

**Н. А. ЗАЙЦЕВ**



**БЕГ НА 400 МЕТРОВ**

*Физкультура и Спорт. 1955*

Н. А. ЗАЙЦЕВ

*Мастер спорта*

# БЕГ НА 400 МЕТРОВ

*(Из опыта работы с А. Игнатьевым, Х. Поттером и др.)*

Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Москва 1955

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
Введение . . . . .	5
Знакомство с Игнатьевым . . . . .	8
О технике бега . . . . .	20
Старт . . . . .	22
Бег по дистанции . . . . .	29
Тактика бега и финиширование . . . . .	34
Дыхание при беге . . . . .	39
Обучение бегу . . . . .	42
Специальные упражнения . . . . .	49
Тренировка А. Игнатьева в 1952 г. . . . .	58
Тренировка А. Игнатьева в 1953 г. . . . .	77
Тренировка А. Игнатьева в 1954 г. . . . .	101
Советы по тренировке разрядников . . . . .	127

---

*Н. А. Зайцев «Бег на 400 метров»*

Редактор *З. В. Дворцевая*,

Технический редактор *М. П. Манина*

Обложка художника *М. В. Бородина*

Корректор *М. В. Мазур*

---

Сдано в набор 28/II 1955 г. Подписано к печати 31/V 1955 г. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Объем 2,375 бум. л. 7,79 печ. л. 9,5 физ. л. 8,59 уч.-изд. л. 44 107 зн. в 1 печ. л.  
Л-40667. Заказ № 165. Тираж 25 000. Цена 2 р. 60 к.

---

Издательство «Физкультура и спорт»  
Москва, М. Гнезниковский, 3.

3-я типография «Красный пролетарий» Главполиграфпрома Министерства  
культуры СССР. Москва, Краснопролетарская, 16.

## ОТ АВТОРА

За последние два года достижения советских легкоатлетов значительно выросли. Осталось позади то время, когда скромные достижения в беге на 200 и 400 м — 21,6 и 48,6 сек. — считались труднодоступными для нашей молодежи и были недостижимыми в течение 15 лет.

В 1952—1954 гг. восемь раз улучшался рекорд страны в беге на 400 м. Последнее достижение заслуженного мастера спорта А. Игнатьева — 46,1 сек. — находится в ряду лучших мировых достижений в беге на эту дистанцию.

В 1952—1954 гг. автор этих строк готовил ведущих мастеров страны к участию в XV Олимпийских играх и ряде других ответственных соревнований. В процессе этой работы и педагогической деятельности в Ленинградском государственном университете им. А. А. Жданова были воспитаны такие мастера легкой атлетики, как А. Игнатьев, Х. Поттер, Ф. Голубев, С. Шумилов, умеющие сочетать занятия спортом с отличной учебой.

Взгляды автора на процесс круглогодичной тренировки и некоторые другие вопросы сложились под влиянием советской школы легкой атлетики и на основе личной спортивной и педагогической деятельности. При написании книги была использована имеющаяся литература по данному вопросу, в частности работы Н. Г. Озолина, Л. С. Хоменкова, Р. Д. Люлько.

Автор выражает искреннюю благодарность кандидату педагогических наук доценту Д. П. Ионову, при консультации которого написана настоящая работа.

Если этот скромный труд поможет нашей замечательной молодежи улучшить свои спортивно-технические достижения и установить новые рекорды в беге на 400 м, автор будет считать, что цель его стремлений достигнута.

---



## ВВЕДЕНИЕ

Бег является одним из важных и наиболее доступных упражнений, развивающих физические способности человека.

Пожалуй, нет лучшего наиболее естественного упражнения, которое бы так гармонично воздействовало на деятельность нервно-мышечного аппарата и внутренних органов.

Во многие виды спорта бег входит составной частью, и для достижения высоких результатов в этих видах далеко не безразлично, как высоки будут достижения занимающегося в беге.

В легкой атлетике, где бег занимает важное место, особое значение имеет скоростной бег (спринтерский), высокий уровень развития которого улучшает результаты в прыжках в длину, в тройном прыжке, в прыжках с шестом, в барьерном беге, в метании копья.

Скоростной бег способствует развитию целого ряда необходимых ценных качеств человека, таких, как сила воли, упорство, настойчивость, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Достижение хороших результатов в беге на одну из труднейших дистанций, какой является дистанция 400 м, связано с высоким уровнем развития всех этих качеств при ведущей роли быстроты.

Большое значение для роста спортивно-технических результатов имеет также и техника бега, совершенствование которой должно идти во взаимосвязи с развитием названных качеств.

Умение тренирующегося быстро напрягать и расслаблять свои мышцы во время бега на короткие дистанции — также важный фактор увеличения скорости бега.

Наша методика придает немаловажное значение всестороннему физическому развитию бегуна в процессе спортивного совершенствования, но когда атлет достигнет в этом значительных успехов, то, продолжая эту подготовку, он должен еще большее внимание уделить специальной подготовке. Ведущее место в ней должны занять специальные беговые упражнения, а также подготовительные упражнения на силу, гибкость, увеличение амплитуды движений, подвижности в суставах. Специальные упражнения весьма способствуют успешному овладению рациональной техникой бега.

Некоторая недооценка значения специальных упражнений в тренировке отрицательно сказывается на росте спортивных результатов в беге на короткие дистанции, и в частности на 400 м.

Интересно проследить за ростом рекорда Советского Союза в беге на 400 м за четверть века.

**Таблица роста рекорда Советского Союза в беге на 400 м с 1928 г.**

№ п/п	Результат	Время установления	Кем установлен
1	50,2	1928 г.	М. Подгаецкий
2	49,4	1934 г.	Р. Люлько
3	48,6	1934 г.	Р. Люлько
4	48,5	1949 г.	С. Комаров
5	48,3	1951 г.	Ю. Литуев
6	48,2	1952 г.	А. Игнатьев
7	48,1	1952 г.	А. Игнатьев
8	48,0	1952 г.	А. Игнатьев
9	47,4	1952 г.	А. Игнатьев
10	47,2	1953 г.	А. Игнатьев
11	46,8	1953 г.	А. Игнатьев
12	46,6	1954 г.	А. Игнатьев
13	46,1	1954 г.	А. Игнатьев

Из приведенной таблицы видно, что если Люлько и Комаров более чем за два десятилетия улучшили рекорд Советского Союза на 1,7 сек., то Литуев и Игнатьев улучшили его в течение трех лет на 2,4 сек. На наш взгляд, этому во многом способствовало улучшение методики тренировки в этом виде бега.

Общеизвестно, что каждая последующая десятая доля секунды, сброшенная с рекорда, достается с большими

трудностями, особенно когда этот рекорд находится на высоком уровне, в ряду достижений международного класса. Поэтому нам кажется, что тренировка Игнатьева и его техника бега представляют большой интерес для наших спортсменов и тренеров.

Какими же причинами можно объяснить такой длительный застой в росте рекорда в беге на 400 м? Одни специалисты утверждали, что главной причиной отставания являлось неумение наших четырехсотметровиков правильно распределять свои силы при беге по дистанции, другие — что бегуны плохо владели техникой бега, и т. д. Конечно, эти факторы имели значение, но далеко не главное.

Главной же причиной отставания в росте достижений на 400 м, по нашему мнению, являлось отсутствие круглогодичной тренировки.

В результате круглогодичной целенаправленной тренировки и происходит гармоничное развитие физических и духовных способностей человека, определяющих его спортивный успех.

Для нашего спорта важно не только повышение рекорда, но и повышение среднего уровня результатов в беге на 400 м, как на одну из классических популярнейших дистанций (на XV Олимпийских играх давшей наибольшее число стартовавших), ибо это поможет улучшить результаты в беге на такие дистанции, как 200 и 800 м, 200 м и 400 м с барьерами и в эстафетном беге  $4 \times 400$  м. В самом деле, насколько возросли бы у нас достижения в беге на средние дистанции, и в частности на 800 м, если бы легкоатлеты, пробегающие 400 м за 48 сек., не входили в десятку лучших четырехсотметровиков Союза и вынуждены были заниматься бегом на средние дистанции, сохраняя прежнюю скорость в беге на 400 м.

Поднять рекорд страны — ближайшая задача бегунов на 400 м. Это смогут сделать только те, кто научится пробегать 100 м за 10,5 сек. и лучше, а 200 м — за 20,8 сек. и лучше. Таким образом, четырехсотметровики смогут конкурировать с бегунами на 100 и 200 м и в этой борьбе помогут скорее достичь результатов лучше 10,3 и 20,8 сек. на эти дистанции.

---

## ЗНАКОМСТВО С А. ИГНАТЬЕВЫМ

Как тренируется бегун-четырёхсотметровик? Каковы характерные особенности его учебно-тренировочных занятий? Ответ на эти вопросы отчасти может дать анализ тренировки рекордсмена и чемпиона страны заслуженного мастера спорта Ардалиона Игнатьева.

Однако, прежде чем начать рассказ о методах тренировки этого талантливого бегуна, развившего свои способности в первую очередь упорным трудом, хочется сообщить читателю — любителю спорта — о его коротком, но интересном спортивном пути.

Рекордсмен страны родился 24 ноября 1930 г. в большой чувашской деревне Ново-Тойдеряково. В детские и школьные годы Ардалион был необычайно подвижным мальчиком. Если где-нибудь на широкой деревенской улице ребята затевали резвую игру, то их вожакom обязательно был старший сын Игнатьевых. Очень любил бегать этот мальчик. Как трещотка, бывало гремит он каблуками, торопливо сбегая с крыльца. Любовь к быстрым движениям сохранилась у него и поныне.

В 1949 г. Ардалион закончил десятилетку. К этому времени он уже определил свой дальнейший жизненный путь, решив стать учителем и здесь, в родной чувашской деревне, обучать детей колхозников.

Осенью этого года юноша стал студентом Канашского учительского института. В его стенах и зародилась у Ардалиона любовь к спорту.

Уже на первом курсе он стал регулярно заниматься легкой атлетикой у преподавателя физической культуры своего однофамильца Н. И. Игнатьева. Летом, после сдачи экзаменов, новичок показал неожиданно хорошие результаты — 12,2 сек. — в беге на 100 м и 155 см — в прыжках

в высоту. В этом сказалось благотворное влияние детских игр в школьные годы и систематических тренировок в институте.

По окончании института, принявшись за благородный труд воспитателя подрастающего поколения, А. Игнатьев не забыл и не разлюбил спорта. Летом 1951 г. он попробовал свои силы в беге на дистанцию 400 м. Результат был неплохой — 54,6 сек., — и Игнатьева включили в сборную команду Чувашской республики для участия в первенстве РСФСР по легкой атлетике, которое проходило в г. Иванове.

Соревнования для молодого бегуна прошли успешно: 100 м он пробежал за 11,7 сек., а 400 м — за 52,4 сек. Такой сдвиг в спортивных результатах явился значительным прогрессом, и это не ускользнуло от внимания опытных тренеров. Игнатьева включили в состав сборной команды, и он приехал в Минск на первенство Советского Союза по легкой атлетике. Однако за два дня до начала соревнований руководство команды РСФСР решило исключить его из списков участников, признав, что способности бегуна еще далеко не достаточны для таких крупных соревнований. В личном разговоре с Игнатьевым один из тренеров сборной команды, бывший неплохим в свое время четырехсотметровиком, так и сказал: «Рано, рано тебе, Игнатьев, еще выступать на первенстве страны, зелен еще. Поезжай домой и дозрей немножко».

Не в характере Ардалиона было падать духом. Спорт способствовал воспитанию в нем воли и упорства, и еще в поезде, возвращаясь домой, он твердо решил: вместе с учительской деятельностью надо продолжать и тренировки.

Дома, слушая по радио сообщения о результатах соревнований в Минске, Ардалион окончательно утвердился в мысли не бросать занятий легкой атлетикой и усиленно тренироваться.

В сентябре 1951 г. на первенстве сельской молодежи РСФСР в Нальчике Ардалион улучшил результат на 400 м до 51,3 сек.

В конце октября Игнатьев был уже в Одессе на всесоюзных соревнованиях сельской молодежи. Здесь он добился большого успеха, выиграв первое место в беге на 400 м со временем 50,6 сек. В беге на 100 м он занял третье место со временем 11,4 сек.

Государственный тренер по легкой атлетике Л. С. Хоменков заметил молодого спортсмена и включил его в состав сборной команды Советского Союза. Его направили учиться, и в январе 1952 г. вместе с пограничником Николаем Кучуриным он приехал в Ленинград.

Ардалион был уже знаком с Николаем по первенству РСФСР в Иваново. Молодых спортсменов объединяло много общего: и тот, и другой были еще новичками в спорте, оба имели большие недостатки в технике бега, что ярко выделяло их на фоне маститых легкоатлетов. Среди ленинградцев — участников сборной команды Советского Союза — их результаты были самыми низкими: Игнатьев пробежал 400 м за 50,6 сек., а Кучурин — 800 м за 1 мин. 53,8 сек. Оба имели 1-й разряд.

Надо было готовить их к показу высоких результатов. Шли дни, а Кучурин с Игнатьевым тренировались одни. Наконец, Кучурин обратился к старшему тренеру Д. П. Ионову с просьбой прикрепить его к кому-либо из тренеров.

Н. Кучурина направили ко мне, а через день ко мне подошел и Игнатьев и, смущаясь, попросил разрешения тренироваться в нашей группе.

Группа, с которой я вел занятия, увеличилась теперь до пяти человек. Это была спортивная молодежь — Хейно Поттер, Феодосий Голубев, Анатолий Бейтанс и двое наших новичков. Средний возраст пятерки составил 22 года.

Ребята быстро сдружились и зажили общими интересами. Я не был разочарован вновь пришедшими. Хотя недостатки в технике их бега были велики, Ардалион и Николай привлекали к себе упорством, трудолюбием и большой любознательностью.

Работа над устранением недостатков постепенно приносила свои плоды. В конце апреля Н. Кучурин выполнил норму мастера спорта в беге на 800 м и со временем 1.52,2 выиграл первое место в забеге мастеров, опередив в том числе и победителя соревнований на берлинском фестивале на эту дистанцию — Г. Модоя.

Большую помощь А. Игнатьеву оказывали спринтеры, мастера спорта — аспирант Пулковской обсерватории Хейно Поттер и аспирант Ленинградского электротехнического института им. В. И. Ульянова (Ленина) Феодосий Голубев.

Обладая незаурядной техникой и имея опыт междуна-

родных встреч, они указывали на важность развития быстроты и совершенствования техники бега для спринтера. Иногда Ардалион спрашивал: «Что еще, кроме всесторонней физической подготовки и бега на быстроту, может способствовать развитию скорости?»

Тогда я указывал ему на Голубева и Поттера и говорил об умении непринужденно и свободно выполнять специальные беговые упражнения, как это делали они. Впечатлительный юноша ко всему внимательно прислушивался. Он ввел специальные упражнения в ежедневную утреннюю гимнастику и научился выполнять их исключительно хорошо.

Упорство и целеустремленность — эти лучшие спутники достижения успеха в любой области — помогали в работе. Достаточно указать, что Игнатьев добился успеха на XV Олимпийских играх, пробежав 400 м за 47,4 сек., благодаря точному выполнению плана тренировок, которые он сочетал с учебой.

Я умышленно забежал вперед в своем рассказе, желая показать, насколько важным и определяющим фактором в спорте является трудолюбие. На воспитание трудолюбия и должно быть направлено главное внимание тренера наряду с развитием всех других качеств спортсмена. «Талант — это работа» — этот принцип был положен в основу занятий с Игнатьевым. Только благодаря настойчивой тренировке смогли проявиться и реализоваться его незаурядные способности. Помноженные на напряженный целенаправленный труд, они и дали высокие результаты.

Однако усиленная тренировка принесла свои плоды не сразу. Несмотря на то, что Игнатьев тренировался пять раз в неделю и делал ежедневную зарядку, на соревнованиях в конце февраля 1952 г. он показал посредственные результаты, пробежав 100 м за 11,7 сек.

Спортсмен продолжал усиленно тренироваться.

На соревнованиях в конце апреля ему хотелось повторить хотя бы личный рекорд. Заметив легкую тень неуверенности, я устроил ему прикидку в тренировке, предварительно сообщив, что, по-моему, этот рекорд сейчас и повторится.

Один, без конкурентов, он пробежал только на одну десятую секунды хуже. Настроение заметно поднялось.

23 апреля, стартуя вместе с известным бегуном в беге на 400 м с барьерами Юлиным, Игнатьев выиграл забег

с результатом 49,8 сек. и перешел с десятого на пятое место среди членов сборной команды Советского Союза в беге на 400 м. Как говорил сам Ардалион, это была двойная победа: «сошел с последнего места и улучшил на восемь десятых секунды личный рекорд».

Подняли настроение и врачи. Медицинская комиссия под руководством доктора С. П. Летунова констатировала значительное улучшение здоровья Игнатьева.

Результаты соревнований и врачебный осмотр подтвердили правильность избранного направления в тренировке и воодушевляли на еще большую работу в дальнейшем.

В мае тренировка уже носила характер дальнейшего развития и совершенствования приобретенных качеств за подготовительный период. Особенно хотелось повысить скорость бега. Большой объем проделанной работы способствовал хорошему развитию силы и быстроты. Надо было реализовать эти качества, превратить в умение быстро бежать — в скорость. Однажды в конце мая Ардалиону удалось пробежать на тренировке 100 м с хода за 9,7 сек. (при попутном ветре). Это было большим достижением и вселяло уверенность, что он хорошо сможет пробежать и 400 м в матчевой встрече в Киеве между командами Москвы, Ленинграда, РСФСР и Украины по легкой атлетике.

В этом интереснейшем соревновании сезона, подводящем итог работы за зимний период каждого выступающего, жребий свел Игнатьева в забеге с чемпионом и рекордсменом страны Ю. Литуевым.

Всем известны упорство и воля этого выдающегося атлета, улучшающего ежегодно рекорды страны не только в беге на 400 м с барьерами, но и в беге на 400 м. И вот с ним должен был Ардалион померяться силами на беговой дорожке. Игнатьев сильно волновался, и мы решили раньше обычного начать разминку, чтобы сделать некоторую «нервную разрядку».

Разминка началась за 50 мин. до начала соревнований спокойным бегом на 1 000—1 500 м, затем следовала серия упражнений на гибкость, и закончилась разминка четырьмя ускорениями по 80—100 м.

Оставалось 15 мин. до старта. Чрезмерное возбуждение прошло, надо было подумать о тактике бега. А. Игнатьеву предстояло бежать по четвертой дорожке, Ю. Литуеву — по первой. Конечно, Игнатьев не рассчиты-



вал выиграть у Литуева, но показать себя с хорошей стороны в первом же серьезном спортивном бою — была его главная задача. Решено было начать бег в быстром темпе, так как Литуев обладает хорошим финишем и упорен в борьбе на последней прямой.

В первом же забеге хотелось определить и тактическую зрелость молодого Игнатьева, его смелость и способность бороться на беговой дорожке. Вот как проходило это интересное соревнование.

Участники вышли на старт. Установили стартовые колодки, сделали пробные старты. Свисток судьи — сигнал к старту. Бегуны снимают спортивные костюмы и выходят на беговую дорожку. Раздается команда: «На старт!» Все принимают положение старта на своих дорожках... «Внимание!» Стадион, переполненный зрителями, замер. Выстрел... Вся шестерка бегунов взяла дружный и быстрый старт... Вот они проходят вираж, выходят на прямую, и бегун, идущий по четвертой дорожке, используя попутный ветер, набирает скорость. Он приближается к бегущему впереди. Среди зрителей раздаются недоуменные вопросы. Кто это? Ах это Игнатьев! Колхозный чемпион. Типичная ошибка молодых!

Бегуны приближаются к повороту и заканчивают половину дистанции. Догнав бегущего по шестой дорожке, Ардалион первым входит в вираж... 22,8. «Молодец!» — невольно вырывается из груди. Он смело выполняет задуманное. Переполненный стадион заволновался. Раздались возгласы:

— Юра, Юра!

Бегуны заканчивают 300 м, впереди последняя прямая. Но что это? Юрий Литуев на 5 м сзади Ардалиона Игнатьева!!! Разгорелась упорная борьба молодости и задора с опытом и умением. Кто победит?

Зрители встали.

— Ли-ту-ев... Ли-ту-ев... Иг-нат-ь-ев... — слышалось с трибун.

До финиша остается 50 м, но Юрий еще сзади Ардалиона. Вот он еще усиленнее и энергичнее заканчивает толчок, посылая корпус вперед. Он также напрягает последние силы, но Ардалион еще впереди. Остается 30 м! Стадион дрогнул. Литуев выходит вперед! Игнатьев наклоняется вперед, падает! Но, нет,.. собрав последние силы, он выпрямляется и заканчивает бег. Бегуны мед-

ленно проходят по выражу. Игнатьев подходит к Литуеву и крепко пожимает ему руку. Тем же отвечает опытный мастер, давая понять, что он встретил молодого, но вполне достойного «соперника».

Голос судьи по радио известил:

— «Первым закончил бег рекордсмен и чемпион страны на эту дистанцию Юрий Литуев со временем 48,6, вторым — Ардалион Игнатьев — 49,0». Это было большим достижением молодого бегуна. Он установил новый личный рекорд, снова улучшив его на 0,8 сек.

Позже на вопрос о том, что же случилось за 25—30 м до финиша, когда он чуть не упал, Ардалион ответил:

— Выходя на последнюю прямую, и особенно за 50—30 метров до финиша, я почувствовал такую усталость, что ноги отказывались слушаться, а в это время меня обходил Юрий. На миг вспомнил, что не сделал, по вашему совету, во время бега небольшого наклона на последней прямой, против встречного ветра, рывком я сделал это, ноги не успели за движением тела, и я чуть не упал.

На следующий день Игнатьеву предстояло снова бежать, в финале. Зрители, знатоки спорта и участники высказывали различные предположения. Одни утверждали, что завтра результата Игнатьеву не улучшить, что после такого бега он сильно устал, не успеет отдохнуть, да и вообще это, пожалуй, будет его личным рекордом этого сезона.

Другие, их было меньшинство, думали иначе.

— От молодежи ведь всего можно ожидать,— говорили они.

Мечтой до сих пор самого Игнатьева было показать результат 48,5 сек. в этом сезоне и тем самым выполнить норму мастера спорта.

Второй день соревнований проходил 27 мая. Из-за участия в этот день в беге на 400 м с барьерами не смог стартовать в финале победитель предварительных забегов Ю. Литуев.

На старт финального бега на 400 м вышли: Ардалион Игнатьев, Эдмунд Пилагс, Геннадий Слепнев, Резо Трапайдзе, Иван Бондаренко и Григорий Ильин. Все шестеро — молодые спортсмены как по времени занятий спортом, так и по возрасту (за исключением Слепнева).

Ардалион снова волновался. Теперь ведь у него было

лучшее время среди финалистов по предварительным забегам, и, конечно, хотелось выиграть финальный бег.

Разминка началась, как всегда, за 40—45 мин. до начала бега. Вчерашнее сильное утомление еще давало себя знать, и Игнатьев чувствовал себя вяло.

Было решено выиграть соревнование, построив свой бег в зависимости от того, какой темп предложат противники. Судя по предварительным забегам, было видно, что только Игнатьев бежал в полную силу в борьбе с Литувым. Другие же приберегли некоторый запас сил для финального сражения. Это особенно было заметно у такого, хотя и молодого, но уже опытного четырехсотметровика, как Эдмунд Пилагс, который полностью не раскрыл себя в предварительном забеге. Мы считали, что он ближе других стоит к победе и борьбу за первое место придется вести, очевидно, с ним. Так оно и вышло.

Пилагс и Игнатьев в хорошем темпе начали бег и прошли 200 м в одинаковое время — 23,0 сек. На прямую первым вышел Бондаренко. Пилагс, увеличив скорость, закончил 300 м на 0,2 сек. быстрее Игнатьева. На последней стометровой прямой Пилагс и Игнатьев обошли Бондаренко, но их разделяли 2 м. Прилагая всю свою волю и упорство, напрягая последние силы, с каждым шагом Ардалион отвоевывал не заметные для зрителей сантиметры, что, казалось, позволило бы ему отыграть 2 м, а вместе с этим и достичь победы. Однако было уже поздно. Пилагс первым разорвал финишную ленточку, показав время 48,5 сек. Один за другим пришли другие участники финала. Все они добились хороших результатов: Игнатьев — 48,6, Слепнев — 48,8, Трапаидзе — 49,2 и Бондаренко — 49,3 сек.

