоре после окончания техникума физической культуры я попал на фронт. Несмотря на суровые морозы и фронтовые условия, я всегда находил время для зарядки и свое физическое состояние определял по жиму стойки на кистях. Но условия фронта не позволяли придерживаться привычного режима, особенно сна. Через три месяца я уже не мог фиксировать стойку на кистях, даже отталкиваясь одной ногой.

После ранения я в течение двух месяцев лежал в госпитале. Когда я стал поправляться, мне назначили лечебную гимнастику. И в первое же занятие я, к своему удивлению, смог на брусках 3 раза подряд сделать стойку на кистях из положения угла.

Нормальный и здоровый сон восстановил мои силы без специальной подготовки.

Зарядка — необходимое условие роста спортивных результатов барьериста. Она преследует прежде всего гигиеническую цель, а также служит средством развития необходимых барьеристу качеств. После легкой пробежки и общих упражнений барьерист переходит к специальным упражнениям. Зарядка обычно продолжается 15—20 мин. Иногда она заменяется утренней тренировкой до завтрака в течение 30—40 мин.

Пищу лучше всего принимать в определенное время, но не позже чем за 2—3 час. до тренировки и через 40 мин.— 1 час после тренировки. Пища должна быть разнообразной, высококалорийной и содержать витамины.

В практике моих спортивных занятий я наблюдаю ин-

тересную закономерность. Мои спортивные результаты улучшаются с появлением свежих овощей и фруктов. Вместе с этим проходит усталость, сопутствующая мне в весенние месяцы.

Существенное влияние на тренировку оказывает количество выпитой воды. Прием воды перед тренировкой увеличивает потливость, вода сразу после тренировки не утоляет жажду. После тренировки всегда очень хочется вдоволь напиться воды, тем не менее не следует поддаваться этому искушению. Лучше всего прополоскать рот и выпить горячего чаю или теплой воды. После холодной воды жажда не проходит.

Тренировки обычно проводятся в вечерние часы, так как обычно все спортсмены днем заняты на своей основной работе. Это и удобнее, так как все основные соревнования проходят большей частью в вечернее время. Но иногда соревнования проводятся и днем, поэтому, если предоставляется возможность, иногда нужно тренироваться и в дневные часы.

Перед тренировкой не следует утомлять себя напряженной физической или умственной работой. Если этого избежать нельзя, необходимо 1—1,5 час. отдохнуть, прежде чем начать тренироваться, занимая это время чтением художественной литературы, газет.

В ходе тренировки и на соревнованиях спортсмену необходим кратковременный отдых. Такой отдых лучше проводить лежа, слегка приподняв ноги, но так, чтобы на 1—3 мин. все тело находилось в расслабленном состоянии.

Накануне ответственных соревнований, когда идет специальная подготовка, неплохо за 4—5 дней до старта в течение дня час-другой отдыхать в гамаке или на топчане, проводя время за чтением.

Некоторые спортсмены, готовясь к соревнованиям, усложняют тренировку тем, что надевают плохие туфли с шипами, менее удобные трусы и майку, выбирают похуже дорожку (как правило, более мягкую) с тем, чтобы на соревнованиях в лучших условиях показать высокий результат. Но такие усложнения не всегда оправдывают себя.

Тренируясь в нормальных условиях, каждый барьерист привыкает к определенной длине шага, налаживает свою технику барьерного бега. Но вот он переходит на мягкую дорожку. Опыт показывает, что в результате этого на второй или третий день должны заболеть икроножные

мышцы. Соответственно придется изменить и технику бега с барьерами. Спортсмен будет приспосабливаться к мягкой дорожке, растягивая шаги между барьерами и т. д. И когда, наконец, он примет участие в соревнованиях на хорошей дорожке, то в беге будут значительные ошибки. Барьеристу будет казаться, что он никак не может развить максимальную скорость.

Каков отсюда вывод? Лучше тренироваться на хорошей дорожке, строго соблюдая технику бега с барьерами, тогда соревноваться можно на любой дорожке. Легче с хорошей техникой бега приспособиться к плохой дорожке, чем с испорченной техникой бежать по хорошей дорожке.

В процессе тренировки барьерист обычно устает. Чтобы скорее освободиться от усталости, рекомендуется принять массаж. Массаж после тренировок не должен быть сильным. Он будет иметь восстановительное значение и продолжаться 20—25 мин. Общий массаж лучше проводить между днями тренировок. Иногда его можно совмещать с парной баней. Но париться в бане в период соревнований не следует. Баня рекомендуется за 7—10 дней до старта.