Выигрывая финальный бег, победитель завоевывал для себя не только первое место, но и звание мастера спорта. Только 0,1 сек. не позволила Игнатьеву достичь желаемого, хотя он и установил новый рекорд РСФСР. Ардалион попрежнему остался перворазрядником. Пришлось успокоить и убедить его после бега, что звание мастера он завоеует и, очевидно, на ближайших соревнованиях и что главное не в этом. Главное заключалось в том, чтобы каждое поражение, без которых, пожалуй, невозможно обойтись в спорте, правильно оценить, сделать соответствующие выводы для себя. Мы подробно обсудили и разобрали весь его бег.

Ардалион согласился, что не выполнил полностью поставленной тактической задачи (при равных силах это очень важно), недостаточно проявил волю, чтобы удержаться за Пилагсом на вираже, позволил Эдмунду на последней прямой уйти на 2 м вперед и тем самым проиграл бег, ибо упорство на финише у обоих было одинаковое.

Ардалион сделал важные для себя выводы. Они заключались в том, что во время бега надо так же думать, как и до бега, если хочешь победить. Вследствие большого напряжения и усталости во время бега это делать гораздо труднее, и вот здесь-то и должны проявиться все стороны воли и характера спортсмена.

Шли дни. Тренировка продолжалась.

Приближались большие международные соревнования — товарищеская встреча по легкой атлетике спортсменов стран народной демократии и Советского Союза. На этих соревнованиях в Киеве 10 июня 1952 г. Игнатьев выиграл забег со временем 49,2 сек.

На следующий день он пробежал 400 м в финале за 48,5 сек., выполнил норму мастера, установил новый рекорд Российской Федерации, но снова проиграл, оказавшись на грудь сзади Пилагса, и занял второе место. В финале он выступал с небольшим повреждением ноги.

Матч явился проверкой готовности и отборочными соревнованиями для советских легкоатлетов к XV Олимпийским играм.

Уже в марте — апреле, учтя все качества, характер и приобретенные навыки Игнатьева, можно было прийти к выводу, что он способен достичь высоких результатов в беге на 400 м. После выступлений на крупнейших соревнованиях в Киеве это стало очевидным и для самого Игнатьева. Надо было умело направить его большие желания и рвение вперед.

В это время, работая над скоростью, мы обратили главное внимание на скоростную выносливость, на непосредственную подготовку к бегу с высоким результатом на 400 м.

Ардалион прилежно тренировался. Перед последними соревнованиями, которые предполагалось провести по программе, приближенной к Олимпийским играм, четырехсотметровики должны были пробежать дистанцию полностью трижды в два дня соревнований. Игнатьеву хотелось улучшить личные результаты на этих соревнованиях и устано-

вить новый всесоюзный рекорд. Застоявшийся рекорд Люлько, который через 15 лет так на немного (всего лишь на 0,1 сек.) сдвинул Комаров, а затем через два года на 0,2 сек. улучшил Литувев, хотелось повысить.

Мягкая дорожка на стадионе затрудняла бег. Чтобы добиться высокого результата в этих условиях, нужно было прежде всего быть твердо уверенным в своих силах, более низкие результаты, чем в Киеве, в беге на короткие отрезки — от 60 до 100 м (опять же из-за состояния дорожки) — подрывали эту уверенность. Надо было предпринять что-то действенное.

Решили устроить Игнатьеву прикидку на 350 м одному, без конкурентов. Причем ему было заявлено, что если он на этой дорожке пробежит 350 м за 42 сек. и лучше, то сможет и всю дистанцию пробежать в рекордное время. Ведь последние 50 м с хода можно пробежать в 6,2 сек.

24 июня состоялся этот бег без конкурентов. Время фиксировалось по отрезкам дистанции. Вот как была пройдена дистанция с финишем против ветра (до 80 м): 100 м — 11,5; 200 м — 22,4; 300 м — 35,0 и 350 м — 41,3 сек. (После первого виража дул попутный ветер.)

После такой прикидки мы были вполне уверены, что Игнатьев улучшит всесоюзный рекорд.

29 июня, взяв старт, Ардалион свободно выиграл забег со временем 48,6 сек.

Было ясно, что для рекорда необходимо более быстрое начало первой половины дистанции бега. Спустя 4 час. в полуфинальном забеге он точно выполнил все указания и установил новый рекорд Советского Союза в беге на 400 м — 48,2 сек. Ардалион Игнатьев стал рекордсменом страны. Позднее с его участием был дважды улучшен рекорд страны в эстафетном беге 4×400 м.

Впереди оставались Олимпийские игры — самые важные соревнования сезона. Перед отъездом был составлен подробный план, который Игнатьев выполнил точно.

Стартуя во втором забеге, Игнатьев легко выиграл его со временем 48,1 сек., установив новый рекорд. В этот же день через 2 час. предстояли четвертьфинальные забеги, где встречались уже более сильные конкуренты — три победителя каждого забега. В последнем четвертьфинале бежал и Мак-Кинлей — негр из Ямайки, удостоившийся затем серебряной медали.

Состав участников был очень сильный, и рассчитывать

легко выиграть у кого бы то ни было не приходилось. Предстояла упорная борьба: ведь только трое попадали в полуфинал.

При переполненном зрителями стадионе участники вышли на старт. Они заняли места на дорожках и среди них на четвертой дорожке — представитель Советского Союза, бегун в красной майке, Ардалион Игнатьев. Это он за один год совершил путь от колхозного стадиона до Олимпийского. Теперь предстояло защищать спортивную честь Родины.

На финском языке судья подал команду: «На старт!» «Внимание...» Выстрел — и мгновенно начался бег. Вдруг сразу же раздался свисток, бегун в красной майке замедлил бег, а в это время вихрем промчались мимо стартовавшие на первых дорожках. Но судья не возвращал бежавших. «Ошибка!» — быстро промелькнуло в голове. Бегун быстро набрал скорость и начал доставать впереди бегущих. Но те имели преимущество: находясь впереди всю прямую, они теперь бежали на вираже по дуге с меньшим радиусом, и путь их был короче.

Присутствующие, сидящие в первых рядах, при явно выраженном злорадстве уже махнули рукой. Дескать, где там!.. Не догнать бегуну в красной майке бегущих впереди и уж наверняка не попасть в полуфинал. Но они просчитались. Бегун в красной майке все сокращал и сокращал просвет. На последней прямой между ним и французом Камус разгорелась упорная борьба за третье место, что давало право участия в полуфинале. Воля и упорство советского человека победили. На финише третьим был Ардалион Игнатьев с новым рекордом страны — 48,0 сек., — выиграв 0,1 сек, а тем самым и право участия в полуфинале.

Позже выяснилось, что свисток подал кто-то из зрителей ближайших трибун сразу после выстрела, и, как только пробежали мимо конкуренты, Ардалион сразу же понял, что сигнал был подан не стартером, и быстро снова включился в борьбу.

В один день удалось дважды улучшить рекорд страны, хотя и понемногу, всего лишь по 0,1 сек. Хотелось сделать что-то большее и достичь желанной намеченной черты — 47,5 сек.

На следующий день предстояла встреча в полуфинале, а с нею — и возможность осуществить мечту.

25 июля состоялись два полуфинальных забега, и, стартовав в первом из них, Ардалион Игнатьев установил новый рекорд Советского Союза в беге на 400 м — 47,4 сек. Чтобы попасть в финал, нужно было ровно на 1 сек. пробежать быстрее. Этого Игнатьев пока не мог сделать.

На первенстве Советского Союза по легкой атлетике в Ленинграде он стал чемпионом страны.

В 1953 г. на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Бухаресте Ардалиону Игнатьеву удалось дважды улучшить рекорд страны в беге на 400 м и довести его до 46,8 сек. Он установил новый рекорд страны и в беге на 200 м, показав результат 21,1 сек. За эти высокие достижения ему было присвоено звание заслуженного мастера спорта.

Возвратившись на родину, А. Игнатьев участвовал в первенстве Советского Союза по легкой атлетике в Москве. Он завоевал звание чемпиона страны в беге на 200 и 400 м со временем 21,2 и 46,9 сек.

В Будапеште 19 и 20 сентября в матче СССР — Венгрия Игнатьев снова был победителем на этих дистанциях с результатами 21,3 и 46,9 сек. Позднее, на международных соревнованиях в Норвегии и Швеции, им также были показаны высокие результаты, и Ардалион вышел победителем.

Выступив в соревнованиях на открытом стадионе в 1953 г. первый раз 8 июля, он сразу же показал результат только на 0,1 сек. ниже рекорда. Этот же результат он повторил в Швеции уже спустя три месяца, что говорило об умении сохранять высокую спортивную форму на протяжении сравнительно длительного отрезка времени. Это можно объяснить в первую очередь способностью Игнатьева разумно, целенаправленно и систематически тренироваться круглый год.

В конце октября Ардалион возвратился в Ленинград. Снова учеба, а по вечерам тренировки на зимнем стадионе, в спортивном зале и поездки по воскресеньям за город, в любимое место ленинградских спортсменов — Сосновку.

В упорной тренировке прошла зима. Спортивное лето 1954 г. принесло Ардалиону Игнатьеву новые победы. В августе 1954 г. он завоевал звание чемпиона Европы со временем 46,6 сек., а на первенстве Советского Союза установил новый выдающийся рекорд — 46,1 сек.

Нам кажется, что будет наиболее целесообразным про-

должить дальнейшее знакомство читателя с Игнатьевым, анализируя технику его бега и другие факторы, способствующие спортивному совершенствованию, а также представив в виде обобщения его трехлетний опыт тренировки.

## О ТЕХНИКЕ БЕГА

Техника бега на 400 м должна возможно больше подходить на технику бега на 100 м и 200 м, включая при этом свободу и непринужденность, присущие бегу на средние дистанции. Это должен быть ярко выраженный маховый спринтерский бег, и надо признать, что им хорошо владеет А. Игнатьев.

Экономичное расходование сил в этом беге для развития и затем поддержания нужной (высокой) скорости находится в прямой зависимости не только от высокого уровня развития физических способностей человека, но и от владения совершенной (рациональной) техникой бега, умения наиболее полно и в нужном направлении прилагать свои усилия, напрягать и расслаблять (давать отдых) работающие группы мышц, обеспечивающие поступательное продвижение тела вперед.

Бегун должен стремиться к тому, чтобы во всех фазах бега: заднего толчка (отталкивание), полета, передней опоры и момента вертикали (рис. 1) — обеспечить продвижение тела вперед и поддержать нужную (наиболее выгодную) скорость на дистанции при рациональном расходовании сил. Это и будет искусством бега, которому в самом начале обучения и в дальнейшей тренировке должно уделяться большое внимание.

Необходимо помнить, что овладение рациональной техникой (искусством бега) зависит от физических способностей тренирующегося: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и т. д. Поэтому, работая над овладением рациональной техникой бега, необходимо с самого же начала тренировочного процесса обратить большое внимание на развитие физических способностей. Высокий результат в спорте, и в частности в беге, может быть достигнут только на основе всестороннего физического развития человека и овладения в совершенстве рациональной техникой бега.

Для того, чтобы говорить о рациональности и целесообразности приложения усилий, тренер должен по-



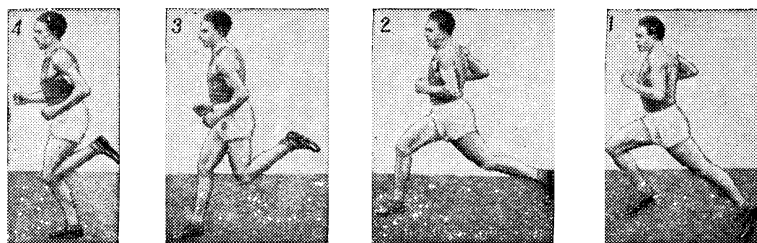


Рис. 1. Фазы бегового шага: 1 — задний толчок (отталкивание), 2 — полет, 3 — передняя опора, 4 — момент вертикали (А. Игнатьев)

смотреть, достаточно ли сил у тренирующегося для выполнения двигательной задачи с необходимой скоростью и амплитудой? Если этих сил недостаточно (как правило это так), то наряду с овладением техникой бега надо развивать их, соблюдая правило постепенности и систематичности.

Сложность рациональной техники спринтерского бега заключается в быстроте движений при минимальных (возможных) затратах сил на это. Однако овладение ею возможно, если занимающийся в начале обучения бегу получит о нем правильное представление и сможет воспроизвести беговые движения сам во время не очень быстрого бега.

Чрезвычайно важно с самого начала научить человека бежать правильно, ибо всякий процесс переучивания требует значительно больше времени и представляет большую сложность.

В процессе дальнейшего совершенствования техники бега необходимо уделить значительное внимание свободному, незакрепощенному бегу со средней скоростью с переходом в быстрый бег. Над этим мы с Игнатьевым работаем глубокой осенью и в начале зимы. Ощущение свободного быстрого бега не должно быть утрачено.

Переход от средних к околопредельным и предельным скоростям должен осуществляться при так называемом высоком способе бега, т. е. когда бегущий как бы вырастает на длину собственной стопы при полной законченности ее работы, отталкиваясь вперед-вверх (рис. 2).

Говорят, что А. Игнатьев не бежит, а летит, слегка касаясь ногами грунта. Эта видимость как раз и создается

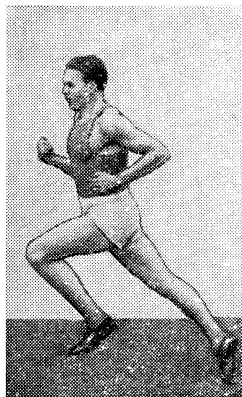


Рис. 2. Фаза заднего толчка (отталкивание) у А. Игнатъева

тем, что Ардалион в совершенстве овладел техникой высокого бега, «секрет» которого заключается в полноценной подготовке опорно-двигательного аппарата, и особенно быстроте мышечных сокращений ног. Все это достигалось во многом при помощи специальных упражнений, выполняемых особенно усиленно осенью и зимой.

Иные думают, что совершенствовать технику бега можно только бегом. Это неправильно. Многие ошибки Поттера, Игнатъева, а также других спортсменов исправлялись успешнее (особенно в начале их спортивного пути) с помощью специальных упражнений.

Степень овладения совершенной техникой тем выше, чем свободнее и непринужденнее (с полной раскрепощенностью) бег при наиболее рациональных приложениях усилий на высокой скорости.

## СТАРТ

Старт в беге на 400 м мало чем отличается от старта в беге на 100 м и ничем не отличается от старта в беге на 200 м, если учесть, что современные четырехсотметровики пробегают первые 200 м за 22 сек. и лучше. Это должен быть свободный и быстрый спринтерский старт в беге по выражу, взятый не в полную силу (примерно на 0,5—0,7 сек. хуже абсолютного результата в беге на 100 м).

Не только в беге на 100 м, но порой и в беге на 400 м потерянные метры на старте (или десятые доли секунды) при состязании с равными по силам противниками невозможно наверстать на дистанции, что при всех прочих равных обстоятельствах заканчивается поражением для плохо стартующего. Старт для бегуна на 400 м имеет большое значение.

Общеизвестно, что первые 100 м со старта бегун на 400 м сможет пробежать тем быстрее и свободнее, чем выше будет его абсолютная скорость в беге на 100 м

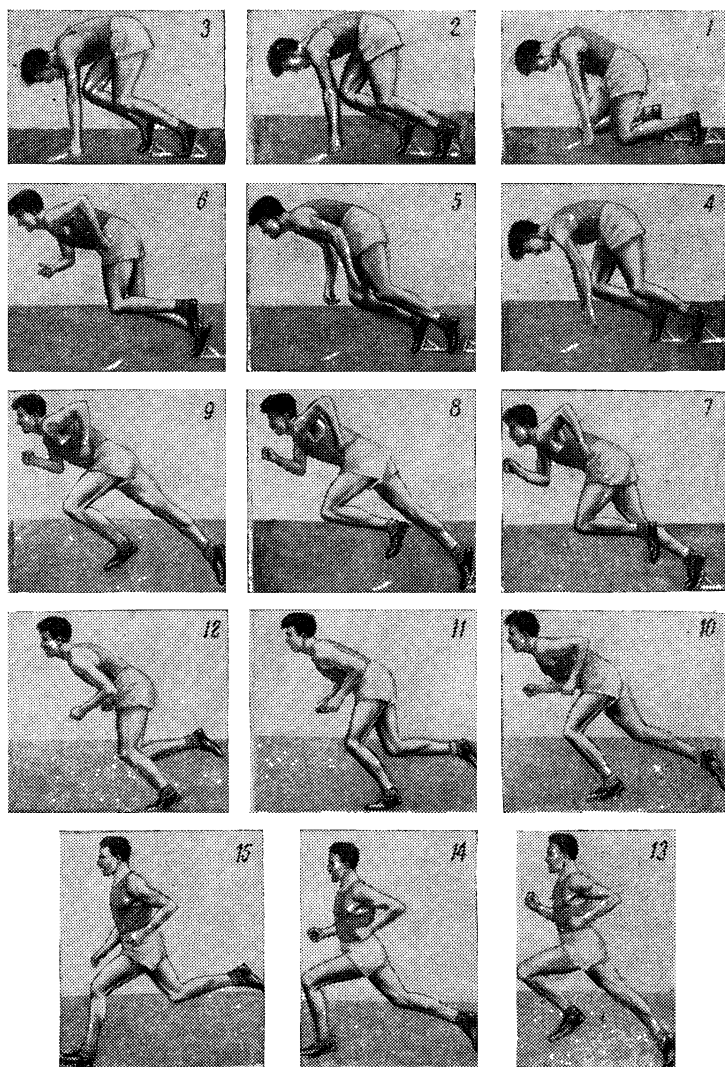


Рис. 3. Старт А. Игнатъева при беге на вираже

вообще. Поэтому поднять потолок абсолютной скорости в беге со старта и с хода на 100 м является первостепенной задачей четырехсотметровика.

В тренировках не надо забывать о стартах на вираже на технику и быстроту.

Владение хорошим стартом в беге по виражу находится в прямой зависимости от умения в совершенстве стартовать по прямой. Бегун на 400 м должен поэтому участвовать в совместных стартах с бегунами на 100 и 200 м.

Для уяснения отдельных положений старта и стартового разгона рассмотрим кинограмму бега А. Игнатьева (рис. 3).

Важное значение имеет исходное положение на старте, которое должно быть удобным, выгодным и соответствовать морфологическим особенностям организма человека и его физическому развитию.

Лучшим положением для бегуна следует считать такое, когда впереди стоящая колодка установлена примерно на длину голени бегуна (около двух стоп или чуть больше) от стартовой линии, а задняя колодка — в пределах стопы от передней. Расстояние между близлежащими боковыми стенками колодок в ширину доходит до 15 см.

Бегун по команде «На старт!» становится впереди стартовых колодок и, упираясь плотно стопой в переднюю колодку (обшитую чаще всего войлоком), опускается на руки. Затем стопой в заднюю колодку упирается вторая нога, колено ставится на грунт, и вес тела переносится на эту ногу, руки, пересекая стартовую линию, ставятся на землю. Спина держится прямо. Прямые руки, расставленные на ширину плеч, упираются напряженными пальцами в землю у ближнего края стартовой линии. Голова опущена или держится прямо, и тогда взор направляется недалеко вперед (примерно до 2 м). В этом положении следует по возможности расслабиться перед последующим моментом сосредоточенности и некоторого напряжения по команде «Внимание».

Как известно, старт в беге на 400 м начинается на вираже. Отличительной особенностью его будет только то, что колодки надо больше сместить вправо, не выходя за линию и развернув их немного влево, направить воображаемые продольные оси стартовых колодок по касательной к виражу беговой дорожки. На кинограмме А. Игнатьев стартует по шестой дорожке на вираже.

Приняв таким образом положение на старте, по команде «Внимание» стартующий плавно поднимает таз вверх, чуть выше уровня плеч, подавая плечи вперед (если по команде «На старт!» они не были поданы) за стартовую линию (кадр 2). В этом положении спина чуть согнута, руки прямые, ноги ступнями плотно прижаты к стартовым колодкам, голова держится прямо, взор направлен в землю немного впереди себя. Вес тела распределен на руки и на ноги, на руки чуть больше.

Положение на старте при команде «Внимание» является ответственным в спринтерском беге. Неправильное положение бегуна на старте в этот момент часто приводит к фальстартам.

Для борьбы с фальстартами на тренировках после команды «Внимание» следует давать выстрел или другой сигнал (хлопок), выдерживая различные паузы. Бегуну чаще надо брать старты по сигналу, групповые и одиночные, стартовать иногда при посторонних шумах и помехах, не обращая на них внимания, применять упражнения на внезапность, меняя темп бега,— все это поможет спринтеру развить исключительную концентрацию внимания и быстро реагировать на выстрел или другой условный сигнал.

Известно, что потеря времени на старте с момента выстрела до начала бега наблюдается даже у хороших бегунов. Теряется от 0,2 до 0,3 сек. Легко проверить и установить эту разницу для каждого бегуна, взяв время, показанное на отрезке 30—40 м и более, со старта по выстрелу и вычтя из него время, которое показывается на этой же дистанции по первому движению. Усиленной тренировкой, выработкой технически правильного ухода со старта (развитием силы и гибкости и особенно динамической силы мышц ног) можно довести эту разницу до 0,1—0,2 сек. Это важные величины. Ведь иногда улучшение рекорда на 0,1 сек. стоит многих лет труда целому поколению спринтеров. Так, мировой рекорд Джесси Оуэнса в беге на 100 м — 10,2 — еще остается с 1936 г., хотя и был повторен, а мировой рекорд в беге на 400 м — 46,0 сек. — с 1939 г. был улучшен всего лишь на 0,2 сек. (до 1955 г.).

Приняв положение по команде «Внимание», бегун должен проявить максимум сосредоточенности и по выстрелу стартера мгновенным разгибанием ног (кадры 3—7) с одновременным взмахом рук в передне-заднем направ-

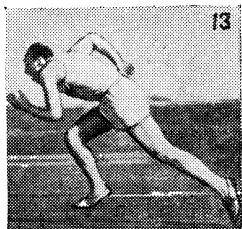
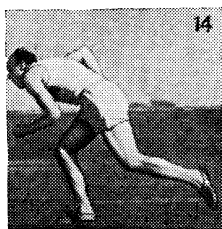
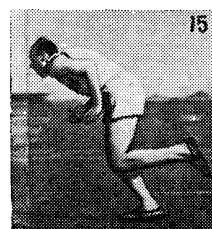
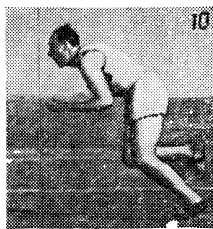
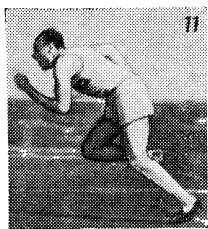
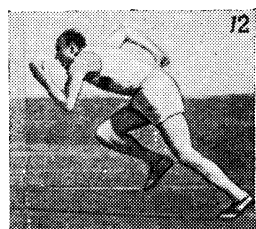
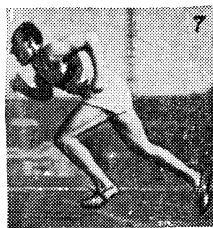
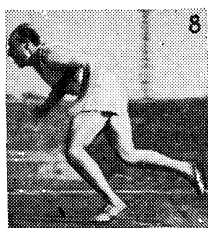
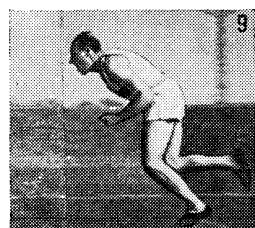
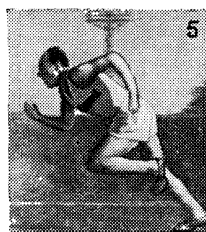
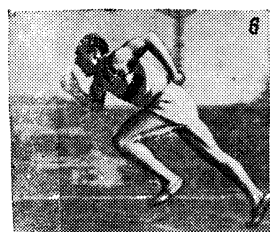
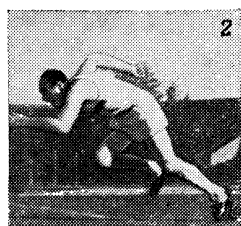
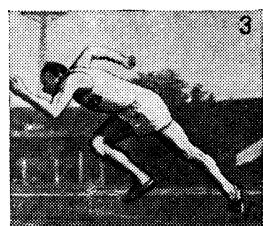


Рис. 4. Старт на прямой Н. Каракулова

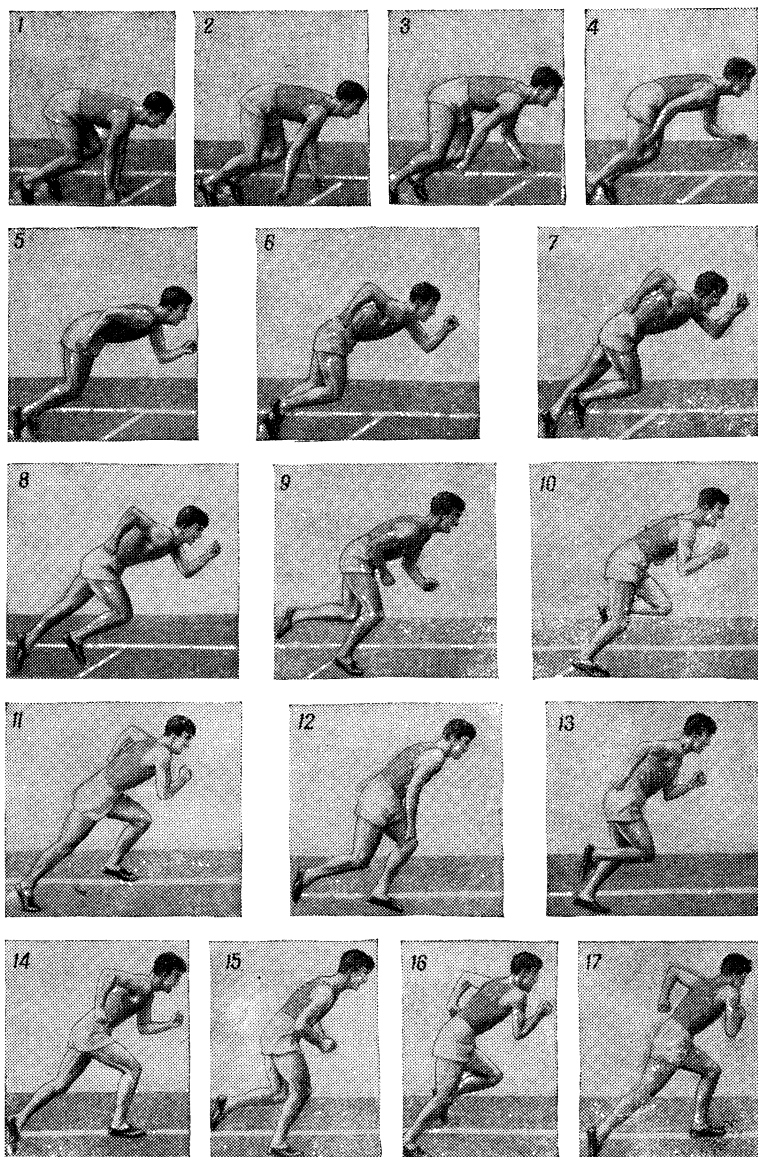


Рис. 5. Старт Л. Санадзе

лении и некоторым поворотом к центру вперед послать тело плечами вперед (кадры 8 и 9).

Опорная нога в этом положении полностью выпрямлена, бедро маховой ноги вынесено далеко вперед, голень параллельна опорной ноге. Быстрый взмах рук, способствовавший приходу в данное положение, должен быть в меру широким и свободным, чтобы больше содействовать быстроте разгибания опорной ноги. Причем особенно этому будет помогать быстрый и свободный взмах бедра маховой ноги вперед-вверх при взаимосочетанности (синхронности) с быстрой работой рук.

Туловище и опорная нога не составляют прямой линии, образуя незначительное сгибание в тазобедренном суставе, уменьшающееся при последующих шагах, переходящее в незначительный прогиб в области поясницы (кадр 14) во время махового бега по дистанции.

В дальнейшем движение повторяется с другой ноги при последующем уменьшении наклона туловища (кадр 13), и бегун от стартового разгона примерно к 25-му метру переходит к маховому бегу по дистанции на вираже (кадры 14—15).

Для сравнения приводим кинограммы старта Н. Каракулова — чемпиона Европы 1946 г. в беге на 200 м со временем 21,6 сек. (рис. 4) — и Л. Санадзе, обладающего быстрым стартом (рис. 5).

Старт Н. Каракулова наиболее подходит для бегунов на 400 м. Правда, несколько широкая работа рук у Каракулова уменьшает быстроту отталкивания в первом шаге со старта, но последующая работа, и особенно вынос бедра маховой ноги в сочетании с отталкиванием, при хорошем наклоне туловища создает предпосылки для лучшего перехода в бег по дистанции и более быстрого финиша.

Старт Санадзе, построенный на частых и мелких пер-вых шагах, вызывает, на наш взгляд, большие напряжения и менее выгодные вследствие этого условия перехода в маховый бег по дистанции на 20—40-х метрах. Со старта шаги должны быть частыми, но оптимально длинными.

Первые шаги со старта в беге на 400 м идут по прямой линии, проходящей касательно к кривой виража, а поэтому в техническом отношении соответствуют описанному выше старту. Взяв старт, после нескольких метров бега стартовый, постепенно выпрямляясь и наклоняя туловище влево, плавно входит в вираж.



При беге по виражу стопы ног ставятся на грунт с некоторым поворотом во внутрь, предплечье левой руки проходит ближе к туловищу (с акцентом работы локтем назад), двигается по немного меньшей амплитуде, чем предплечье правой. Это способствует развороту туловища влево и облегчает бег по виражу.

Скорость бега на вираже у стартующего должна быть несколько ниже, чем при беге на 100 м с лучшим результатом. Это вызвано тем, что бегун не может с максимальной скоростью пробежать все 400 м. А. Игнатьев, например, пробегает вираж на соревнованиях за 11,1—11,3 сек. при лучшем результате на 100 м — 10,6 сек.

Надо заметить, что А. Игнатьев, как и Х. Поттер в свое время (имевший результат в беге на 100 м 10,8 сек.), и вираж способен пробежать с результатом, как в беге по прямой. Это становится возможным в том случае, если бегун уделяет большое внимание в тренировочном процессе технике бега по виражу и много упражняется в нем.

Ударная постановка стопы (так называемый «ударный шаг») не должна иметь места. Бег с такой целевой установкой приводит к чрезмерно раннему напряжению мышц голени и стопы, что уменьшает реакцию опоры при отталкивании. Мышцы голени и стопы должны напрягаться только перед непосредственной постановкой на грунт.

Скорость бега следует набирать со старта не при помощи грубых ударов ногой о землю, а за счет быстрых разгибаний ног, упругой постановки и быстрого отталкивания стопой.

## **БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ**

Маховый бег наиболее ярко выражен на четырехсотметровой дистанции. Характерными чертами этого бега являются энергичный задний толчок, незакрепощенность и размашистость движений ног в фазе полета, способствующая увеличению шага, что при большой частоте значительно увеличивает скорость.

Но частота и длина шагов в беге находятся в обратной зависимости, а потому бегун не должен стремиться к чрезмерному увеличению их длины. В процессе учебно-тренировочной работы тренирующийся сам или при помощи педагога должен найти оптимальную для себя длину шага.

Выполнение размашистого шага зависит в первую очередь от силы и быстроты выполнения заднего толчка (отталкивания) при достаточном и ненапряженном подъеме бедра и незакрепощенной голени маховой ноги. Представляет интерес, как это делает рекордсмен мира в беге на 100 м Оуэнс.

При отталкивании Оуэнс, как и Игнатьев, как бы вырастает, и рост его во время бега «увеличивается» на длину стопы (рис. 6). Усилие отталкивания направляется вперед-вверх. Это характерная деталь техники бега всех атлетов, хорошо владеющих ею. Данное положение является самым важным в беге, и его надо стараться сохранять на протяжении всей дистанции (даже при нарастании усталости) до финиша.



Рис. 6. Задний толчок (отталкивание) Джесси Оуэнса

Высокая продуктивность отталкиваний в процессе бега по дистанции зависит от всестороннего физического развития спортсмена, и в первую очередь от силы мышц бедра, голени и стопы. При каждом отталкивании должно быть приложено столько сил, сколько нужно для развития и поддержания необходимой скорости бега по дистанции.

Для лучшего уяснения техники махового бега по дистанции и отдельных ее положений рассмотрим кинограмму бега А. Игнатьева, владеющего, как общепризнано, совершенной техникой (рис. 7).

Кинограмма показывает, что в момент отталкивания (задний толчок) при завершающем быстром и мощном отталкивании стопой от грунта опорная нога прямая (кадры 1—2).

Одноименная толчковой ноге рука (левая) с небольшим поворотом плеча выходит вперед (локоть близко у туловища) к уровню подбородка, образуя предплечьем одну линию с опорной ногой. В момент завершения отталкивания (см. рис. 1, кадр. 1) обращает на себя внимание высокое положение рук у Игнатьева с острым углом сгибания в локтевом суставе. Это способствует повышению общего центра тяжести тела, ускоряет движение

рук и разгибание стопы при отталкивании, что, вместе взятое, увеличивает реакцию опоры и придает ускорение телу в этой самой ответственной фазе бегового шага. Такая работа рук, на наш взгляд, правильна, ибо не закрепощая мышцы (в такой мере, как более низкое положение рук), она способствует скручиванию тела в области поясницы и компенсаторному повороту осей плеч и таза. Это положительный момент в беге.

Голень маховой ноги расслаблена и параллельна опорной ноге, а бедро выходит вперед-вверх почти до горизонтальной линии.

Свободный и быстрый мах бедром является также важным фактором, способствующим ускорению отталкивания.

Быстрое отталкивание от грунта создает более короткую фазу работы мышц бедра, голени и стопы, удлиняя по времени фазу полета, а тем самым и период отдыха для работающих мышц, что способствует улучшению прохождения восстановительных процессов в мышцах.

Туловище как во время отталкивания, так и в других фазах махового шага лучше держать почти прямо с некоторым прогибом в области поясницы. Такое положение туловища наиболее соответствует технически правильному бегу. Завершив отталкивание, бегун переходит в фазу полета (см. рис. 7, кадры 3—8), во время которой опорная нога, сгибаясь, проносится вперед-вверх, а маховая, разгибаясь, идет вниз.

В период безопорного положения особенно важно полностью раскрепостить все не работающие в данный момент мышцы после их сильного напряжения.

На кадре 9 видно, как А. Игнатьев ставит ногу с носка, касаясь грунта больше наружной частью свода стопы, несколько впереди линии центра тяжести тела. Такая постановка стопы способствует смягчению толчка в момент передней опоры, уменьшая нагрузку на коленный сустав. К моменту вертикали (кадр 11) опорная нога под тяжестью тела имеет наибольший угол сгибания, стопа всей плоскостью прилегает к грунту, мышцы таза расслаблены, вследствие чего ось его смещена в сторону маховой ноги, колено которой проходит ниже колена опорной ноги. С этого момента начинается очередной процесс отталкивания от опоры с целью развития или поддержания соответствующей скорости бега (кадры 12—16).

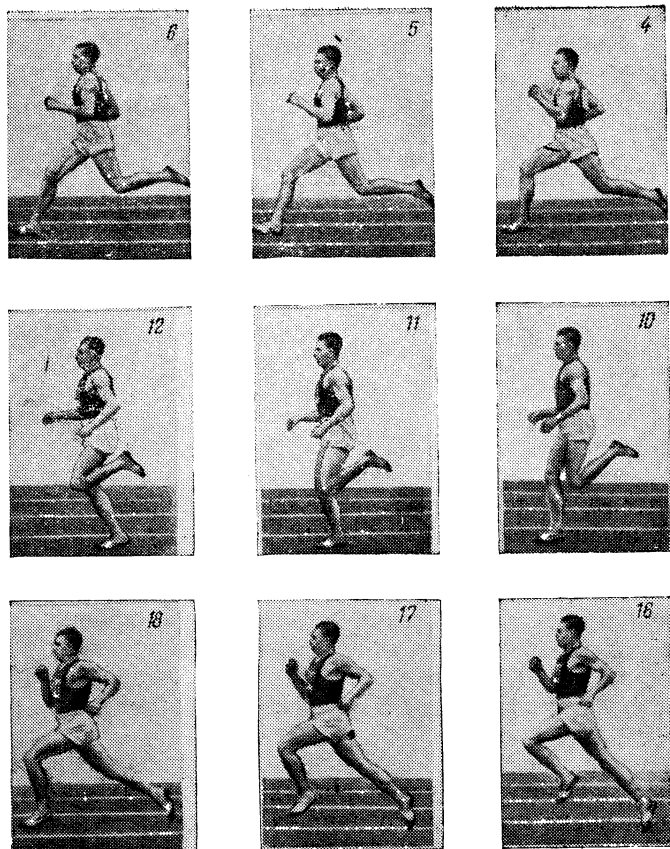
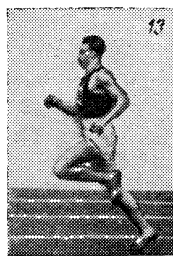
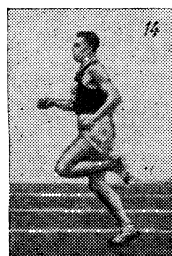
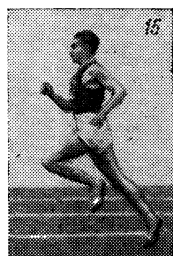
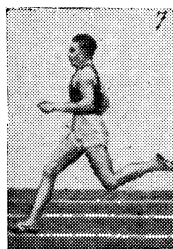
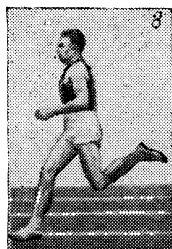
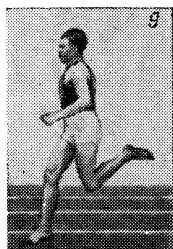
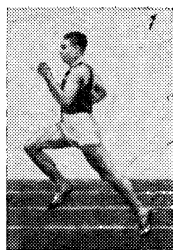
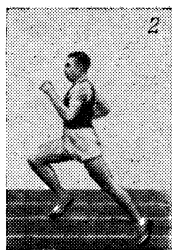


Рис. 7. Бег А. Игнатъева

Разобрав кинограмму бега А. Игнатъева на финишной прямой, можно прийти к выводу, что техника не должна в общем меняться до конца, если бегун в совершенстве владеет ею, имеет высокую степень тренированности и правильно распределяет силы по дистанции.

Специальное внимание следует уделить овладению рациональной техникой бега на виражах, так как на них приходится половина дистанции. До 50% времени при работе на стадионе (особенно в основной период) необходимо по-



на финишной прямой

святить бегу по виражам, используя различную их кривизну. Это особенно хорошо делать при совместных тренировках с другими бегунами.

При беге по виражу очень важно сохранять наклон тела влево для борьбы с центробежной силой, боковая линия туловища и опорная нога при этом должны составлять прямую. Бег с различной скоростью по кривым с меньшим радиусом, например в центре футбольного поля, будет особенно способствовать успешному освоению

техники бега по виражу, причем здесь следует обращать внимание на постановку стоп с разворотом влево, как уже указывалось, и на большую амплитуду движения правой руки.

После старта к концу виража бегун развивает значительную скорость. Чтобы плавно перейти на прямую незакрепощенно и сохраняя скорость, надо, выпрямляя туловище, пробежать два-три шага свободно, по инерции, что позволит бегуну избавиться от излишнего напряжения, связанного с бегом по виражу (борьба с центробежной силой), способствуя поддержанию ритма и дальнейшей маховой техники бега по дистанции. Заканчивая половину дистанции (на большой скорости), бегун должен опять наклонить туловище влево. Это облегчит вход в вираж без ломки координации беговых движений.

При беге по виражу постановка стоп ближе к линии будет сокращать дистанцию и указывать на техническую совершенность бега. Критерием оценки техники бега по виражу будет разница во времени с бегом по прямой. У бегунов, хорошо владеющих бегом по виражу (Поттер, Игнатьев), этой разницы не наблюдается или же она незначительна (Голубев).

Весьма важное значение для бегуна имеет постановка стопы во время бега по одной линии, без разворота носка наружу и без чрезмерного поворота его внутрь. Линия бега должна проходить через середину следа стопы. Такая постановка позволит наиболее правильно и целесообразно прилагать усилия при отталкивании, что, конечно, будет способствовать увеличению скорости.

## **ТАКТИКА БЕГА И ФИНИШИРОВАНИЕ**

Проведение состязаний на отдельных дорожках в беге на 400 м несколько упрощает тактику по отношению, например, к тактике бега на средние дистанции. Предоставленная отдельная дорожка позволяет бегуну проявить больше независимости и самостоятельности и полнее реализовать свои силы на дистанции.

Выходя на старт, бегун должен знать сильные и слабые стороны своих противников. Если он этого не знает, то должен по предварительным забегам (до финала) составить себе более или менее ясную картину о противниках, не показывая своих сильных сторон.

На крупнейших соревнованиях иногда приходится стартовать два-три раза в день, и поэтому бегун очень внимательно должен следить за выполнением режима (сон, питание, отдых между забегами и т. д.), а также экономичной тратой своих сил в предварительных забегах, расходуя их настолько, чтобы обеспечить себе участие в финале. Победа в финале (при равенстве сил) зачастую зависит от соблюдения этих положений.

Если состав участников забега известен, тактику бега следует наметить накануне, что даст известную разрядку чрезмерного нервного напряжения и позволит спокойно провести оставшееся время до старта.

Все варианты тактики строят исходя из того, к чему стремится бегун: только выиграть бег и бороться за первое место, или показать рекордное время независимо от занятого места, или же занять первое место с рекордным временем.

Желая занять только первое место, бегун, обладающий хорошим финишем, может не развивать большой скорости на первой половине дистанции, рассчитывая на выигрыш у финиша. Если же бегун не обладает резвым финишем, ему следует сразу же начать бег в быстром темпе и в зависимости от обстоятельства финишировать.

Иногда состав участников бывает таков, что рассчитывать на выигрыш невозможно, а тренированность стартующего высокая, способствующая показу личного рекорда (что может быть рекордом города, области, страны). В таких случаях первые 200—300 м надо проходить по запланированному графику. Только правильный расчет сил может установить рекорд.

Чрезмерно быстрое или тихое начало бега одинаково не будет содействовать в полной мере показу высокого результата, на какой способен бегун при данной (хорошей) тренированности.

Высшей степенью проявления тактической зрелости бегуна является выигрыш бега с рекордным временем при сильном составе участников. Тактика бега в этом случае строится в зависимости от сильных и слабых сторон конкурентов (или хотя бы вероятных победителей) и в соответствии с конкретной складывающейся обстановкой. Дать какие-то рецепты для таких случаев не представляется возможным.

При всех прочих равных обстоятельствах преимуще-

ством будет обладать бегун с хорошим финишем, поэтому об этой стороне следует всегда помнить и работать над ней.

Важным средством для повышения скорости на финише будет: повторный бег на 200—300 м (в конце тренировки) с финишным усилием на 100—150 м при хорошей технике бега; переменный бег 2—3 круга с ускорением по 60—80 м на каждой прямой (выраж свободно) или на вираже; кроссы в лесу с ускорением 300—400 м в конце бега и, наконец, гандикапированный бег в тренировках с менее сильными партнерами. Элементы тренировки с задачей более энергичного финиша должны проводиться один-два раза в неделю в подготовительный и два-три в основной период без чрезмерного утомления тренирующегося.

Важной тактической стороной является свободное и быстрое начало бега (способствующее иногда некоторой деморализации конкурентов) при хорошем последующем финише. Это зависит в первую очередь от скоростной подготовки стартующего и умения технически правильно бежать на вираже, особенно при входе в него и выходе.

Несмотря на большое разнообразие тактических вариантов, зависящих от конкретных обстоятельств, все же есть общая закономерность, при использовании которой можно показать лучший для себя результат.

Как известно, бег на 400 м проходит с постепенным падением скорости во второй половине дистанции. Практикой установлено, что хорошо тренированный бегун сможет показать наиболее высокий для себя результат, если он пройдет первую половину бега на 0,6—1 сек. хуже абсолютной скорости в беге на 200 м.

Так, бегун, имеющий лучший результат в беге на 200 м 22,0 сек. и выступающий как четырехсотметровик (специализирующийся), должен пройти первую половину бега за 22,6—23,0 сек. Обладая хорошей тренированностью и скоростной выносливостью, он сможет закончить вторую половину бега на 2,0—2,5 сек. хуже.

Интересна тактическая раскладка сил А. Игнатьева при установлении первого рекорда. Имея к концу июня 1952 г. личный рекорд в беге на 200 м 22,0 сек. и выступая 29 июня в забеге на 400 м, он показал время 48,6 сек., пройдя: 200 м за 23,2 сек., 300 м за 35,3 сек. и последние 100 м за 13,3 сек. Для установления рекорда Игнатьеву следовало начать бег быстрее, во всяком случае, пройти



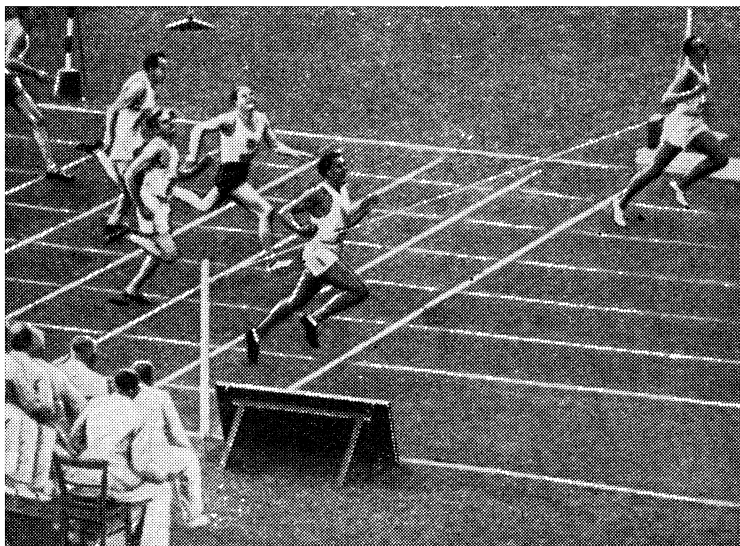


Рис. 8. Финиш финального бега на 100 м на XI Олимпийских играх (впереди Оуэнс — 10,3 сек., второй Меткальф — 10,4 сек.)

первую половину лучше, чем за 23 сек. В тот же день вечером он установил новый всесоюзный рекорд в беге на 400 м — 48,2 сек., где 200 м были пройдены за 22,9 сек., 300 м — за 34,9 сек. и последние 100 м за 13,3 сек. В обоих случаях последние 100 м были пройдены за 13,3 сек., а более быстрое начало бега не повлияло на финиш и способствовало установлению рекорда.

На первенстве Советского Союза 1953 г., выиграв финал бега на 200 м (21,2 сек.), А. Игнатьев через 50 мин. стартовал в финале на 400 м и пришел первым со временем 46,9 сек. Первую половину бега он прошел за 22,2 сек., а вторую — за 24,7 сек.

На первенстве страны по легкой атлетике 1954 г. в Киеве А. Игнатьев пробежал 200 м за 21,1 сек. и повторил рекорд страны. Завоевав звание чемпиона Советского Союза в беге на 400 м со временем 46,1 сек., он показал в этом беге на первой половине дистанции время 22,1 сек.