У некоторых спортсменов в период самой высокой спортивной формы при незначительном охлаждении вдруг появляется насморк или гриппозное заболевание. Чтобы избавиться от подобных случайных заболеваний, следует повседневно заботиться о закаливании своего организма.

Летом барьерист часто тренируется на солнце в одних трусах. Это вполне заменяет ему солнечные ванны. Однако солнечными ваннами злоупотреблять не следует.

После тренировки полезно принимать теплый душ. Но после утренней зарядки барьерист должен принимать холодный душ или обливаться холодной водой. Приучать себя к этому надо постепенно, с зимы, начав с обтирания мокрым полотенцем. Закаливание приспособит организм к резким температурным изменениям, повысит его стойкость в любых метеорологических условиях.

В период соревнований и усиленных тренировок не следует много купаться, сильно охлаждать свой организм. Такое охлаждение ухудшает работу капилляров мышц, а это отрицательно сказывается при работе на скорость.

При частых тренировках и соревнованиях иногда недостаточно 1—2 дней отдыха. Поскольку такой кратковременный отдых не может полностью восстановить силы

спортсмена, следует в период соревновательных тренировок устраивать раз в месяц гигиенический отдых продолжительностью от 4 до 7 дней. Во время такого отдыха утреннюю гимнастику можно заменить прогулкой.

Надо также помнить, что курение и алкоголь для спортсмена являются большим злом. Бывает, что через сутки после приема алкоголя спортсмен показывает неплохие результаты, но затем работоспособность организма резко ухудшается, что влечет за собой и снижение результатов. Понижается общий тонус мышц, наступает вялость. Иногда наблюдается рост общей возбудимости.

Работа над повышением своего идейно-политического уровня, просмотр спортивных кинофильмов, чтение литературы — все это входит обязательным элементом в рабочий день советского спортсмена.

Приложение

Список абсолютно лучших результатов
в барьерном беге на 110 м в СССР и в Европе

В СССР			В Европе			
Фамилия	Результат (сек.)	Год	Фамилия	Страна	Результат (сек.)	Год
1. Буланчик	14,1	1952	1. Линдман	Швеция	14,0	1940
2. Столяров	14,3	1954	2. Буланчик	СССР	14,1	1952
3. Попов	14,4	1952	3. Финлей	Англия	14,3	1938
4. Литуев	14,4	1952	4. Столяров	СССР	14,3	1954
5. Лунев	14,5	1951	5. Лоргер	Югославия	14,3	1954
6. Болотов	14,5	1954	6. Съестед	Финляндия	14,4	1931
7. Степанченко	14,6	1940	7. Венистрем	Швеция	14,4	1929
8. Петров	14,6	1954	8. Паккини	Италия	14,4	1941
9. Денисенко	14,7	1949	9. Мари	Франция	14,4	1949
10. Иочис	14,8	1941	10. Ковач	Венгрия	14,4	1934

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Мои занятия спортом	5
Техника бега на 110 м с барьерами	20
Старт и стартовый разбег	—
Переход через барьеры	23
Бег между барьерами	31
Финиш	33
Тренировка в барьерном беге	35
Тренировка по периодам	41
Подготовительный период тренировки	—
Основной период тренировки	60
Переходный период тренировки	75
Тактика бега с барьерами	77
Подготовка и участие в соревнованиях	79
Спортивная форма и ее удержание в течение спортивного сезона	81
План тренировки и дневник барьериста	86
Режим барьериста	90

Е. Н. Буланчик «Барьерный бег на 110 м.»

Редактор *Е. В. Масалина*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Обложка художника *Н. А. Васильева*

Технический редактор *М. П. Манина*

Корректор *П. С. Лейвич*

Сдано в набор 4/III—1955 г. Подписано
к печати 3/V—1955 г. Формат 84 × 108¹/₃₂.
Объем 1,5 бум. л. 4,92 печ. л. 6,0 физ. л.
5,08 уч.-изд. л. 41 300 зн. в 1 п. л. Л-40529.
Заказ № 166. Тираж 16 000 экз. Цена 2 руб.

Издательство «Физкультура и спорт»

Москва, М. Гнездииковский пер., д. 3.

3-я типография «Красный пролетарий»

Главполиграфпрома

Министерства культуры СССР.

Москва, Краснопролетарская, 16