Важнейшим и решающим в беге на 400 м является бег на финишной прямой. Пройдя 300 м с высокой скоростью,

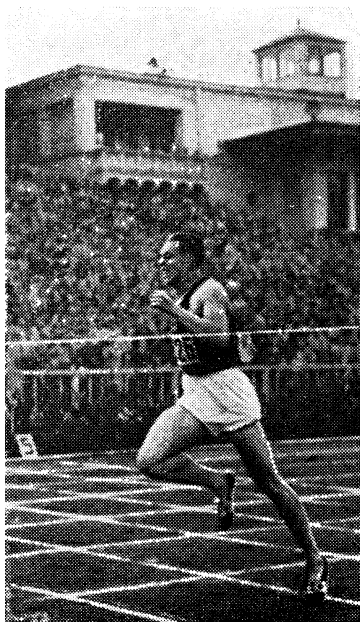


Рис. 9. Финиш финального бега на 400 м А. Игнатьева (время 46,1 сек. — новый рекорд страны)

бегун, сильно уставший, выходит на последнюю прямую. Усталость по мере приближения к финишной ленточке прогрессивно возрастает.

Как же удержат высокую скорость бега на финише?

По возможности сохраняя частоту движений, бегун должен стремиться не нарушить ритма бега, акцентируя внимание на отталкивании (задний толчок). Всякое «низкое» (с незаконченным толчком) положение при беге сковывает работу мышц, нарушает ритм бега и даже при высокой частоте не способствует поддержанию нужной скорости. Работа рук также должна способствовать в первую очередь законченности отталкивания, чтобы сохра-

нить фазу полета и период расслабления и отдыха работающих мышц бедра и голени.

Финиширование в беге на 400 м во многом зависит от умения правильно распределять свои силы, от тактики бега.

На наш взгляд, лучшим способом бега на последнем этапе финишной прямой, как в беге на 100 м, так и в беге на 400 м, будет способ набеганием (рис. 8, 9, 10), а не бросок на ленточку. Так финишировал Джесси Оуэнс и Меткальф в финальном беге на 100 м на XI Олимпийских играх (см. рис. 8). Несмотря на то, что Меткальф находится на 1 м от ленточки, он не делает никаких излишних движений, а Оуэнс разрывает ее набеганием. Ни тот, ни другой не ломают ритма и формы бега и финишируют в таком положении, в каком застал их момент бега перед финишной ленточкой. Очевидно, скорость бега столь ве-

лика, что бросок грудью или другой частью тела не будет быстрее, нежели общее продвижение тела вперед.

Вряд ли целесообразен бросок на ленточку и при беге на 400 м, ибо усталость в конце бега настолько велика (разумеется, при правильном распределении сил), что бросок на ленточку и подготовка к нему поведут к изменению ритма бега на последних шагах и потребуют приложения дополнительных усилий при ограниченных возможностях организма. Бросок на ленточку в беге на 200—400 м иногда может привести к падению за линией финиша. Часто броски на ленточку приводят к положениям, которые изображены на рис. 11, т. е. к изменению позы бегуна и ритма бега. Это вызывает чрезмерное напряжение и уж никак не увеличивает скорости бега.

### ДЫХАНИЕ ПРИ БЕГЕ

Дыхание при беге на короткие дистанции, начиная с 200 м, играет важную роль, а в беге на 400 м — особенно большую.



Рис. 10. Финиш финального бега на 400 м на XI Олимпийских играх (впереди победитель финиша Вильямс 46,5 сек., второй Броун — 46,7 сек.)

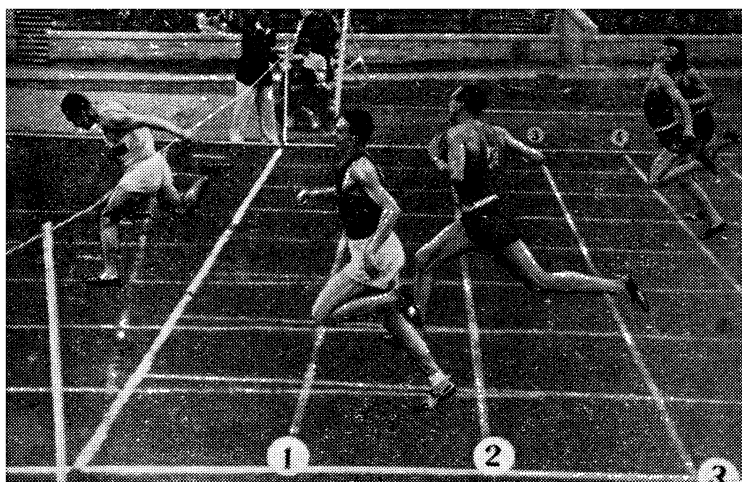


Рис. 11. Финиш финального бега на 200 м на первенстве Советского Союза по легкой атлетике 1952 г. (В. Сухарев, А. Игнатьев, Л. Каляев, Л. Санадзе и Б. Токарев)

Как известно, работа организма в анаэробных условиях (кислородного голодания) может длиться не более 25—30 сек. Только хорошо тренированный человек способен в этот промежуток времени выполнить работу большой мощности с высокой интенсивностью. Это мы и наблюдаем в беге на 100 и 200 м, где у лучших мастеров средняя скорость во второй половине дистанции не ниже, чем в первой. Высокотренированный бегун начинает бег на 200 м на полной скорости (свободно), не боясь, что у него наступит к концу бега утомление, связанное в первую очередь с кислородной задолженностью. Этого нельзя сделать в беге на 400 м. Бегун, пожелавший начать так бег, пробежал бы не более 250 м (без падения скорости), а в дальнейшем вынужден был бы остановиться, не закончив бега. Произошло бы это в первую очередь из-за недостатка кислорода в организме для продолжения работы такой большой мощности.

Бег на 400 м на сегодня длится от 45,4 сек. и более. Бег на протяжении всей дистанции, и особенно в течение последних 15—20 сек., проходит, вероятно, в условиях окислительно-восстановительных процессов в мышцах,

т. е. при удовлетворении организма в возможной мере кислородом.

Чтобы не наступило полного истощения после 300—350 м бега, спортсмен должен начать дистанцию с оптимальной для себя скоростью, причем поддержание этой скорости на высоком уровне (при хорошем владении техникой бега и высоком развитии физических способностей) во многом будет зависеть от правильного дыхания как в начале, так и в конце бега.

Дыхание должно быть ритмичным на протяжении всей дистанции, с глубоким выдохом, что позволит глубже и вдыхать. Перед стартом бегун должен сделать несколько глубоких вдохов и как бы запастись излишним кислородом.

При беге по дистанции, думая о противниках и тактике бега, надо вспомнить и о дыхании и сознательно поддерживать глубину и ритм его, зная, что к финишу это будет сделать труднее без достаточного приложения волевых усилий. На финише — свободнее работать руками, не закрепощать себя в области плечевого пояса, что будет способствовать улучшению дыхания.

Лучшим средством для постановки хорошего ритмичного дыхания во время бега, а тем самым и повышения спортивно-технических результатов в беге следует считать кроссы на местности, и особенно в сосновом лесу. Их надо проводить круглый год от одного до двух раз в неделю (зимой при температуре не ниже  $-18^{\circ}\text{C}$ ). Как показывает практика, можно бегать зимой и при более низких температурах, но снижать интенсивность бега, чтобы избежать заболеваний дыхательных путей.

Начиная с осени и всю зиму А. Игнатьев каждое воскресенье проводит кроссы.

В кроссах осенью и особенно весной следует иногда (не часто) специально делать во время бега (медленного, легкого) акцент на постановку дыхания и дышать при затрудненных условиях: то делать более продолжительный выдох при коротком вдохе, то, наоборот, акцентированно включать диафрагмальное дыхание или грудное, а также на короткие промежутки времени задерживать дыхание. Все это будет способствовать выработке хорошего, ритмичного и глубокого дыхания.

Очень важно включать дыхательные упражнения в ежедневную утреннюю гимнастику, а еще лучше — по

утрам проводить бег (совершенно легко) при глубоком дыхании с последующей гимнастикой.

Важно для бегуна хорошее развитие мышц туловища, и особенно живота и спины, способствующее сохранению нужной осанки во время бега. Это является также немаловажным фактором улучшения дыхания.

## ОБУЧЕНИЕ БЕГУ

Вопросу обучения рациональной технике бега и овладения ею следует уделять большое внимание в процессе тренировки. Учебно-тренировочный процесс и должен начинаться с обучения, важнейшей стороной которого является овладение основами техники бега. «Техникой спортивных упражнений принято называть способы выполнения данных упражнений. Техника спортивного упражнения выражается в конкретных движениях спортсмена, а сущность техники заключается в разумном использовании человеком своих двигательных возможностей для решения конкретной задачи» \*.

Задача в беге на 400 м — быстрее пробежать это расстояние.

Методика обучения будет наиболее целесообразной, если с ее помощью занимающийся сможет правильно представить движение, быстро и легко усвоить его, приобретая прочный навык.

Лучше проводить обучение в виде трех последовательных этапов с постановкой определенных задач в каждом из них и выбором средств для решения их.

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

На первом этапе обучения следует создать у занимающегося полное и правильное представление о характере движения. Объяснения тренера должны быть краткими, но достаточно исчерпывающими и ясными, характеризующими структуру движения.

Не следует сразу же обращать внимание занимающихся на мелкие детали, добиваясь на этом этапе обучения создания общего правильного понимания бега и сво-

---

\* Д. А. Семенов, Легкая атлетика, ФиС, Москва, 1951, стр. 29.

бодного выполнения его основ — прямолинейности и законченности отталкивания при беге.

*Задача 1.* Создание правильного представления о характере и структуре бега.

Средства: а) разбор кинограмм лучших бегунов, владеющих совершенной техникой; краткое объяснение и показ техники бега; б) повторные пробежки занимающихся от 60—80 до 100—120 м с ускорением (дать правильное понятие об ускорении — равноускоренном и равнозамедленном беге, научить постепенно набирать скорость, сохраняя структуру и форму движений, и бежать по инерции).

*Задача 2.* Овладение прямолинейностью, общим характером движения и взаимосочетанностью работы отдельных частей тела при беге.

Средства: а) разбор кинограмм лучших бегунов (по технике бега), сопоставление их техники с техникой бега отдельных занимающихся и указание на основные ошибки; б) ускорения от 80 до 120 м, повторный бег на технику от 150 до 200 м; в) кроссы — легкий бег на местности (в лесу) с небольшими ускорениями во время бега до 100 м.

В конце первого этапа овладения техникой бега следует добиться прямолинейности бега, прямого несения туловища, ненапряженной работы отдельных частей тела (взаимосочетанность), и особенно ног и рук, при правильном направлении толчка.

## ВТОРОЙ ЭТАП

На втором этапе обучения — этапе изучения движения и элементов техники бега (задний толчок, полет, фаза передней опоры и момент вертикали) — следует обращать особое внимание на развитие высокой координации движений, умения занимающихся анализировать свой бег и выделять отдельные элементы его в движении, добиваясь правильного овладения основами техники бега и старта.

Способность бегуна по указанию тренера выделять тот или иной элемент (например, энергичный толчок, подъем бедра и т. д.) при сохранении общей правильной структуры бега является важной стороной дальнейшего технического совершенствования, которой занимающийся должен овладеть на данном этапе.

*Задача 1.* Овладение законченностью и быстротой отталкивания (задний толчок) при взаимосочетанности движений и правильном направлении работы рук, плеч и положении туловища при беге.

Средства: а) разбор кинограмм бега занимающихся; б) ускорения и повторное пробегание отрезков с хода от 60 до 120 м, акцентируя внимание на законченности и скорости отталкивания, избегая напряженности в движениях; в) пробегание с акцентом на отталкивание от 200 до 300 м при работе рук в передне-заднем направлении с некоторым поворотом кисти к средней линии грудной клетки, акцентируя движение локтя назад (не сильно) при сохранении взаимосочетанности движений; г) кроссы на местности (в лесу) на мягком грунте (обращая внимание на толчок); д) специальное упражнение \*: бег толчками с повторным его выполнением (работа рук, как в беге) от 40 до 80 м на мягком грунте или траве.

Правильное выполнение этого упражнения (ненапряженная работа рук в локтевом и плечевом суставах с небольшим поворотом плеч вокруг вертикальной оси, как бы скручиванием тела в области пояса в момент подъема бедра маховой ноги — противоположным разворотом осей плеч и таза), и особенно заднего толчка, во многом помогает решению задачи.

*Задача 2.* Дальнейшее овладение законченностью и быстротой отталкивания (задний толчок) на средней и выше средней скоростях при свободном выносе бедра маховой ноги вперед-вверх со свободной голенью и постановкой стопы на грунт с носка.

Средства: а) ускорения и повторный бег с хода от 60 до 120—150 м с хорошим выносом бедра со свободной голенью при законченности заднего толчка; б) повторный бег на технику от 150 до 300 м с выполнением требуемого условия; в) специальные упражнения (см. рис. 14 и 15); г) кроссы — легкий бег в лесу с акцентом на задний толчок, с подъемом бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени настолько, чтобы центр тяжести тела проходил над опорой за счет приобретенных инерционных сил.

Следует обращать особое внимание на то, чтобы дви-

---

\* Техника выполнения всех специальных упражнений указана в разделе «Специальные упражнения».



жения не были напряженными, что иногда бывает связано с желанием тренирующегося бежать чрезмерно широким шагом.

**Задача 3.** Овладение основами техники махового бега по прямой и виражу при правильном положении и работе всех частей тела и свободном выполнении отдельных элементов техники (задний толчок, полет и т. д.) на высокой скорости.

Средства: а) ускорения по прямой и виражу от 80 до 150 м, развивая скорость до максимальной к середине дистанции бега; б) повторный бег с хода по прямой (иногда вираж) на скорость от 60 до 100 м, движения свободны;

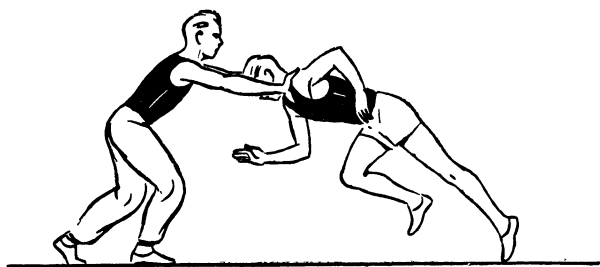


Рис. 12. Бег со старта при упоре партнера руками в плечи с последующим уходом его в сторону

в) однократный (иногда повторный) бег на технику от 200 до 300 м; г) специальные упражнения, повторно от 60 до 80 м (см. рис. 14, 15, 16, 17, 18).

Обращать особое внимание на правильное положение туловища и работу ног и рук при беге по виражу, при входе и выходе из него, создавая тем самым предпосылки для овладения техникой махового бега на четырехсотметровой дистанции.

**Задача 4.** Овладение основами техники высокого, а затем низкого старта (на прямой и вираже) при правильном и постепенном переходе в бег по дистанции с необходимой скоростью.

Средства: а) ускорения с высокого старта (свободным падением тела) с переходом в маховый бег по дистанции на прямой и вираже; б) бег с высокого и затем низкого старта при упоре партнера прямыми руками в плечи (рис. 12): упираясь плечами в прямые руки партнера, про-

двигаться при сильном наклоне туловища вперед, ставя опорную ногу за линию центра тяжести тела, а маховую поднимая бедром вверх и работая руками, как в беге.

Упражнение способствует созданию правильного представления о положении туловища при первых шагах со старта и работе рук, плеч и ног; в) бег с высокого старта при захвате за руки стоящего сзади партнера (рис. 13). Отпуская руки, бежать плечами вперед с падением. Быстро работая руками и ногами, перейти в маховый бег по дистанции.

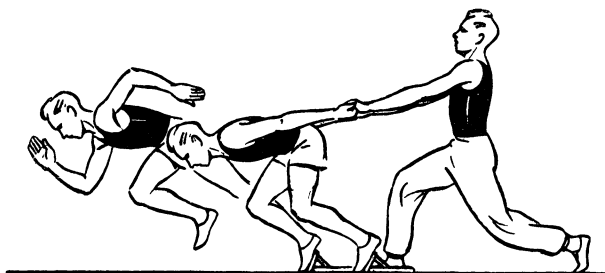


Рис. 13. Бег плечами вперед при захвате за руки партнера с последующим отпусканием их

Упражнение способствует созданию правильного представления о важном моменте спринтерского бега при уходе со старта — падении плечами вперед с постепенным выпрямлением (переход из стартового разгона в бег по дистанции); г) из упора (при наклоне вперед) быстрый бег на месте, ставя ногу на носок за проекцию центра тяжести тела (туловище и опорная нога составляют одну прямую линию); д) бег с низкого старта, после предварительного изучения положений тела на старте по командам «На старт!» и «Внимание!»; е) повторные старты на технику (а иногда и на время, для контроля) от 20 до 40—60 м с переходом в маховый бег по дистанции, добиваясь правильного выполнения отдельных элементов техники старта и бега; ж) старты на технику на вираже, добиваясь умения войти в вираж, соблюдая нужный наклон туловища, правильную работу рук и постановку ног (стоп) во время бега; з) свободное пробегание всей дистанции, не нарушая техники бега к концу дистанции (финишу).

### ТРЕТИЙ ЭТАП

Дальнейшее совершенствование техники бега и низкого старта на высокой и максимальной скоростях.

При постановке и решении частных задач на данном этапе большое внимание должно быть уделено раскрытию индивидуальных особенностей в технике бега и созданию в связи с этим индивидуального стиля бега.

*Задача 1.* Дальнейшее овладение рациональной техникой бега и ее элементами при высокой скорости, вплоть до максимальной. Обратить внимание на работу ног и углы при отталкивании, на направление и постановку стоп, работу рук, плеч и положение туловища при беге, угол сгибания в локтевом суставе, направление движения рук и т. д. Все это надо непрерывно совершенствовать при беге на прямой и вираже, при входе в вираж и выходе из него, при финишировании.

Средства: а) повторный бег с хода на технику и время (в полную силу) по прямой и виражу от 60 до 100 м; б) бег на технику и время (в полную силу) от 150 до 300 м; в) кроссы — бег на местности в переменном темпе с ускорениями до 150—200 м на технику; г) специальные беговые упражнения в среднем и быстром темпе на технику с переходом в бег, особенно бег с высоким подниманием коленей и последующим выбрасыванием голени и семенящий бег; д) ускорения на вираже и прямой с партнером на технику и быстроту с правильным выполнением основ техники бега и отдельных элементов; е) семенящий бег в различных вариантах на быстроту и технику (см. рис. 19).

*Задача 2.* Дальнейшее овладение основами и элементами техники старта (стартовый разгон и переход в бег по дистанции) на прямой и вираже, обращая внимание на взаимосочетанность движений при правильном положении и работе отдельных частей тела на высокой (вплоть до максимальной) скорости бега.

Средства: а) повторные старты на технику и время по виражу и прямой от 20 до 60—80 м; б) старты по выстрелу (или другому сигналу) для развития быстроты реакции на сигнал и совершенствование элементов техники бега при стартовом разгоне и переходе в бег по дистанции; в) совместные старты со слабыми и сильными партнерами, с гандикапом и без него; г) однократные и повторные

старты на дистанцию от 100 до 300—350 м с заданной скоростью бега и решением поставленных задач.

Задачи третьего этапа обучения (а частично и других) стоят перед тренирующимся на протяжении всей многолетней тренировки.

Педагогическая практика в области спорта подсказывает, что прочность, быстрота и легкость усвоения выше, если в таком едином циклическом виде движения, как бег, на фоне общего характера движения выделить его элементы (задний толчок, период передней опоры с постановкой стопы и т. д.) для акцентированного сосредоточения внимания на овладении ими.

Следует помнить, что создание представления о движении — процесс куда более легкий, чем процесс точного воспроизведения самого движения, требующий длительного, упорного труда и тренировок.

Опыт подсказывает, что многократная повторность (наряду с другими факторами) при соблюдении правила постепенности является ведущим средством как исправления ошибок, так и овладения рациональными формами движения, связанными с высоким уровнем достижений в спорте.

Применяя метод упражняемости, связанный с многократной повторностью, педагог (тренер) должен взять себе за первое и неперемutable правило — во время обнаружить ошибку (как при изучении основ, так и элементов техники), найти корни, ее породившие, пути и средства исправления.

Хочется еще раз подчеркнуть, что, не отрицая метода образного представления движения и ряда других всем известных педагогических приемов и правил, при выборе методов и средств для устранения ошибок и решения поставленных задач следует уделить большое внимание применению специальных упражнений (наряду с общеразвивающими и подготовительными упражнениями), как важнейшего фактора в формировании двигательного навыка и развитии быстроты, а также необходимой амплитуды движений.

Опыт подсказывает, что быстрота овладения совершенными формами движения находится в зависимости не столько от понятий и представлений о движении (как говорят сами спортсмены: «Мы все понимаем, но не можем так сделать»), сколько (и в первую очередь) от физиче-

ских качеств, связанных с выполнением движения и работой отдельных частей тела в нужном направлении, по определенной амплитуде в необходимых ритме и темпе.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Под специальными упражнениями следует понимать такие упражнения, которые развивают необходимые физические качества человека и по своему характеру, двигательной структуре и динамике наиболее близко стоят к основному движению или же воспроизводят части его.

С помощью специальных упражнений можно избирательно воздействовать на определенные (ведущие) группы мышц в нужном направлении, развивая силу, амплитуду, быстроту сокращения и подвижность в суставах.

Характеризуя движения человека; И. П. Павлов указывал, «...что от всех частей двигательного аппарата — суставных сумок, суставных поверхностей, сухожилий и т. д. — идут центrostремительные нервы, которые сигнализируют каждый момент, каждую малейшую подробность акта движения. Все эти нервы, как в высшей инстанции, собираются в клетках больших полушарий. Разнообразные периферические окончания этих нервов, сами они и нервные клетки, в которых они кончаются в больших полушариях, и составляют собой особый анализатор, который разлагает двигательный акт в его огромной сложности на большое число мельчайших элементов, чем и достигается огромное разнообразие и точность наших скелетных движений» \*.

Точные движения способствуют наиболее рациональному приложению усилий во время движения с определенной амплитудой и направлением, что является важным фактором регуляции нервно-мышечных напряжений, особенно в таком локомоторном движении, каким является бег.

Как известно, являясь циклическим движением, бег отличается своей внешней простотой и естественностью при строгой последовательности чередования работы и отдыха, напряжения и расслабления в мышцах.

Зачастую занимающийся не в состоянии во время са-

---

\* И. П. Павлов. Избранные произведения. Государственное издательство политической литературы, 1951, стр. 260—261.

мого бега выделить ту или другую сторону его (поднять выше колено, ускорить задний толчок и т. д.), не нарушив общей правильной структуры движения. Указания тренера как бы не выполняются, и попытка исправить неточность беговых движений многократным пробеганием отрезков не приводит к желаемому результату. В этом случае на помощь занимающемуся и тренеру приходят специальные упражнения.

Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра и ряд других упражнений, наиболее близко стоящих к бегу, способствуют развитию нужных качеств (быстроты, силы) несравнимо больше, нежели ненужные выкрикивания при беге, вроде «выше бедро», «поднимись» и т. д.

Вследствие применения целого ряда специальных упражнений, наиболее близко стоящих к основному, происходит раздражение чувствительных нервных окончаний периферической нервной системы двигательного аппарата, в результате чего посылаются целый ряд сигналов в двигательный анализатор коры головного мозга, где все они ассоциируются, дифференцируются и уточняются, способствуя созданию двигательной доминанты, связанной с овладением наиболее рациональным движением, образованием и закреплением навыка.

Таким образом создаются лучшие условия наиболее точного выполнения основного движения.

Небезинтересно все это происходит на практике. Мастер спорта Х. Поттер в начале спортивной деятельности владел так называемым «падающим» бегом (чрезмерное забрасывание голени назад и постановка ее под себя). Указания о более прямом держании туловища и высоком подъеме бедра при повторном беге на технику реально не помогали.

Пришлось заняться изучением и овладением упражнения: бег с подчеркнуто высоким подъемом бедра и последующим выбрасыванием голени в момент приземления. Хорошо овладев этим упражнением (как и рядом других), Х. Поттер сравнительно быстро исправил имевшуюся ошибку в беге и впоследствии овладел широким, свободным, размашистым шагом.

А. Игнатьев имел примерно ту же ошибку, что и Поттер.

Овладев тем же упражнением — бегом с высоким подъемом бедра и последующим выбрасыванием (сво-

бодно) голени — и рядом других специальных упражнений в более совершенной форме, чем Х. Поттер, А. Игнатьев, исправил не заметно для себя ошибку, научившись применять весьма рациональную технику махового бега.

Мало того, можно без преувеличения сказать, что наряду с силой и другими необходимыми качествами овладение в различных вариантах специальным упражнением «семенящий бег» и рядом других помогло А. Игнатьеву развить быстроту.

Следует указать, однако, что ввиду большой близости структуры движений специальных беговых упражнений и собственно бега их следует выполнять правильно, хорошо и свободно (не ради упражнения), чтобы способствовать решению определенных двигательных задач.

Ветераны-легкоатлеты помнят и зачастую приводят в пример молодежи высокую технику бега Р. Люлько, однако забывают, что он хорошо выполнял некоторые специальные беговые упражнения, которые сыграли, по нашему мнению, большую роль в его стиле бега.

Следует считать, что чем шире и богаче двигательные способности атлета (которые следует развивать и обогащать специальными упражнениями), тем успешнее будет проходить и овладение рациональной техникой основного движения. В таких циклических движениях, как бег, нередко только путем применения специальных упражнений удастся ликвидировать имеющиеся ошибки в технике.

А. Игнатьев является отличным мастером по выполнению специальных упражнений. Он особенно большое внимание уделяет им осенью и зимой. Кинограммы этих упражнений, выполненных Игнатьевым, на наш взгляд, будут представлять интерес для тренеров и спортсменов.

Из всего многообразия специальных упражнений мы возьмем только несколько, наиболее важных из них, и рассмотрим их структуру.

1. Бег с высоким подниманием бедра (колена) (рис. 14).



Рис. 14. Бег с высоким подниманием бедра (А. Игнатьев)

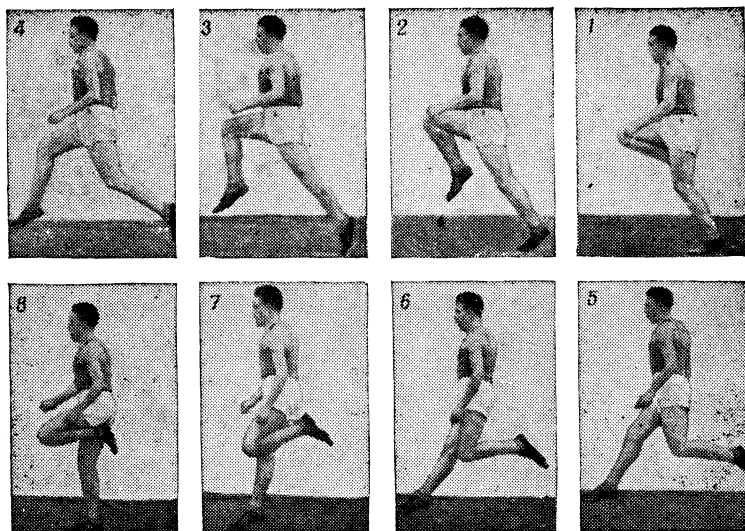


Рис. 15. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени (А. Игнатьев)

Бегун поднимает бедро по горизонтали и чуть выше при небольшом продвижении вперед. Руки свободно опущены, плечи не закрепощены. Подъем бедра следует производить при свободной (висящей) голени, опорная нога и туловище при этом должны составлять одну линию. Стопы ставятся на грунт с носка параллельно. Коленей во время упражнения не разводять. Опорная нога должна быть прямой и не касаться пяткой грунта.

Вначале упражнение следует выполнять в медленном и среднем темпе, а по мере овладения и в быстром. Это упражнение не только превосходно развивает силу мышц бедра и голени, но с увеличением темпа способствует и развитию быстроты.

2. Бег с высоким подниманием бедра (колена) и последующим выбрасыванием голени (рис. 15).

Все выполняется в этом упражнении, как в предыдущем, но, когда бедро доходит до горизонтали и только начинает опускаться вниз, свободно висящая голень выносится вперед с тем, чтобы стопа опустилась на землю несколько впереди колена загребающим движением.



Очень важно научиться выполнять это упражнение с плавным переходом в бег, чтобы переход при этом был незаметным.

Следует добиваться, чтобы при нарастании темпа и скорости туловище не откидывалось назад (с опущенным тазом), а руки, постепенно сгибаясь в локтях, принимали бы беговое положение.

Начало упражнения при прямых свободных руках способствует раскрепощенности работы плеч в дальнейшем. Упражнение в фазе передней опоры способствует выработке навыка незакрепощенного опускания маховой ноги с вынесенной вперед голенью и постановкой стопы впереди проекции центра тяжести тела настолько, чтобы центр тяжести тела прошел над опорой за счет инерции движения (не тормозя его), создавая наиболее выгодные предпосылки для дальнейшего проталкивания тела вперед в момент заднего толчка.

3. Бег с забрасыванием голени и бедра назад (рис. 16).

Выводя туловище плечами вперед и медленно продвигаясь, следует акцентированно забрасывать голень назад,

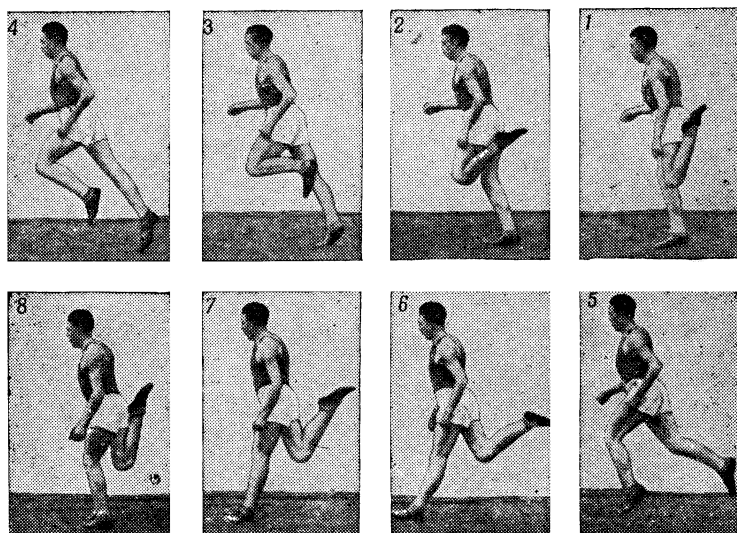


Рис. 16. Бег с забрасыванием голени и бедра назад (А. Игнатьев)

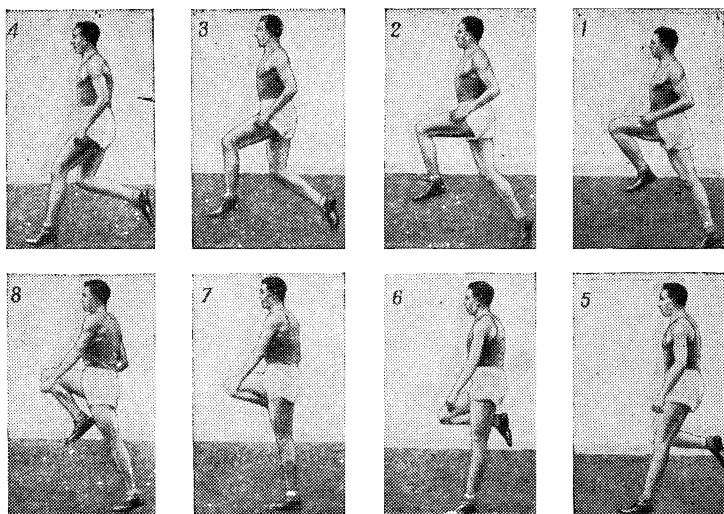


Рис. 17. Спринтерское упражнение «колесо» (А. Игнатьев)

причем бедро не должно коленом выходить вперед дальше линии таза. Руки опущены свободно, плечи не напряжены. Постепенно ускоряя движения, бегун плавно переходит в бег, приводя руки в беговое положение к концу упражнения (при переходе в бег).

Упражнение способствует правильному формированию навыка при забрасывании бедра в беге после отталкивания и укреплению мышц задней поверхности бедра.

Если при этом упражнении научиться быстро выводить бедро вперед с последующим выбрасыванием голени и постановкой ее на грунт, как показано на рис. 15, то получится спринтерское упражнение «колесо» (рис. 17), воспроизводящее при меньших амплитудах все элементы обычного бега. Увеличение темпа в этом упражнении способствует созданию условий, когда сочетается совершенствование техники бега с быстротой.

Без преувеличения можно сказать, что по умению выполнять это упражнение («колесо») можно определить техническую зрелость бегуна-спринтера.

4. Бег толчками (прыжками) (рис. 18).

Сущность этого упражнения заключается в поочередном отталкивании тела ногами за счет усиленного разги-

бания бедра и стопы. Руки должны быть согнуты в локтях и двигаться в передне-заднем направлении, напоминая работу при беге. Такое положение рук способствует улучшению координации их работы во время бега.

Очень важно, чтобы во время мощного завершающего отталкивания стопой в этом упражнении нога (бедро, голень, стопа) была полностью выпрямлена, напоминая работу ее при заднем толчке во время бега. Это упражнение и решает главным образом эту задачу.

Голень маховой ноги во время отталкивания опорной висит свободно и параллельно опорной ноге (как в беге), стопа ставится на грунт с носка под себя.

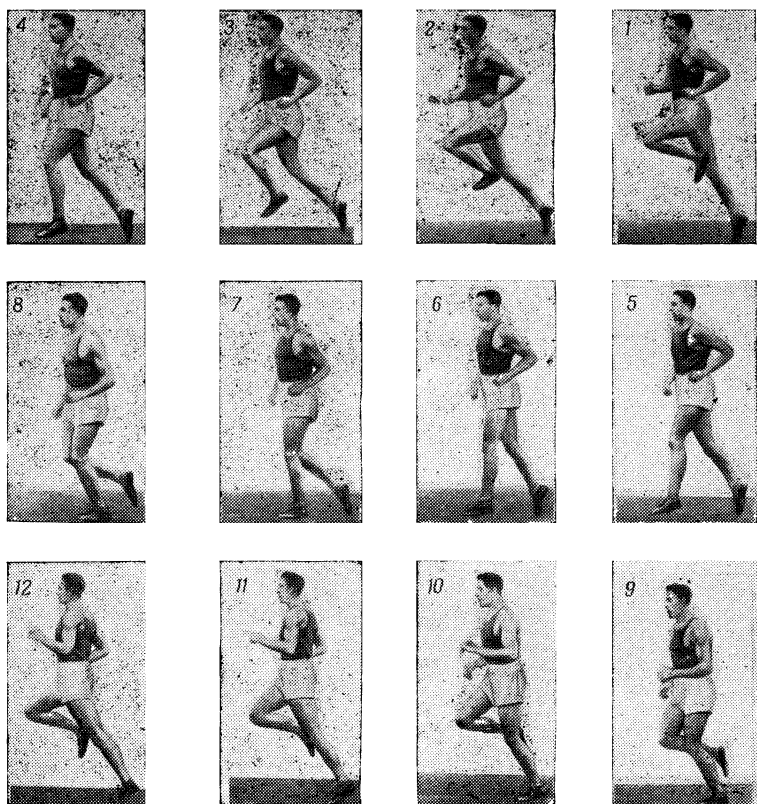


Рис. 18. Бег толчками (прыжками) (А. Игнатьев)

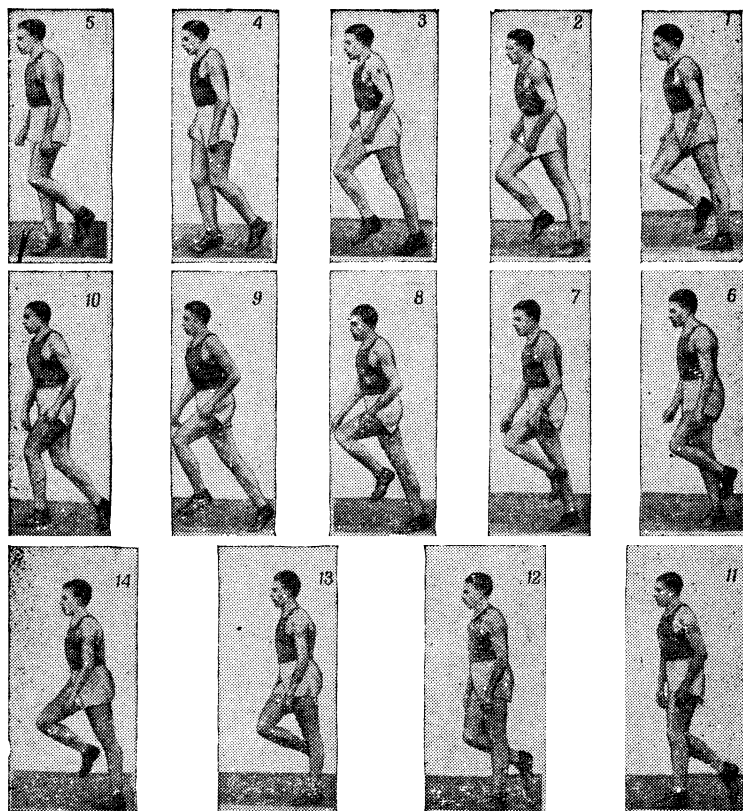


Рис. 19. Семенящий бег (А. Игнатьев)

Упражнение развивает динамическую силу мышц бедра, и особенно голени и стопы, а также способствует (при правильном выполнении) совершенствованию заднего толчка (отталкивания в беге).

#### 5. Семенящий бег (рис. 19).

Если стоя на месте переносить центр тяжести тела с одной ноги на другую, не отрывая носка от земли, а затем, слегка подавая плечи и туловище вперед, перейти в бег, постепенно удлиняя шаг до полуметра, и быстро сменять ноги, доходя до весьма большой частоты, то это и будет семенящий бег.

Ногу следует ставить на грунт с носка (с самых кон-

чиков пальцев и чувствовать давление на них), и при перенесении центра тяжести на нее пяткой только слегка касаться земли.

При выполнении добиваться выпрямления ноги в колене.

Вначале и особенно при большой частоте движений в конце надо следить, чтобы туловище и опорная нога (при небольшом наклоне тела вперед) составляли одну прямую линию. Не следует сгибаться в области пояса и подавать таз назад.

Носки в начале выполнения упражнения надо ставить параллельно, а с удлинением шагов и переходом в бег — по одной линии.

Переход из семенящего бега в обыкновенный по дистанции должен проходить ровно и при постепенном нарастании длины шагов. Переход должен быть совершенно незаметным.

Руки в начале выполнения упражнения висят свободно, способствуя расслаблению плеч, а по мере увеличения быстроты движений, удлинения шагов и перехода в бег, постепенно сгибаются в локтях, принимая положение, как в беге.

Варианты упражнения: семенящий бег в медленном, среднем и быстром темпе; семенящий бег с переходом в ускорение, в бег и обратно; семенящий бег в переменном темпе.

Мы не ставили своей задачей показать наибольшее количество упражнений. Не в этом главное, ибо занимающиеся и тренеры знают их достаточное количество и еще больше могут придумать или варьировать существующие в соответствии с задачами, условиями и подготовленностью занимающихся. Главное заключается в совершенном выполнении основных специальных упражнений. Как показывают наблюдения, даже опытные мастера бега иногда выполняют их неправильно, не понимая структуры и задач применения этих упражнений.

Такое, мы бы сказали формальное, отношение к этим упражнениям, непонимание их значения в овладении рациональной техникой бега, недооценка их в тренировке и являются тормозом роста спортивного совершенствования многих мастеров.

Специальные упражнения наряду с развитием физических способностей занимающегося должны преследо-

вать образовательно-воспитательные цели и решать определенную двигательную задачу, способствуя образованию и закреплению навыка.

Как вариации и гаммы необходимы для пальцев пианиста, так и специальные упражнения необходимы для бегуна. Не овладев ими в совершенстве в определенном двигательном направлении, нельзя даже при больших способностях достигнуть высоких спортивных результатов.

Специальные упражнения должны занять важное место в учебно-тренировочном процессе атлета — и новичка и мастера.

А. Игнатъев применяет их много, выполняет хорошо, и мы думаем, что это является немаловажным фактором его успехов.

Как показывают экспериментальные исследования, проведенные нами с учебными группами студентов в Ленинградском университете, применение специальных беговых упражнений в тренировке способствует и развитию качества быстроты.

### **ТРЕНИРОВКА А. ИГНАТЬЕВА В 1952 г.**

После нашего знакомства А. Игнатъев прошел подробный медицинский осмотр в Ленинградском научно-исследовательском институте физической культуры. Взяв функциональную пробу, врачи констатировали весьма недостаточную подготовленность его организма к скоростным нагрузкам и нагрузкам на выносливость, а также посредственное всестороннее физическое развитие. Наши наблюдения подтвердили заключение врачей: в этот период он мог пробегать: 100 м за 11,9 сек., 250 м за 33,1 сек. и 40 м с хода за 4,3 сек. в лучшем случае.

Однажды на одном из первых наших занятий я предложил Ардалиону в разминке удержать угол из виса на гимнастической стенке хотя бы на 5—7 счетов, и каково же было мое удивление, когда он не смог обозначить угла даже на один счет. В дальнейшем выяснилось, что у него недостаточно развита сила не только мышц брюшного пресса и спины, но и ног. В результате Игнатъев не мог правильно держать туловище при беге, достаточно высоко поднимать бедро при мощном завершающем отталкивании от грунта стопой во время заднего толчка.

Низкое положение рук во время бега, разбрасывание

их в стороны, напряженность плечевого пояса создавали невыгодные условия для работы туловища и ног. Техника старта была несовершенной во всех деталях. Было ясно, что если упорно не развивать необходимых качеств и не совершенствовать технику бега, то высоких результатов Игнатьеву не добиться.

Необходимо было укрепить здоровье Игнатьева и улучшить его всестороннее физическое развитие, повысить работоспособность организма, и в частности улучшить дыхание (до этого времени он курил), надо было повысить силу опорно-двигательного аппарата, обратив особое внимание на развитие силы мышц брюшного пресса, спины, подвздошно-поясничных мышц, мышц бедра, и особенно его задней части.

Надо было улучшить технику бега, выделяя особенно основную ее часть — задний толчок, что связано в первую очередь с укреплением и развитием динамической силы мышц бедра, голени и стопы.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Хотя состояние здоровья у Игнатьева было не лучше, чем у новичка, мы решили, что тренироваться он будет все же чаще, чем три раза в неделю, но объем тренировки должен быть небольшим. В зависимости от состояния здоровья объем выполняемой работы в тренировках в дальнейшем увеличивался.

Тренировка велась пять раз в неделю (три дня подряд — день отдыха, два дня подряд — день отдыха).

Интересно отметить, что, начав тренироваться в это время вместе с Х. Поттером, А. Игнатьев выполнял 40—50 % объема его работы. Поэтому план Игнатьева был уменьшенной копией плана работы Поттера в этот период.

Было решено, что Игнатьев в конце первой половины подготовительного периода (конец февраля) должен стремиться к следующим результатам: в беге на 100 м — 11,5 сек., на 300 м — 37,5 сек., в беге на 400 м в конце подготовительного периода (конец апреля) — 49,5 сек., в начале основного периода — 48,5 сек., в конце июня — 48,2 сек. (новый рекорд СССР) и в начале июля — 47,5 сек.

Тренировка в этот период велась один раз в неделю на

воздухе и четыре раза в закрытом помещении с беговой дорожкой.

Вес Игнатьева в это время составлял 68 кг при росте 174 см. Ежедневно он проводил 15—20-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, состоящую из легкого бега в течение 2—3 мин. и ходьбы, а также подготовительных упражнений (без снарядов), развивающих силу и гибкость, а иногда вместо этого катания на коньках.

Тренировочный урок в закрытом помещении длился 2 час., а на воздухе — 1—1,5 час.

Приводим недельный цикл тренировок первого этапа подготовительного периода (с 15 января по 1 марта).

#### *Понедельник. Отдых.*

*Вторник.* Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты.

1. Легкий бег на 800—1000 м.
2. Упражнения на гимнастической стенке (особенно для развития силы мышц живота и спины).
3. Бег с высоким подниманием бедра  $2 \times 30$ —40 м (темп средний), переход в обычный бег.
4. Семенящий бег  $2 \times 30$ —40 м с переходом в обычный бег (темп средний, легко, внимание на технику выполнения упражнения).
5. Ускорения  $2$ — $3 \times 50$ —60 м и на технику (свободно).
6. Старты  $2$ — $4 \times 20$ —30 м на технику.
7. Бег с хода  $2$ — $4 \times 20$ —40 м.
8. Специальные беговые упражнения с двукратным повторением в среднем темпе от 40 до 60 м: а) семенящий бег, б) бег с забрасыванием голени назад, г) бег толчками.
9. Легкий бег на 400 м.

*Среда.* Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег на 600—800 м.
2. Упражнения, развивающие силу и гибкость (без снарядов).
3. Метание набивных мячей из различных положений.
4. Бег с ускорением (на технику) по прямой и повороту  $2$ — $3 \times 40$ —60 м.
5. Переменный бег (легко) от 600 до 800 м с ускорениями по ходу  $3$ — $4 \times 40$ —60 м (свободно).
6. Прыжки тройные, пятерные и т. д. и прыжковые упражнения.
7. Бег толчками по песку  $2$ —3 раза  $1$ —3 мин. с отдыхом в легком темпе на 200—300 м.
8. Легкий бег на 600—700 м.

*Четверг.* Основная задача — развитие выносливости.

1. Легкий бег на 1000—1200 м.
2. Упражнения с облегченной штангой типа рывков.
3. Прыжки в высоту или длину.
4. Бег с ускорением на технику (поворот)  $2$ — $3 \times 40$  м.
5. Повторный бег  $2$ — $3 \times 150$  м (легко), или 250, 150 м, или  $2 \times 250$  м, или 300, 150 м (все легко); отдых 4—5 мин.
6. Метание набивных мячей из различных положений.



7. Прыжки и подскоки на песке 2—3 мин.

8. Легкий бег на 400—500 м.

*Пятница. Отдых.*

*Суббота. Основная задача — развитие быстроты.*

1. Легкий бег на 600—800 м.

2. Игра «Борьба за мяч» 15—20 мин.

3. Упражнения без снарядов (мало) и на гибкость.

4. Бег с ускорением  $3-4 \times 40-60$  м (на технику).

5. Старты  $4-5 \times 30-40$  м,  $1 \times 100$  м (на время).

6. Бег с хода (на технику) 60, 50, 40 и 80 м.

7. Специальные упражнения бегуна в  $\frac{3}{4}$  напряжения: а) бег с высоким подниманием колена, б) бег толчками.

8. Легкий бег на 500—600 м.

*Воскресенье. Основная задача — развитие выносливости.*

1. Кросс — легкий бег на воздухе 15—25 мин., упражнения на гибкость.

2. Бег с высоким подниманием колена  $2 \times 80-150$  м.

3. Бег с забрасыванием голени назад  $2 \times 60-80$  м.

4. Бег толчками  $2 \times 100-180$  м.

5. Семенящий бег  $2 \times 120-150$  м (средний темп).

6. Легкий бег 3—5 мин.

По воскресеньям в зимнее время тренировочные занятия проводились на воздухе в туфлях на войлочной подошве.

В конце этого периода тренировки, 23 февраля 1952 г., Игнатьев пробежал на соревнованиях в закрытом помещении 100 м за 11,7 сек. и 25 февраля — 300 м за 37,8 сек.

Второй этап подготовительного периода (март — апрель) Игнатьев начал имея уже значительную подготовку. На ее основе было решено продолжать дальнейшее развитие необходимых качеств, улучшение скорости, общей и скоростной выносливости и совершенствование техники бега.

Основными средствами решения поставленных задач в это время были: упражнения на силу и гибкость; метания; парные упражнения; прыжки; повторное пробегание отрезков от 40 до 100 м на высокой скорости; медленный бег на местности; повторное пробегание отрезков от 150 до 200 м, а иногда 300—500 и 600 м; старты; бег с ускорением и с хода.

Если в январе и феврале перед основной частью урока выполнялись общеразвивающие гимнастические и специальные легкоатлетические упражнения в большом объеме, то в марте — апреле все это занимало в разминке меньшее место. Разминка, как бы сохраняя за собой еще некоторое общеразвивающее и специальное значение,

должна была в основном готовить организм к значительной беговой работе. 70—80% беговой работы проводилось на высоких скоростях (40 м с хода, например, пробегалось за 4,2—4,1 и редко за 4,0 сек). Наибольшее значение имел повторный и переменный бег.

Развитие выносливости осуществлялось с помощью медленного бега на местности (кроссы) в течение от 25 до 40 мин. с ускорениями после некоторого отдыха. Кросс проводился в спокойном темпе со скоростью 1 км за 4—5 мин. На наш взгляд, длительные кроссы в более интенсивном темпе снижают скорость бега. Бегунам на короткие дистанции лучше проходить их тихо, с короткими ускорениями по ходу бега. Наряду с выносливостью это будет развивать и быстроту.

Скоростная выносливость развивалась повторным пробеганием отрезков 150—200 м и один раз в неделю — более длинных отрезков — 300—600 м. Особенно большое внимание в этот период уделялось технике бега. Много бралось стартов без выстрела и под выстрел, с партнером и без партнера.

Беговые упражнения выполнялись в большом количестве в конце урока. Проводилась ежедневная 15—20-минутная утренняя гимнастика, состоящая из легкого бега в течение 2—3 мин., упражнений, развивающих силу и гибкость, метания камней (иногда) и выполнения специальных беговых упражнений на технику, повторяемых два раза каждое (см. главу «Специальные упражнения»).

Тренировка в марте — апреле является очень важной в подготовке атлета. Тренировочные занятия в это время проводились на открытом воздухе шесть раз в неделю.

*Понедельник.* Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег 3—4 круга (круг 300 м).
2. Упражнения, развивающие силу и гибкость (средняя нагрузка).
3. Спринтерский бег («колесо») с переходом в бег с ускорением  $2 \times 40$  м (быстро, легко).
4. Семенящий бег  $2 \times 40$  м в среднем темпе.
5. Семенящий бег  $2 \times 40—60$  м с переходом в ускорение (быстро).
6. Ускорение  $3—4 \times 50—60$  м на технику (быстро, свободно).
7. Старты  $4—6 \times 15—20$  м на технику.
8. Старты  $3—4 \times 20$  м под выстрел.
9. Старты  $2 \times 30$  м;  $2 \times 50$  и 70 м (один раз на время).
10. Бег с хода на технику  $2 \times 60$  м;  $2 \times 50$  м;  $2 \times 30$  м; (один из них на время).

11. Бег толчками от 200 до 400 м (на дорожке, посыпанной опилками).

12. Семенящий бег  $3-4 \times 100$  м (средний темп).

13. Легкий бег на 400 м.

*Вторник.* Основная задача — развитие быстроты.

1. Легкий бег 4 круга (на дорожке, посыпанной опилками).

2. Упражнения на гибкость.

3. Семенящий бег  $2-3 \times 40-60$  м с переходом в ускорение.

4. Бег с ускорением  $3 \times 60-80$  м (под уклон, наклонная беговая дорожка).

5. Бег с хода  $2 \times 100$  м;  $2 \times 80$  м;  $2 \times 60$  м (быстро, свободно).

6. Бег с хода  $2 \times 50$  м на время.

7. Бег с высоким подниманием колена  $3-4 \times 100$  м (средний темп).

8. Легкий бег на 600 м.

*Среда.* Днем: основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег 3 круга.

2. Специальные упражнения, развивающие силу и гибкость.

3. Бег с высоким подниманием колена  $2 \times 40$  м с переходом в бег.

4. Семенящий бег  $2 \times 80-100$  м с переходом в бег.

5. Бег с ускорением  $3 \times 60$  м (поворот, на технику).

6.  $2 \times 150$  м,  $2 \times 100$  м или 200, 150, 100 м или 300,  $2 \times 100$  м с хода.

7. Семенящий бег  $4 \times 100-120$  м.

8. Легкий бег на 400—500 м.

Вечером: основная задача — развитие выносливости.

1. Кросс, легкий бег на 25 мин.

2. Упражнения, развивающие гибкость.

3. Ускорения  $4-6 \times 60-80$  м (свободно).

4. Бег с высоким подниманием колена  $3-4 \times 100$  м.

5. Бег толчками  $3-4 \times 80-100$  м.

6. Легкий бег на 600 м.

*Четверг.* Полный отдых.

*Пятница.* Основная задача — развитие быстроты.

1. Легкий бег 4 круга (на дорожке, посыпанной опилками).

2. Упражнения, развивающие силу и гибкость.

3. Спринтерский бег («колесо», быстро) с переходом в обычный бег  $2-3 \times 60-80$  м.

4. Семенящий бег  $2-3 \times 60-80$  м (быстро), переход на ускорение.

5. Старты под выстрел  $3-4 \times 20$  м.

6. Старты 100, 80, 60,  $2 \times 30$  м на время.

7. Бег с хода  $2 \times 80$  м;  $2 \times 60$  м;  $2 \times 40$  м (на технику, быстро).

8. Семенящий бег  $3-4 \times 80$  м.

9. Бег толчками  $4-5 \times 80$  м (на дорожке, посыпанной опилками).

10. Легкий бег на 400—500 м.

*Суббота.* Основная задача — развитие выносливости.

1. Кросс — переменный бег на местности в течение 25—40 мин. с ускорениями  $4-5 \times 60-80$  м по ходу бега (акцент на дыхание).

2. Специальные упражнения (бег с высоким подниманием колена, бег толчками, семенящий бег и др.—многократно от 80 до 120 м на технику).

3. Прыжковые упражнения (мало).

4. Легкий бег на 800—1000 м.

*Воскресенье. Отдых.*

Расписание в институте, где учился Игнатъев, позволяло ему тренироваться в среду дважды в день, что он и делал, чтобы готовить себя к такой же работе на соответствующих соревнованиях.

Пауза для отдыха при повторном пробегании отрезков была произвольной, и бег начинался снова при желании бежать, но обыкновенно при пробегании коротких отрезков отдых был не более 3—4 мин.

Через неделю в среду вместо длительного кросса пробегались отрезки от 450 до 600 м.

В дни отдыха от тренировок проводилась только утренняя гимнастика.

Вес Игнатъева в этот период тренировки составлял 72—73 кг, т. е. он значительно увеличился, несмотря на большой объем проделанной работы. Медицинское освидетельствование в конце апреля констатировало заметное повышение уровня тренированности у Игнатъева и удовлетворительную функциональную пробу на скорость и выносливость. Хорошее самочувствие подтверждало правильность избранного направления тренировки в этот период. Создались предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Надо заметить, что, тренируясь совместно и в одном направлении с Х. Поттером, А. Игнатъев к этому времени выполнял 60—80 % его объема работы. На соревновании 23 апреля Поттер выиграл первое место со временем 49,0 сек., достигнув точно запланированного результата на этот период времени (личный рекорд 48,9 сек). Причем наблюдения врачей и наши показывали, что, имея хорошее самочувствие и состояние тренированности, он еще не достиг своей наилучшей спортивной формы. Все это позволяло рассчитывать на высокие спортивные результаты в будущем. Однако, к великому сожалению, Хейно Поттер заболел и, уже поправившись, позднее не мог планомерно тренироваться. Сезон был потерян. Дело своего друга двигал вперед Ардалион, увеличивая интенсивность работы.

В конце марта и в апреле Игнатьев показал следующие результаты: в беге на 100 м — 11,4 сек., 150 м — 17,1 сек., 200 м — 23,2 сек., 300 м — 35,8 сек., 400 м — 50,7 сек., 450 м — 59,2 сек. и 600 м — 1 мин. 25,2 сек., а на соревнованиях 23 апреля Игнатьев пробежал 400 м за 49,8 сек., улучшив на 0,8 сек. свой личный рекорд и заняв пятое место.

### ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

В основной период, и особенно в первой его половине, (май — июнь) внимание было уделено развитию быстроты и скоростной выносливости. Средством решения поставленных задач являлся главным образом повторный бег.

Различные упражнения общеразвивающего характера, за исключением упражнений на гибкость, имели в разминке уже меньший удельный вес, а специальные беговые упражнения выполнялись быстро. Они применялись, в основном, в кроссовом уроке в заключительной части.

Вследствие того, что бег в этот период проводится с высокой, а иногда и максимальной скоростью, надо особенно вдумчиво подходить к планированию тренировки, сочетанию нагрузки и отдыха. В этом периоде спортсмен и тренер обязательно должны консультироваться с опытным врачом. Тренер, учитывая большую приспособляемость организма, должен вести тренирующегося по пути увеличения интенсивности работы, сочетая ее с рациональным отдыхом, ибо только в этом случае можно достигнуть высоких результатов.

Особо следует позаботиться о волевой подготовке спортсмена, используя для этой цели не только тренировочные занятия и участие в соревнованиях, но и вопросы, связанные с бытовым режимом, работой или учебой и т. д.

Совершенствование техники бега, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых бегуну на 400 м, постоянно находились в центре нашего внимания на протяжении всего периода тренировки.

Техника бега, безусловно, зависит от развития физических способностей, и только при высоком его уровне возникает вопрос о рациональном приложении усилий человека в беге. Тренер должен помнить, что прежде, чем говорить о том, как должны быть приложены силы, надо посмотреть, каков уровень их развития у занимающегося,

и если этот уровень низок, то в первую очередь внимание должно быть направлено на ликвидацию этого недостатка.

В мае А. Игнатьев главное внимание и уделил в первую очередь дальнейшему развитию быстроты и во вторую — скоростной выносливости. Проводилось 6—7 тренировок и два дня отдыха в неделю. (В это время Игнатьев мог иногда тренироваться дважды в день, так как имел отпуск.) Бег во время тренировочных занятий проходил с высокой, а иногда и максимальной скоростью и часто с учетом времени по отрезкам. Сообщение спортсмену о том, как быстро он бежит, является значительным стимулирующим фактором в достижении высокой скорости бега, разумеется, при хорошей технике.

Вот наиболее характерный недельный цикл тренировки в мае (из дневника тренировки А. Игнатьева).

10.V. 1952 г. Утром. Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты и дальнейшее совершенствование в технике бега.

1. Легкий бег 4 круга, специальные упражнения на гибкость (из положения лежа и сидя).

2. Семенящий бег  $3 \times 60$  м (вираж быстро) на технику.

3. Ускорение  $3 \times 60$  м (вираж быстро) на технику.

4. Старты  $4 \times 20$  м (вираж) с партнером.

5. Старты  $4 \times 20$  м (вираж) с партнером.

6. Старты 30, 40, 50, 60 м (вираж) — 3,9; 4,9; 5,9; 7,0.

7. Старты  $2 \times 30$  м;  $2 \times 40$  м — 3,9; 3,8; 5,1; 4,8.

8. Старты  $2 \times 50$  м — 5,7; 5,9.

9. Старты  $2 \times 60$  м — 6,9; 6,8.

10. Бег с хода 80, 60, 40 м (вираж) — 8,2; 6,1; 4,1.

11. Бег с хода (прямая) 80, 60,  $2 \times 40$  м — 8,1; 6,1; 3,9; 4,1.

12. Легкий бег по траве на 800 м (босиком).

Примечание. При первом повторении возвращение обратно шагом и снова старт, после двух стартов отдых до 6 мин.

Вечером. Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег 4 круга.

2. Упражнения на гибкость.

3. Ускорение  $3 \times 60$  м.

4. Переменный бег 6 кругов с пробеганием с хода на каждой прямой по 40 м (на одной прямой на время) — 4,6; 4,6; 4,1; 4,2 и 3,9.

5. Легкий бег 2 круга по траве (босиком).

11.V. Утром. Основная задача — развитие быстроты.

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м.

3. Спринтерский бег «колесо» с переходом в бег  $2 \times 80$  м.

4. Ускорение  $3 \times 80$  м (быстро, на технику).

5. Старты  $4 \times 150$  м (отдых произвольный, но не более 5—6 мин.) — 16,3; 16,6; 16,7 и 16,8.

6. Семенящий бег, повторно  $2—3 \times 60$  м (легко).

7. Легкий бег на 800 м по траве (босиком).

**Вечером. Основная задача — развитие выносливости.**

1. Легкий бег 4 круга.
2. Семенящий бег  $2 \times 60$  м (свободно).
3. Ускорение  $2 \times 80$  м (свободно, легко).
4. Контрольный бег на 600 м на время — 1. 24,5.
5. Бег с высоким подниманием колена  $2-3 \times 80$  м (свободно).
6. Легкий бег на 600 м.

**Примечание.** В этот день вечерняя тренировка по мере необходимости заменяется тренировкой в лесу (кросс).

**12.V. Полный отдых. Прогулка в лесу.**

**13.V. Утром. Основная задача — развитие быстроты.**

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость, спринтерский бег «колесо».
2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (очень быстро).
3. Ускорение  $3 \times 80$  м по выражу (на технику).
4. Старты  $4 \times 20$  м на технику.
5. Старты  $2 \times 60$  м на время.
6. Старты  $4 \times 100$  м на время (выраж) — 11,2; 11,4; 11,4 и 11,6.
7. Старты  $4 \times 100$  м на время — 11,3; 11,5; 11,6 и 11,7.
8. Легкий бег по траве на 800 м (босиком).

**Примечание.** Отдыхом являлась спокойная ходьба до старта. После 4 стартов отдых 7—8 мин.

**14.V. Утром. Основная задача — развитие выносливости.**

1. Кросс — легкий бег в лесу до 25 мин. (отдых 7—8 мин.).
2. Специальные упражнения бегуна (средней нагрузки).
3. Ускорение  $4 \times 60$  м под уклон (свободно, быстро).
4. Легкий бег на 800—1000 м.

**Примечание.** В кроссах и в заключительном беге при них особое внимание обращалось на глубокое ритмичное дыхание.

**15.V. Отдых. Прогулка в лесу.**

**16.V. Утром. Основная задача — развитие скоростной выносливости.**

1. Легкий бег 4 круга, гимнастические упражнения (легко) и упражнения на растягивание мышц задней части бедра.
2. Спринтерский бег с высоким подниманием колена и последующим выбрасыванием голени  $2 \times 60$  м, переход в ускорение.
3. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (легко).
4. Ускорение (выраж) —  $4 \times 80$  м.
5. Старт на 200 м — 22,4 (отдых 6 мин).
6. Старт на 300 м (с двумя выражами) — 35,1; отдых 6 мин.
7. Старт на 200 м — 22,7.
8. Бег с хода свободно  $4 \times 100$  м.
9. Легкий бег на 1000 м (босиком).

Уделив большое внимание развитию быстроты, Игнатъев достиг в этом значительного успеха. После двухдневного отдыха от тренировок, перед легкоатлетическим матчем Москва — Ленинград — РСФСР — Украина, во время разминки накануне соревнований он пробежал

100 м с хода за 9,7 сек. без значительных усилий (при попутном ветре). Если бы он бежал в это время 100 м со старта, то, очевидно, его результат был бы равен 10,7—10,8 сек. На следующий день, 26 мая, стартуя вместе с рекордсменом страны Ю. Литуевым, он пробежал 400 м за 49,0 сек., а 27 мая в финальном забеге — за 48,6 сек., проиграв 0,1 сек. выигравшему этот забег Э. Пилагсу. Вес Игнатьева в это время был 69,5 кг.

Продолжая в дальнейшем упорную тренировку, 11 июня в международном легкоатлетическом матче в Киеве Игнатьев снова был вторым в финальном забеге, показав одинаковое с Э. Пилагсом время — 48,5 сек. и выполнив тем самым норму мастера спорта.

В тренировочном плане с 12 июня по 10—12 июля, на этапе непосредственной подготовки к XV Олимпийским играм, мы старались поставить задачи, которые в наибольшей мере отвечали бы требованиям бега по четырехсотметровой дистанции, и решить их. Для этого Игнатьев брал совместные старты на вираже и прямой с другими участниками, пробегал удлиненные отрезки с высокой скоростью, чтобы определить наиболее выгодную начальную скорость бега.

Однако все это было подчинено главному в этот период — дальнейшему развитию скоростной выносливости, т. е. способности пробежать всю дистанцию 400 м с возможно высокой для себя скоростью. С этой целью больше применялся бег на отрезки от 150 до 300 м с высокой скоростью на время.

Приводим недельный цикл тренировки на этом этапе (из дневника Игнатьева).

21.VI. Утром. Основная задача тренировочного занятия — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег 4 круга, специальные упражнения на растягивание (особенно мышц задней части бедра).

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (вираж).

3. Спринтерский бег «колесо» с переходом в ускорение  $2 \times 60$  м.

4. Ускорение  $4 \times 80$  м (быстро).

5.  $3 \times 150$  м (вираж +  $\frac{1}{2}$  прямой) — 16,9; 17,0; 17,1.

6. Легкий бег 2 круга (босиком).

П р и м е ч а н и е. Появилась небольшая боль в коленном суставе.

Вечером. Основная задача — развитие выносливости.

1. Легкий бег 3 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (средний темп).

3. Ускорение  $2 \times 80$  м (свободно).



4. 500 м на время — 1. 04,6 (отдых 6 мин.).

5. 300 м на время (свободно) — 35,8.

6. Легкий бег 2 круга.

22.VI. Отдых. Прогулка в лесу.

23.VI. Утром. Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (быстро).

3. Спринтерский бег «колесо» и с высоким подниманием колена  $2 \times 60$  м.

4. Ускорение  $2 \times 80$  м.

5. Старты  $4 \times 20$  м на технику.

6. Старты  $2 \times 30$  м по выстрелу.

7. Старты  $2 \times 30$  м на технику.

8.  $2 \times 100$  м на время — 10,8; 10,9 (в паре с Г. Слепневым).

9.  $3 \times 100$  м (свободно) — 11,4; 11,5; 11,3.

10.  $3 \times 100$  м (свободно) в темпе — 11,4; 11,3; 11,3.

11. Легкий бег 2 круга по траве (босиком).

Примечание. Отдыхом в сериях стартов была спокойная ходьба обратно и только в последней серии  $3 \times 100$  м — легкий бег «трусцой». Между сериями стартов отдых 6—7 мин. Вся тренировка проходила на вираже.

Вечером. Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (быстро).

3. Ускорения  $2 \times 80$  м (быстро).

4. Переменный бег 4 круга с ускорениями  $4 \times 150$  м (свободно, с учетом времени) — 17,3; 17,0; 18,4 и 17,3.

24.VI. Утром. Основная задача — овладение оптимальной скоростью первой половины дистанции.

1. Легкий бег 3 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $2 \times 80$  м (вираж).

3. Спринтерский бег «колесо»  $2 \times 80$  м с переходом в ускорение (вираж).

4. Ускорения  $2 \times 80$  м (вираж).

5. Интервальный бег  $2 \times 200$  м — 22,0 и 22,6 (продолжительность отдыха 5 мин.).

6. Легкий бег 2 круга.

Вечером. Контрольный бег.

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость (легко).

2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м.

3. Ускорения  $3 \times 80$  м.

4. Передача эстафеты.

5. Контрольный бег на время на 350 м — 41,3 (11,5—22,4—35,0).

6. Бег с хода свободно  $2 \times 80$  м.

7. Легкий бег на 400 м.

25.VI. Полный отдых. Прогулка в лесу.

26.VI. Основная задача — определение усилий в начале бега.

1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость.

2. Семенящий бег  $4 \times 80$  м.

3. Спринтерский бег «колесо»  $2 \times 60$  м, переход в ускорение.

4. Ускорения  $3 \times 60$  м.
  5. Старты  $2 \times 100$  м (свободно, темп и скорость начала бега на 400 м).
  6. 150 м (свободно, как начало бега на 400 м) — 16,8.
  7. Легкий бег 2 круга.
- 27.VI. Полный отдых. Катание на лодке.  
Перед соревнованиями после отдыха Игнатьев провел вечернюю разминку.
- 28.VI. Задача — разминка.
1. Легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость (легко).
  2. Семенящий бег  $3 \times 80$  м (легко).
  3. Ускорения  $3 \times 100$  м (свободно, но быстро).
  4. Легкий бег на 400 м.

29 июня А. Игнатьев участвовал в последних соревнованиях перед отъездом на XV Олимпийские игры. Предстояло пробежать в этот день дважды по 400 м и на следующий день еще один раз. В 16 час. 30 мин. он показал время 48,6 сек., а вечером в полуфинале установил новый рекорд Советского Союза — 48,2 сек. Вес его в это время (после бега) был 68 кг.

30 июня Игнатьев выиграл финальный бег при сильном ветре со временем 48,8 сек.

3 и 4 июля Игнатьев участвовал в эстафетном беге  $4 \times 400$  м. Команда дважды улучшала рекорд страны, показав соответственно: 3 мин. 12,4 сек. и 3 мин. 11,9 сек.

Свой этап в первый день Игнатьев пробежал с хода за 47,0, а второй раз со старта — за 48,3 сек.

Впереди оставался последний и самый ответственный этап подготовки к Олимпийским играм.

Надо было определить, находится ли Игнатьев в состоянии спортивной формы. Если да, то всю тренировку следовало строить на поддержании ее (как требует в подобных случаях методика), если нет, то тренироваться с прогрессивным нарастанием нагрузки.

Самый низкий вес, который имел когда-либо Игнатьев, — 68 кг (а вес — важный фактор определения тренированности), указывал на первое, все же остальные наблюдения тренера (самочувствие Игнатьева, его желание тренироваться и т. д.) говорили о необходимости пробегать в тренировках отрезки с высокой и даже максимальной скоростью, чтобы поддержать уровень развития скоростной выносливости. Было решено, что тренировка по своему характеру должна приближаться к программе и расписанию предстоящих соревнований.

Перед отъездом в Хельсинки составили план, который должен был решить эту задачу. Он был выполнен точно (из дневника А. Игнатьева):

11.VII. Отъезд в Хельсинки. Тренировка не проводилась.

12.VII. Приезд в Хельсинки. Прогулка в лесу.

13.VII. 1. Разминка: а) легкий бег 4 круга, упражнения на гибкость, б) семенящий бег  $3 \times 80$  м с переходом в ускорение, в) ускорение  $3 \times 80$  м (быстро).

2. 150 м на время — 16,4.

3. 200 м на время — 21,9.

4. Легкий бег на 400 м.

14.VII. Днем.

1. Разминка — как 13.VII.

2. Свободный бег на технику (быстро)  $3 \times 130$  м (выход из виража и вход в вираж).

3. Старты  $3 \times 100$  м (вираж) быстро.

4. Старты  $3 \times 100$  м (свободно).

5. Легкий бег на 400 м.

Вечером.

1. Разминка — как 13.VII.

2.  $2 \times 200$  м на время — 21,9 и 22,2.

3. 150 м на время — 16,4.

4. Легкий бег на 400 м.

15.VII. Днем.

1. Разминка — как 13.VII.

2. 300 м (свободно, темп на 400 м) — 34,7.

3. 200 м на время — 22,5.

4.  $2 \times 100$  м свободно.

5. Легкий бег на 400 м.

Вечером.

1. Разминка — та же.

2. 500 м (свободно, на время) — 1.05,6.

3.  $3 \times 100$  м (свободно, но быстро).

4. Легкий бег на 400 м.

16.VII. Отдых. Прогулка в лесу.

18.VII. Днем.

1. Разминка — та же.

2. Контрольный бег на 300 м с двумя виражами (в полную силу, на время) — 33,9.

3. Бег с хода  $3 \times 100$  м (свободно).

4. Легкий бег на 400 м.

Примечание. Вес Игнатьева 67,2 (после тренировки). Отдых при пробегании на время произвольный, но не более 6—7 мин.

19.VII. Отдых. Прогулка в лесу.

20.VII. Днем.

1. Разминка — как всегда.

2. Переменный бег  $12 \times 100$  м (свободно) с ускорениями и на прямой, и на вираже.

3. Легкий бег на 400 м.

21—22.VII. Отдых. Прогулка в лесу.

23.VII. Вечером. Разминка перед соревнованиями, как 28.VI.

24.VII. Участие в Олимпийских играх.

Днем. 400 м забеги — 48,1 (новый рекорд страны).

Вечером. 400 м, 1/4 финала — 48,0 (опять рекорд СССР).

25.VII. Днем. Полуфинал — 47,4. Новый рекорд Советского Союза.

Примечание. В июне и июле регулярно проводилась 15-минутная утренняя гимнастика, состоящая из легкого бега и специальных упражнений на гибкость.

Высокие результаты на Олимпийских играх и трехкратное улучшение всесоюзного рекорда были следствием прежде всего упорной целенаправленной тренировки.

Возвратившись на родину и участвуя потом в соревнованиях в Чувашской АССР, А. Игнатьев повредил себе голеностопный сустав, попав во время бега в плохо зарытую стартовую ямку на стадионе. У него это была первая серьезная травма. Продолжать полноценную тренировку он уже не мог даже после некоторого выздоровления. Тренируясь, насколько позволяла больная нога, и поддерживая спортивную форму, Игнатьев в плохую погоду показал результат 22 сек. в беге на 200 м и занял второе место на первенстве Советского Союза по легкой атлетике 1952 г., выиграв бег у таких спринтеров, как Л. Каляев и Л. Санадзе. В беге на 400 м с результатом 48,2 сек. он занял первое место и стал чемпионом страны.

Ниже приводится таблица результатов в беге, которые планировались для А. Игнатьева в разные периоды тренировки и какие им были действительно показаны.

Этапы подготовки	Дистанция (в м)	Задание	Выполнение	Время, показанное в тренировке на промежуточных дистанциях (в м)							
				100	150	200	300	350	400	500	600
К концу фев- раля . . . . .	100	11,5	11,7	11,9	—	—	—	—	—	—	—
	300	37,5	37,8	—	—	—	—	—	—	—	—
К концу апре- ля . . . . .	400	49,5	49,8	11,4	17,1	23,2	35,8	43,5	50,7	1.09,4	1.25,2
К концу мая . .	400	48,5	48,6	11,2	16,3	22,0	35,1	42,0	—	—	—
К концу июня .	400	48,2	48,2	10,8	16,6	22,0	35,0	41,3	—	1.04,6	—
К XV Олим- пийским иг- рам . . . . .	400	47,5	47,4	—	16,4	21,9	33,9	—	—	1.05,6	—

Немалый интерес представляют все результаты в беге, последовательно показанные А. Игнатьевым в различные периоды 1952 г.

Дата	Дистанция (в м)	Результат	Где показан	Вес (в кг)
25/II	300	37,8	На соревнованиях	71,0
8/IV	400	50,7	На тренировке	72,5
13/IV	400	49,8	На соревнованиях в СССР	72,5
26/V	400	49,0	» » » »	69,5
27/V	400	48,6	» » » »	
10/VI	400	49,2	» » » »	70,7
11/VI	400	48,5	» » » »	69,7
29/VI	400	48,6	» » » »	68,0
29/VI	400	48,2	» » » »	68,8
30/VI	400	48,8	» » » »	
24/VII	400	48,1	На XV Олимпийских играх	
24/VII	400	48,0	То же	67,2
25/VII	400	47,4	» »	
17/VIII	100	10,9	На соревнованиях в СССР	
26/VIII	200	22,5	Первенство СССР, забег	
26/VIII	200	22,4	$\frac{1}{4}$ финала	
27/VIII	200	22,3	$\frac{1}{2}$ финала	
27/VIII	200	22,0	финал	
28/VIII	400	49,4	забеги	70
29/VIII	400	49,4	$\frac{1}{2}$ финала	
29/VIII	400	48,2	финал	
11/IX	100	11,2	Первенство колхозников РСФСР, Краснодар	
11/IX	100	11,1	$\frac{1}{2}$ финала	
12/IX	100	10,9	финал	
12/IX	200	21,8	забеги	
12/IX	200	21,7	финал	
14/IX	400	48,5	забеги	
11/X	100	11,4	Всесоюзное первенство колхозников, Кишинев	
12/X	100	11,2	финал	
13/X	200	22,5	забеги	
14/X	200	22,2	финал	
15/X	400	48,9	забеги	
16/X	400	48,8	финал	
Э с т а ф е т ы				
31/V	400	48,0	С хода	
12/VI	400	48,1	С хода	
3/VII	400	47,0	С хода	
4/VII	400	48,3	Со старта	68,3
26/VII	400	47,9	На Олимпийских играх, 1-й этап	67,0
17/VIII	400	} Время не фиксировалось	С хода	
11/IX	400		С хода	
17/X	400		С хода	

Успешно выступив на первенстве Советского Союза по легкой атлетике в конце августа в Ленинграде, А. Игнатьев сдал и экзамены в институте.

Предполагалась поездка в Бухарест на международные соревнования, и было решено продолжать тренировку четыре-пять раз в неделю. Ставилась задача — поддерживать спортивную форму, а при успешном лечении ноги повышать тренированность.

На время тренировок, как и при выступлении на первенстве Советского Союза, голеностопный сустав туго бинтовался, что позволяло пробегать отрезки с высокой скоростью без болевых ощущений.

Работа над скоростью велась, в основном, на стадионе, а над скоростной выносливостью и выносливостью — в лесу. Лучшим, любимым местом для этой цели у ленинградских спортсменов является лесопарк Сосновка, где мягкий грунт создает хорошие условия для бега, а свежий, чистый воздух благотворно влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Значительная усталость, и в первую очередь нервной системы (от таких ответственных соревнований, как Олимпийские игры и первенство страны), также заставляла два-три раза тренироваться в лесу.

Исходя из конкретных условий, мы поставили задачей достичь результаты меньше 48 сек. в конце сентября.

При выполнении ее недельный тренировочный цикл носил следующий характер:

*Вторник.* Стадион. Основная задача тренировочного занятия — поддержание необходимого уровня развития быстроты.

1. Разминка — легкий бег на 800—1200 м, гимнастические упражнения на силу и гибкость без снарядов, метание или толкание ядра, семенящий бег (легко) с переходом в обычный бег.

2. Ускорения 4—6 × 60—80 м (легко), 50% по выражу.

3. Старты 3—4 × 20—30 м на технику.

4. Старты 1—2 × 40—60 м на время.

5. Повторный бег с хода 2—4 × 40—60 м по выражу.

6. Легкий бег 2 круга (800 м) по траве.

*Среда.* В лесу. Основная задача — поддержание необходимого уровня скоростной выносливости.

1. Кросс — легкий бег от 15 до 20 мин. с ускорениями по ходу бега 6 × 80—100 м (свободно, на технику).

2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.

3. Бег под уклон 4—6 × 60—80 м (свободно).

4. Легкий бег 3—5 мин.

*Пятница.* Стадион. Основная задача — поддержание необходимого уровня быстроты.

1. Разминка — та же, что и во вторник.
2. Ускорения (бег на технику)  $2-4 \times 60-80$  м (быстро).
3. Повторный бег с хода  $2-6 \times 100$  м.
4. Свободный бег (контроль временем) 150, 100, 60 м или 200,  $2 \times 60$  м.
5. Легкий бег на 400—600 м по траве.

*Суббота.* В лесу. Основная задача — поддержание уровня скоростной выносливости.

1. Кросс — легкий бег 10—12 мин., гимнастические упражнения на силу и гибкость.
2. Повторный бег (свободно, на технику)  $3 \times 150$  м или  $2 \times 150$  м, 100 м или  $2 \times 120-130$  м,  $2 \times 100$  м и т. д.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени  $3-4 \times 80-100$  м, упражнение «колесо»  $2-3 \times 80$  м.
4. Легкий бег 3—5 мин.

*Воскресенье.* В лесу.

1. Кросс — легкий бег до 20—25 мин. (совершенно спокойно), уделяя внимание глубокому дыханию.
2. Метание и толкание камней из различных положений.

9 сентября стало известно, что поездка в Бухарест не состоится, и Игнатьев выехал на первенство сельской молодежи РСФСР в Краснодар.

На протяжении всего лета до первенства СССР не представилось возможности выступить в беге на 200 м (это выступление было при плохой погоде), а на 100 м было только одно выступление с результатом 10,9 сек. Игнатьеву хотелось реализовать приобретенные скоростные качества в процессе систематической тренировки, что и сделал он в Краснодаре, установив новый рекорд Российской Федерации в беге на 200 м — 21,7 сек.

Легко выиграл он бег на 100 и 400 м с результатами 10,9 и 48,5 сек.

Впереди были еще одни соревнования — всесоюзное первенство сельской молодежи, которое намечалось провести в Кишиневе в середине октября. Хотя это были и важные соревнования, но интересы будущего, желание еще более успешно выступить в 1953 г. не позволили уже вести наиболее интенсивную тренировку.

Окончание последних крупнейших соревнований прошедшего спортивного сезона следует считать началом будущего сезона. Если в дальнейшем предстоят еще какие-либо соревнования, то на них надо выступать, стараясь реализовать приобретенную тренированность. Без серьезной работы, если она не велась раньше, высокого спортив-

ного результата не показать; здесь не поможет никакая форсированная тренировка и упущенного в подготовительном периоде не исправить в октябре.

Проанализировав недостатки, атлет сразу же должен наметить основные пути их исправления. Главной задачей тренировки Игнатьева в будущем сезоне мы считали повышение скоростных качеств, для решения которых он должен начать подготовительный период, имея хорошее здоровье и более высокий уровень физического развития. Следовало, тренируясь, отдыхать, а потому было решено немедленно изменить цикл недельной тренировки и вести тренировку к соревнованиям в Кишиневе по следующему плану:

*Понедельник.* На стадионе.

1. Разминка — легкий бег 2—3 круга, гимнастические упражнения на силу и гибкость, бег толчками 2—3  $\times$  60 м (легко), семенящий бег с переходом в бег 2—3  $\times$  80 м.

2. Ускорения 3—4  $\times$  60 м на технику.

3. Старты на технику 4—5  $\times$  20—30 м.

4. Старты по сигналу 2  $\times$  30 м на время.

5. Переменный бег 2—3 круга с ускорениями (легко).

6. Легкий бег 2 круга.

*Вторник.* На местности (в лесу).

1. Кросс — легкий бег 20—25 мин. с задачей отдыха и постановки дыхания.

2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость без снарядов.

3. Легкий бег с ускорением 3—4  $\times$  60—80 м.

4. Легкий бег 2—3 мин.

*Среда.* Отдых.

*Четверг.* На стадионе.

1. Разминка — как в понедельник.

2. Ускорения 2—3  $\times$  80 м.

3. Старты 2  $\times$  30 м на вираже.

4. Старты 2—3  $\times$  60—100 м.

5. Легкий бег 2 круга.

*Пятница.* В лесу.

1. Кросс — легкий бег 15—20 мин. с ускорением 300—400 м к концу кросса.

2. Гимнастическое упражнение на силу и гибкость.

3. Метание легкоатлетических снарядов (ядро).

*Суббота и воскресенье.* Отдых.

Тренируясь таким образом, А. Игнатьев показал следующие результаты в Кишиневе: 100 м — 11,2 сек., 200 м — 22,2 сек. и 400 м — 48,8 сек.

Всего за 9 месяцев работы, с 24 января по 24 октября 1952 г., было проведено 132 тренировки, сорок один раз



участвовал Игнатьев в соревнованиях на различные дистанции, включая эстафеты.

В этих соревнованиях были показаны следующие средние результаты на отдельные дистанции бега, без эстафет:

Дистанция (в м)	Количество соревнований	Среднее время
100	6	11,1
200	8	22,2
400	17	48,7

### ТРЕНИРОВКА А. ИГНАТЬЕВА В 1953 г.

Спортивный сезон 1952 г. был закончен выступлениями на первенстве СССР по легкой атлетике среди колхозников в Кишиневе.

23 октября Ардалион Игнатьев вернулся в Ленинград и приступил к учебе в институте. Следовало немедленно решить, как готовиться к будущему сезону 1953 г., уводящая вопросы тренировки и учебы.

Было ясно, что скорость в беге на 100 и 200 м для достижения еще более высоких результатов в беге на 400 м далеко не достаточна. Но как решить этот важнейший вопрос в дальнейшем процессе круглогодичной тренировки? Постепенно перейти к отдыху или же найти такие пути и средства тренировки, которые, обеспечивая отдых, создавали бы предпосылки для развития быстроты в дальнейшем?

В литературе по вопросам тренировки рекомендуется в переходный период постепенно переходить от занятий с большой нагрузкой к занятиям со все меньшей нагрузкой и, наконец, к отдыху.

Опыт работы с Поттером и другими, пример тренировочной работы Ю. Литуева, которой руководит уже несколько лет тренер В. В. Садовский, подсказывали, что в переходный период не следует прекращать бег и полностью заменять тренировку в беге занятиями другими видами спорта. Тем более не следует отдыхать, хотя бы и месяц. Опыт и наблюдения за бегунами давали основание полагать, что в переходный период активного отдыха атлет те-

ряет так много ценных и необходимых качеств, приобретенных упорным трудом, что впоследствии большую часть времени подготовительного периода ему приходится тратить на восстановление этих качеств до необходимого уровня (уже имевшегося у атлета ранее). Активный отдых в переходный период в течение двух месяцев и более приводил к тому, что многолетний процесс тренировки многих спортсменов шел не по восходящей, а создавал в лучшем случае предпосылку только для повторения одного и того же спортивного результата.

С Игнатьевым было решено продолжать тренироваться и далее, в ноябре и декабре, несмотря на усталость.

Мы считаем, что усталость образуется в первую очередь вследствие многократного участия в соревнованиях, связанных с большим эмоциональным подъемом и нервно-мышечным напряжением. Если на тренировках мы дозируем нагрузку и степень интенсивности нервно-мышечных напряжений, меняем условия деятельности, то на соревновании этого сделать не удастся, и они почти всегда (особенно по бегу на 400 м) проходят при полном напряжении духовных и физических сил. Устает главным образом нервная система, что зачастую субъективно ощущается, как физическая усталость. Думается, что наилучшим образом восстановить «свежесть» и нормальную работоспособность нервной системы можно сменой обстановки, сменой условий, в которых происходит тренировка. Это позволит поддержать уровень развития приобретенных качеств на нужной высоте, в то время как полная смена вида деятельности приводит к значительной потере этого необходимого уровня.

По приезду в Ленинград Игнатьев провел одну тренировку на Зимнем стадионе, что сразу же вызвало нежелание тренироваться в дальнейшем. Это еще раз указывало на нервную усталость. Однако стоило только выехать за город, в лес, как самочувствие значительно улучшилось, и физическое и психическое, появилось желание тренироваться вновь.

Учитывая свое состояние и желание достигнуть в будущем году намеченного результата в беге на 400 м — 46,5 сек., А. Игнатьев взял отпуск в институте и выехал на родину, в Чувашию.

## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Мы придерживаемся принятых наименований периодов тренировки, но начинаем подготовку к будущему спортивному сезону в переходном периоде.

В этот период применяемые средства тренировки должны в первую очередь способствовать достижению высоких результатов в будущем спортивном сезоне и обеспечить отдых нервной системы от прошедшего напряженного сезона.

Совершенно ясно, что спортсмены низших разрядов, не имевшие напряженных соревнований летом, должны тренироваться в переходный период в полном объеме.

Перед отъездом на родину я вручил Игнатьеву копию статьи, написанной мною для журнала «Теория и практика физической культуры», касающейся тренировки в переходный период. Он обещал точно выполнить все указания, если позволят условия.

Сначала мы, правда, сомневались, что в Чувашии можно будет бегать зимой, но сомнения оказались напрасными. Даже на Урале он тренировался, выезжая в Каменск-Уральск. План был выполнен почти точно, и полностью было сохранено его направление.

Вот цикл этого плана (из дневника Игнатьева):

**8.XII. 1952 г.** В лесу. Тренировка в туфлях с шипами по утопанной снежной тропе.

1. Легкий бег 15 мин.
2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.
3. Прыжки и прыжковые упражнения.
4. Семенящий бег  $30 \times 60$  м, переход в бег.
5. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени  $3 \times 60$  м.
6. Ускорения  $3 \times 60$  м.
7. Низкие старты  $6-8 \times 30$  м на технику и реакцию на сигнал.
8. Тихий бег 3—5 мин.

**9.XII.** В лесу. Тренировка в туфлях с войлочной подошвой по утопанной снежной тропе.

1. Легкий бег 12 мин.
2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.
3. Специальные беговые упражнения: а) семенящий бег, б) бег с высоким подниманием бедра, в) бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, г) бег с забрасыванием голени, д) бег толчками, е) «колесо». Каждое упражнение повторялось 2 раза от 80 до 100 м, а бег толчками — до 180—200 м.
4. Ускорения (легко)  $3-4 \times 80-100$  м.
5. Легкий бег 3—5 мин.

**10.XII.** Катание на лыжах 1,5 час.

Проводилась ежедневно (исключая ненастные дни — мороз, метель) утренняя гимнастика, состоящая из легкого бега в течение 8—10 мин., упражнений на силу и гибкость и беговых упражнений от 20 до 30 м, с двукратным повторением каждого.

Таким образом Игнатьев два дня тренировался, на третий день катался на лыжах или проводил кросс до 20—25 мин. В кроссах он бегал вместе с известным бегуном на средние дистанции Б. Бикчуриным.

После кросса выполнялись прыжковые упражнения различного характера (тройные, пятерные, на одной ноге и т. п.). К 1 января 1953 г. А. Игнатьев провел 28 тренировок.

Мы считали, что, тренируясь так ноябрь и декабрь, Игнатьев наряду с укреплением здоровья и отдыхом разовьет динамическую силу опорно-двигательного аппарата, и главным образом мышц ног, что явится потом важным фактором повышения скорости в беге.

Он уделял также внимание совершенствованию основных положений при уходе с низкого старта, так как это было одной из слабых сторон его бега.

Дальнейшее показало, что намеченные задачи были решены.

Возвратившись в Ленинград, Ардалион сразу же высказал большое желание тренироваться и попросил поехать с ним на Зимний стадион и посмотреть, как он выглядит на беговой дорожке.

Мои доводы и пожелания отдохнуть после долгой дороги ни к чему не привели. Он настойчиво уговаривал, и мне пришлось уступить.

С какой охотой он тренировался! Стало ясно, что цели отдыха мы достигли: Игнатьев способен был тренироваться и дальше с большим желанием, его надо было даже удерживать от чрезмерного рвения.

6 января на тренировке он пробежал 100 м свободно за 11,2 сек., а 13 января 250 м — за 29,5 сек., в то время как примерно год назад он имел результат в беге на эти дистанции соответственно 11,9 и 33,1 сек.

Ардалион был доволен, что, тренируясь эти 2 месяца, он не только отдохнул, но и сохранил к тому главнейшее качество спринтера — быстроту, создав одновременно предпосылки для дальнейшего ее развития.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

### Зимняя тренировка

Для Игнатьева этот период тренировки начался с 1 января 1953 г. и длился до апреля. Спортсмен был полон сил и энергии, с успехом догоняя товарищей по учебе и не пропуская тренировок.

В январе — феврале тренировки проводились пять раз в неделю, из них три раза на Зимнем стадионе, один раз в спортивном зале и один раз на воздухе (кросс). Этот порядок тренировок не нарушался.

Мы считали, что для достижения поставленной цели в беге на дистанцию 400 м следует летом показать результаты в беге на 100 м — 10,7 сек., а на 200 м — 21,3 сек. Причем особенно важным мы считали постоянство высоких результатов в спринте. При любом старте Игнатьев не должен был бежать хуже 11,0 и 21,8 сек. Только при этих условиях, значительном повышении скорости, могло быть реальным достижение результата 46,5 сек. или близкого к этому на дистанции 400 м. Весь учебно-тренировочный процесс в подготовительном периоде и в дальнейшем должен был быть подчинен, по нашему мнению, в первую очередь достижению этих важных целей будущего.

В подготовительном периоде решались следующие задачи.

1. Дальнейшее улучшение всестороннего физического развития. (Подчеркнутое внимание развитию мышц спины и живота, как важнейшего фактора правильного несения туловища во время бега.)

2. Улучшение техники бега по дистанции, и особенно старта, обратив внимание: а) на взаимосочетанность работы рук и положение туловища при уходе со старта (первые шаги); б) на быстроту реакции на сигнал (выстрел); в) на «мягкую», но пружинистую постановку стопы при уходе со старта; г) на постепенное выпрямление туловища и плавность перехода из стартового разгона в бег по дистанции; д) на высокое положение рук при беге и их взаимосочетанность с работой ног.

3. Дальнейшее развитие динамической силы опорно-двигательного аппарата и быстроты мышечных сокращений ног, что является решающим фактором быстроты, а следовательно, и скорости бега.

4. Воспитание моральных и волевых качеств и дальнейшее приобретение необходимых знаний, умений и навыков.

Средствами улучшения всестороннего физического развития были упражнения на гимнастической стенке, метания набивных мячей различного веса, упражнения с облегченной штангой типа рывков, упражнения на силу и гибкость на гимнастических снарядах и без снарядов.

Основными средствами улучшения техники бега были ускорения на технику после разминки, повторный бег с хода на технику на отрезках от 60 до 100 м.

Повторные старты на 20—30 м проводились с целью как устранения указанных недостатков, так и развития быстроты реакции на сигнал. Для контроля техники и быстроты ухода со старта он брался иногда на время.

Особо важное значение мы придавали специальным беговым упражнениям, правильное повторное выполнение которых на отрезках 20—30 м перед ускорениями в основной части урока решало (преимущественно) вопросы техники бега и быстроты. Выполнение их в конце урока применялось (преимущественно) для развития динамической силы мышц ног. С этой целью упражнения выполнялись на отрезке 100 м. Для некоторых упражнений, таких, как бег толчками и семенящий бег, отрезок удлинялся еще больше, но упражнения выполнялись правильно и легко. Вследствие сильного утомления при упражнениях нарушается нужная структура движения, что отрицательно влияет на овладение рациональной техникой бега. Считаем наиболее важным делать упражнение хорошо и повторить его лишний раз на коротком отрезке. Для тренирующегося целесообразнее выполнить, например, бег с высоким подниманием бедра  $3 \times 100$  м хорошо, нежели 300 м подряд, но к концу плохо (колени в сторону, таз опущен, опорная нога уже согнута и ставится на всю стопу, туловище наклонено назад).

Важным фактором моральной и волевой подготовки является достижение в процессе тренировки намеченных контрольных результатов по этапам подготовки. В самом деле, насколько повышается уверенность тренера и тренирующегося в правильности избранного ими пути, по которому должна идти тренировка, если тренирующийся до главных соревнований достигает намеченных результатов по этапам подготовки. Для этого тренер должен очень хо-

рошо знать занимающегося и правильно оценить его возможности.

Тренировка для спринтера не должна быть чрезмерной, изнурительной, но она не должна быть и малой. В этот период, даже при групповом занятии, осуществляется индивидуальный подход к занимающемуся.

Вот как выглядел недельный цикл тренировок в январе — феврале у А. Игнатьева (из дневника):

*Вторник. 20.I. Зимний стадион. Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты.*

1. Легкий бег на 1500 м.
2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.
3. Метание набивных мячей и гири (2 пуда).
4. Беговые упражнения на технику и быстроту повторно,  $1 \times 30$  м каждое упражнение, а спринтерское упражнение «колесо» —  $2-3 \times 30$  м.
5. Бег с хода на технику  $4 \times 60$  м.
6. Старты  $6 \times 20$  м на технику (реакция на сигнал).
7. Бег с хода  $4 \times 20$  м,  $2 \times 30$  м (быстро, свободно).
8. Прыжки в высоту с разбега.
9. Беговые упражнения:
  - а) бег с высоким подниманием бедра  $2 \times 100$  м,
  - б) бег с забрасыванием голени  $2 \times 100$  м,
  - в) бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени  $2 \times 100$  м,
  - г) бег толчками  $2 \times 120$  м,
  - д) семенящий бег  $2 \times 120$  м,
  - е) бег на прямых ногах (толчки стопой)  $2 \times 60$  м.
10. Легкий бег на 500 м.

*Среда. 21.I. Зимний стадион. Основная задача — развитие («начальной») скоростной выносливости.*

1. Легкий бег на 800 м, гимнастические упражнения на силу и гибкость.
2. Игра «Борьба за мяч».
3. Упражнения со штангой и метание гири.
4. Беговые упражнения на технику повторно,  $1 \times 40$  м каждое упражнение.
5. Ускорения  $4 \times 60$  м на технику.
6. Переменный бег на 2000 м с ускорением  $8 \times 50$  м свободно ( $200$  м тихо +  $50$  м ускорение).
7. Беговые упражнения, как во вторник.
8. Легкий бег на 500 м.

*Пятница. 23.I. Зимний стадион. Основная задача — совершенствование техники бега и старта.*

1. Легкий бег на 1000 м, упражнения на гимнастической стенке.
2. Метание набивных мячей из различных положений.
3. Беговые упражнения  $1 \times 40$  м легко, на технику.
4. Ускорения  $4 \times 60$  м на технику.
5. Старты  $4 \times 20$  м,  $4 \times 30$  м на технику.
6. Бег с хода  $4 \times 20$  м на технику (2 раза на время — 1,9; 1,8).
7. Бег с хода  $4 \times 30$  м и  $4 \times 20$  м на технику (свободно, быстро).

8. Беговые упражнения, как во вторник.

9. Легкий бег на 500 м.

*Суббота.* 24.I. Спортивный зал. Основная задача — улучшение всестороннего физического развития.

1. Ходьба обыкновенная, спортивная с переходом в бег, упражнения на ходу и на месте.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Упражнения на силу и гибкость.

4. Метание набивных мячей из различных положений.

5. Упражнения на гимнастической стенке и на коне с ручками.

6. Быстрый бег через набивные мячи, лежащие на полу.

7. Прыжки на маты с подкидной доски (урок длится около 3 час.).

*Воскресенье.* 25.I. ЦПКиО. Основная задача — воспитание общей выносливости.

1. Кросс — легкий бег 28 мин.

2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.

3. Парные упражнения с партнером с сопротивлением.

4. Беговые упражнения, как во вторник, только бег толчками до 250—300 м.

5. Переменный бег (легко) с ускорениями  $6 \times 70$  м.

6. Легкий бег на 2000 м (на базу).

Данный недельный цикл тренировок проводился до конца февраля (с небольшими отклонениями в зависимости от самочувствия).

Соблюдая правило постепенности, мы увеличивали длину пробегаемых отрезков на технику и быстроту до 40—60 м. При занятиях в зале применялись и другие снаряды, но принцип построения занятий был сохранен. Такое построение не «натаскивало» на высокий результат в ближайшее время, а перспективно готовило к будущему.

Иногда Ардалион Игнатьев, выполняя план тренировочных занятий исключительно пунктуально, все же пырвался показать хороший результат и зимой. Что греха таить, хотел побить рекорд Ю. Литуева и на Зимнем стадионе.

В одну из тренировок мы включили бег  $2 \times 250$  м. На этих отрезках было показано хорошее время. Стало ясно, что наряду со скоростью повторное пробегание коротких отрезков, развивая способность к быстрым динамическим усилиям, улучшает и скоростную выносливость. Все это находится в связи с хорошей техникой бега, и, как показывает кинограмма (рис. 20), она у Игнатьева была на высоком уровне и зимой.

1 марта А. Игнатьев выступил вне конкурса на первенстве ВЦСПС в беге на 400 м и легко установил новое до-



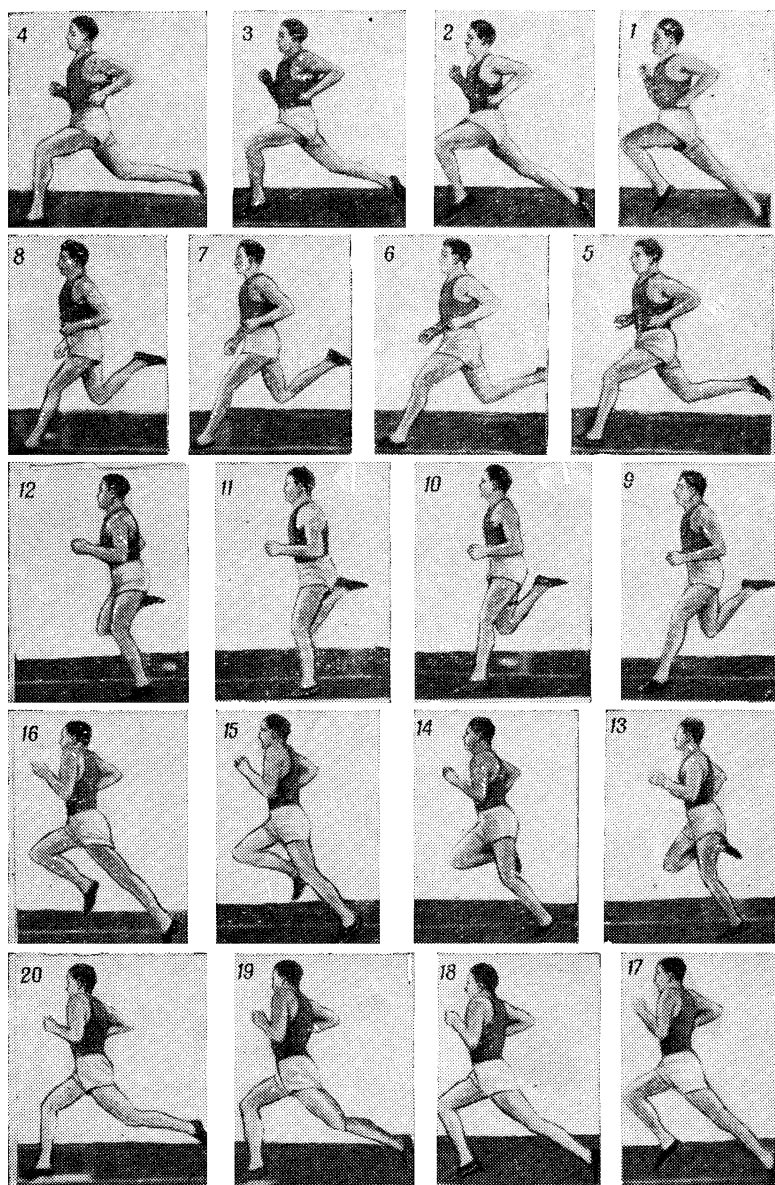


Рис. 20. Рекордный бег на 400 м А. Игнатъева на Зимнем стадионе  
1 марта 1953 г. в Ленинграде

стижение страны в закрытом помещении — 49,8 сек. На другой день он участвовал в беге на 100 м и показал результат 11,0 сек. Этот результат был такой же, как у бегунов, основной дистанцией которых является 100 и 200 м.

Результатами работы в январе и феврале мы были удовлетворены. В беге на 100 м результат Игнатьева был на 0,7 сек. выше, чем примерно год назад (23 февраля 1952 г. 100 м в соревнованиях были пройдены за 11,7 сек.).

В марте тренировка в беге увеличилась в объеме, однако направленность занятий сохранилась прежняя. Занятия в зале были заменены тренировкой на Зимнем стадионе с преимущественной направленностью на развитие скоростной выносливости. Это достигалось свободным бегом на отрезки от 60 до 100 м, повторным или переменным (200 м легко, 100 или 60 м с ускорением).

В середине марта на первенстве Советского Союза по легкой атлетике в закрытом помещении Ардалион Игнатьев снова пробежал 100 м за 11,0 сек., а 400 м — за 50,2 сек., выиграв звание чемпиона страны.

4 апреля в тренировке был показан результат на 100 м — 10,9 сек.

Стало совершенно очевидным, что в переходный период и за зимнюю тренировку подготовительного периода были достигнуты устойчивые высокие результаты в спринте. Все вместе взятое давало основание предполагать, что на этой основе летом можно будет показать высокие результаты на основной дистанции бега.

### **Весенняя тренировка**

С 12 апреля тренировка уже полностью была перенесена на воздух и занятия на Зимнем стадионе не проводились.

Предстояло продолжить развивать быстроту, скоростную и общую выносливость, а также совершенствовать технику бега и ухода со старта.

Как показал прошедший сезон, четырехсотметровку приходится на этой тяжелой дистанции соревноваться в трудных условиях, стартуя четыре раза (при участии в финале) за два дня. Период отдыха между забегами на олимпийских играх, например, был около 3 час. На первенстве страны 1952 г., выиграв полуфинал в беге на 400 м, Игнатьев участвовал в финале через 50 мин. Таким обра-

зом, бегуну приходится испытывать большие напряжения. Чтобы успешно участвовать в крупнейших соревнованиях, бегуну, очевидно, и тренироваться нужно в условиях, приближенных к условиям и режиму соревнований.

Было решено уже в апреле вести постепенную подготовку к двухразовым соревнованиям в день, для чего в понедельник и четверг тренироваться дважды — днем и вечером. Условия учебы в институте позволяли так построить тренировочные занятия, и недельный цикл тренировки выглядел следующим образом:

*Понедельник.* Днем. Основная задача тренировочного занятия — совершенствование техники бега и развитие быстроты.

1. Легкий бег на 1000—1200 м, упражнения на силу и гибкость.
2. Семенящий бег  $4 \times 60$  м с переходом в обычный бег.
3. Ускорения  $3-4 \times 60-80$  м на технику.
4. Старты  $4 \times 20$  м на технику.
5. Старты  $4 \times 20$  м на технику и быстроту реакции на сигнал (первые движения).
6. Старты  $6-8 \times 30$  м на технику (правильный переход из стартового разгона в бег по дистанции).
7. Бег с хода  $2 \times 80$  м,  $2 \times 60$  м,  $2 \times 40$  м на технику (свободно, быстро).
8. Семенящий бег  $3-4 \times 100$  м на технику выполнения (свободно, быстро, легко), спринтерский бег «колесо»  $2-3 \times 60$  м.
9. Легкий бег на 600 м.

Вечером. Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — легкий бег на 1600 м, упражнения на гибкость.
2. Ускорения  $3-4 \times 80-100$  м свободно, на технику.
3. 300 м,  $3 \times 100$  м, или 250, 150, 100 м или 350 м,  $3 \times 60-80$  м и т. д.
4. Бег толчками  $4-5 \times 100$  м на дорожке, посыпанной опилками.
5. Легкий бег на 800—1200 м.

*Вторник.* Вечером. Основная задача — развитие быстроты.

1. Легкий бег на 1000—1200 м, упражнения на силу и гибкость, спринтерский бег «колесо»  $2 \times 40-60$  м.
2. Семенящий бег  $3-4 \times 50-60$  м с переходом в бег.
3. Ускорения  $4 \times 80$  м на технику (вираж).
4. Старты  $3-4 \times 20-30$  м на технику (вираж).
5. 200, 150 м,  $2-3 \times 60$  м, или  $2 \times 200$  м,  $2-3 \times 50-40$  м, или  $3 \times 150$  м и т. д. (пробежать свободно, быстро; один из удлиненных отрезков — на время).
6. Специальные упражнения, по 80—100 м каждое (на технику).
7. Легкий бег на 400—600 м на дорожке, посыпанной опилками.

*Четверг.* Днем. Основная задача — совершенствование техники в сочетании со скоростью бега.

1. Легкий бег на 1000—1200 м, упражнения на силу и гибкость.
2. Семенящий бег  $2-3 \times 60$  м, переход в бег.
3. Спринтерский бег «колесо»  $2 \times 60-80$  м, переход в обыкновенный бег.

4. Старты  $2 \times 80$  м,  $2 \times 60$  м,  $2 \times 40$  м,  $2 \times 30$  м на технику и быстроту (один из стартов пробегается на время).

5. Бег с хода  $2 \times 80$  м,  $2 \times 60$  м,  $2 \times 50$  м на технику, свободно, но быстро (в зависимости от самочувствия один или два отрезка из всех можно пробежать на время).

6. Бег толчками на дорожке, посыпанной опилками  $2-3 \times 80-100$  м.

7. Легкий бег на 400—600 м.

Вечером. Основная задача — развитие быстроты на удлиненных отрезках.

1. Разминка — легкий бег (до согревания), упражнения на силу и гибкость.

2. Ускорения  $4 \times 80$  м по выражу на технику.

3.  $6-8 \times 100$  м с хода (половина по выражу) или  $4 \times 150$  м или  $200 \times 150$  м и т. д. (один из первых отрезков на время).

4. Семенящий бег  $4 \times 100$  м свободно.

5. Легкий бег на 800 м.

*Пятница.* Вечером. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — легкий бег на 1600—2000 м, упражнения на гибкость.

2. Ускорения  $4 \times 80$  м на технику (выраж).

3. Старты  $2-3 \times 50-60$  м на технику (свободно, выраж).

4. 250, 150 м,  $2 \times 100$  м, или 300, 200 м,  $2 \times 100$  м, или  $2 \times 200$  м, 150 м, или 350, 150 м, или 450,  $3 \times 100$  м, или 500,  $3 \times 100$  м, или 600 м,  $2-3 \times 100$  м (только первый отрезок пробегается на время, все остальные свободно, с финишным усилием к концу).

5. Беговые упражнения 80—100 м (свободно, с двукратным повторением каждого упражнения на дорожке, посыпанной опилками).

6. Легкий бег на 600—800 м по дорожке, посыпанной опилками.

*Примечание.* Отдых при повторных спринтерских пробежках длится до появления желания бежать вновь. На коротких отрезках он продолжается 2—5 мин., на длинных — 6—10 мин.

*Суббота.* Днем. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие выносливости.

1. Кросс — легкий бег от 25 до 50 мин. с ускорениями по ходу бега до 150 м (свободно, 4—8 ускорений). Скорость бега в кроссе — 4—5 мин. 1 км.

2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость (много).

3. Метание камней или других снарядов.

4. Беговые упражнения (легко).

5. Легкий (тихий) бег 3—5 мин.

Утренняя гимнастика на воздухе проводилась ежедневно в течение 15—20 мин., за исключением понедельника и четверга, а также ненастных дней.

В течение апреля было проведено 26 тренировок, а всего, включая переходный период (с 1 ноября 1952 г.), 133 тренировки.

В процессе работы были показаны следующие резуль-

таты: в беге на 200 м — 22,6 и на 300 м — 35,0 сек., что на 0,6—0,8 сек. выше результатов, показанных на тренировках в прошлом году на этих дистанциях.

В беге на 500 м Игнатьев улучшил результат по отношению к прошлому году в это время на 2,1 сек. (довел его до 1 мин. 07,3 сек.), а на 600 м — на 2,6 сек. (до 1 мин. 22,6 сек.), причем эти дистанции он пробежал по одному разу в тренировке. Если учесть, что результаты эти были показаны сравнительно легко (300 м спортсмен бежал даже в рейтузах, при весе 72,4 кг), то станет понятным, как обоснованы были наша уверенность в том, что Игнатьев весьма далек от высокой спортивной формы, и ожидания высоких результатов в будущем. Самочувствие было прекрасным, а работоспособность высокой. В мае — июне мы намеревались поработать на отрезках от 300 до 600 м с целью приобретения необходимой скоростной выносливости. Но нашим намерениям не суждено было сбыться. В самом конце апреля Ардалион заболел, и болезнь его длилась почти 2 месяца.

## **ОСНОВНОЙ ПЕРИОД**

### **Предсоревновательная тренировка**

Наступил май — начало основного периода. Настроение у Игнатьева было неважное. Болела нога, и тренироваться по плану было невозможно. Врачи констатировали заболевание седалищного нерва.

Как это произошло? Однажды в конце апреля спустя несколько часов после тренировки я встретил хромящего Игнатьева. На мой вопрос, что же случилось, Ардалион ответил, что получил растяжение, принимая ванну.

Боль не прошла за дни Первомайского праздника и долго еще чувствовалась в последующие дни. Врачи утверждали, что это явление простудного характера.

Мы были очень огорчены, тем более что Игнатьеву запретили тренироваться. Четыре-пять дней после праздника тренировок не было, но боль не проходила и субъективно ощущалась даже сильнее, чем прежде. С 19 по 29 мая по совету невропатолога мы также не проводили тренировок. Лечение не давало заметных результатов, а дни проходили. Обсудив положение, мы решили продолжать трени-

роваться и делать все то, от чего нет острых болевых ощущений. Я рассказал Ардалиону, как в 1951 г. болела нога (травма задней части бедра) у Х. Поттера, но он продолжал тренировку, делая гимнастику и специальные беговые упражнения, от которых не было боли. Через 3 месяца нога зажила, и в сентябре Поттер выиграл звание чемпиона ВЦСПС в беге на 200 м, а на 400 м занял второе место, повторив личный рекорд — 48,9 сек.

Боль во время бега Игнатьев ощущал весьма своеобразно: на коротких отрезках — до 100 м — она ощущалась мало, усиливаясь только к концу отрезка. Мало чувствовал он боль и во время кросса (легкий бег) и почти не ощущал при выполнении некоторых беговых упражнений. Совершенно свободно можно было проводить прыжки на здоровой ноге.

При беге же от 150 до 300 м на высокой скорости возникала сильная боль, а между тем нужно было в этот период бегать именно на таких отрезках. На коротких отрезках проводилась уже достаточная тренировка зимой. Однако с состоянием здоровья нужно было считаться и тренироваться, как позволяет нога.

Вот как выглядела эта тренировка до 25 июня.

#### *Первый день:*

1. Разминка — легкий бег на 2000—2500 м и более (до хорошего согревания), общеразвивающие упражнения.
2. Гимнастические упражнения на гибкость (много).
3. Семенящий бег  $4-6 \times 40-50$  м.
4. Ускорения  $5-6 \times 60$  м (в рейтузах и теплом спортивном костюме).
5. Старты на технику  $8-10 \times 20-30$  м (в рейтузах).
6. Бег с хода  $4-6 \times 30-40$  м (свободно, в рейтузах).
7. Беговые упражнения или прыжки на здоровой ноге (скачки в яму с песком с разбега 20—30 м), до 40—50 повторений, пока было желание прыгать (прыгал в рейтузах).

#### *Второй день:*

1. Разминка — легкий бег до 2000 м.
2. Гимнастические упражнения на гибкость и метания нормального ядра из различных положений (много).
3. Ускорения  $4-6 \times 80$  м на вираже.
4. Переменный бег 3—4 круга (легко, свободно) с ускорениями 30—40 м на каждом вираже, отдых 7—10 мин. и то же с ускорениями на каждой прямой.
5. Скачки (как и прежде) на здоровой ноге в яму с песком, прыжковые упражнения.
6. Легкий бег на 800—1000 м.

### *Третий день:*

1. Кросс — легкий бег до 50 мин.
2. Гимнастические упражнения на гибкость (много).
3. Ускорения 3—4 × 80—100 м (легко).
4. Беговые упражнения (много).
5. Легкий бег на 400—600 м.

Если самочувствие было хорошее и боль ощущалась мало, то данный цикл выдерживался полностью и на четвертый день был отдых. Но случилось, что после тренировки в первый день план второго дня Игнатьев выполнить не мог. Тогда проводился кросс в лесу, потом баня с паром и отдых.

Мы надеялись, что если в процессе такой тренировки боль пройдет, то достаточно будет месяца работы, чтобы снова показать личные рекорды, а это позволит успешно выступить на фестивале в Бухаресте.

Приближался конец июня, а Игнатьев еще не выступал ни в одних соревнованиях. К двадцатым числам июня Ардалион почувствовал себя лучше, во всяком случае он мог уже бежать в пределах 100 м, не чувствуя особой боли. Решено было попробовать силы хотя бы на этой дистанции.

20 июня Игнатьев выступил вне конкурса в первенстве Ленинградского областного совета «Наука» в беге на 100 м и показал результат 10,8 сек. Это был личный рекорд. Настроение значительно поднялось, ведь есть скорость!

Дальнейшую тренировку Игнатьев после сдачи экзаменов в институте проводил в Москве, где одновременно и лечился.

Долгое время Игнатьев не бегал на дистанцию 200 м. Каково же было наше удивление, когда он пробежал ее однажды на тренировке в 22,1 сек. без особых усилий! Причем болей почти не ощущал. Это нас очень обрадовало. Спустя две недели после приезда в Москву Игнатьев уже был вполне здоров и мог тренироваться и соревноваться на любых дистанциях. Однако тень сомнения преследовала нас.

Что можно было показать, когда в течение 2 месяцев тренировка в беге на отрезки от 150 до 300 м не проводилась?

29 июня Ардалион выступил в показательных соревнованиях в беге на 100 м перед московскими школьниками,

где вместе с ним пробовали свои силы Сухарев, Федяев, Голубев и др.

К удивлению многих и самого Игнатьева, он был первым со временем 10,8 сек., придя к финишу на грудь впереди Голубева, показавшего одинаковый с ним результат. Стало ясно, что это — его твердый и действительный результат на эту дистанцию.

Даже при болезни за май и июнь было проведено 27 тренировок, а в период болевого затишья удалось один раз пробежать свободно 200 и один раз 300 м. Кроме того, проводилась утренняя гимнастика, хотя и нерегулярно, в зависимости от самочувствия. Все это дало возможность сохранить, а может быть, даже несколько и развить скоростные качества, над совершенствованием которых проводилась упорная работа с зимы.

К периоду ответственных соревнований А. Игнатьев хотя и не выступил ни разу на основной дистанции, но имел к первому июля 160 тренировок. Была проделана огромная целенаправленная работа, позволяющая надеяться на высокие результаты в июле — августе.

### **Тренировка в период соревнований**

На период соревнований были поставлены две основные задачи: дальнейшее развитие быстроты и скоростной выносливости, решению которых был подчинен весь тренировочный процесс. Развитие и быстроты, и скоростной выносливости в этом периоде этого года считалось одинаково важным.

Скоростная выносливость у А. Игнатьева отставала, и мы надеялись пробеганием отрезков до 300 м на высокой скорости восполнить этот пробел. В течение июля и далее ни разу не пробегались в тренировках отрезки более 300 м, причем это предусматривалось планом тренировок. Мы считали, что нет необходимости пробегать более длинные отрезки, так как придется довольно часто участвовать в предстоящих соревнованиях, что явится такой же подготовкой к бегу на основную дистанцию (при большей даже интенсивности, чем в тренировках). Скорость в беге на 100 м как бы определилась и установилась, и нас интересовал вопрос, какое время можно показать в беге на 200 м. Может быть, будет возможно перевыполнить наш собственный план — 21,3 сек.?



В дальнейшем в беге на 200 м был показан результат на тренировке 21,8 сек., а в беге на 300 м (с двумя виражами) — 34,6 сек. Появилась надежда, что в первых же соревнованиях можно будет пробежать свою основную дистанцию со временем, близким к 48 сек.

8 июля Игнатьев выступил вне конкурса на первенстве ЦС «Наука» и показал результат 47,5 сек., а стартовавший с ним вместе Пилагс — 47,9 сек. Впервые у себя на Родине наши бегуны вышли за пределы 48 сек., причем сразу двое.

Анализируя пройденный этап тренировки, мы пришли к выводу, что бег на коротких отрезках способствует развитию не только быстроты, но и скоростной выносливости, в то время как пробегание большей частью только длинных отрезков этих двух качеств одновременно в такой мере не развивает. Кроме того, совершенно очевидно, что выполнение специальных беговых упражнений также способствует не только развитию скорости, но и совершенствованию техники бега.

С уверенностью смотрели мы в будущее. Шли усиленные плановые тренировки, и принцип построения их в июле был такой:

*Первый день.* Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты:

1. Разминка — легкий бег на 1500—1600 м, упражнения на гибкость.
2. Семенящий бег  $4-5 \times 80$  м с переходом в обычный бег, спринтерский бег «колесо»  $2 \times 40$  м с переходом в бег.
3. Ускорения  $4-6 \times 100$  м по виражу (быстро).
4. Старты на технику и время  $6-8 \times 40-80$  м.
5. Бег с хода  $4-6 \times 80-100$  м (свободно, быстро).
6. Легкий бег на 800—1000 м (босиком по траве).

*Второй день.* Основная задача — развитие скоростной выносливости:

1. Разминка — легкий бег на 1600—2000 м, упражнения на гибкость (много).
2. Семенящий бег  $2-3 \times 60-80$  м, спринтерский бег «колесо»  $2 \times 30$  м с переходом в бег.
3. Ускорения  $4 \times 80-100$  м на технику (вираж).
4. Старты на технику  $3-4 \times 30$  м по виражу.
5. Повторный бег  $2 \times 150, 200$  м,  $2 \times 200$  м,  $3 \times 100$  м свободно, или 300, 200, 100 м,  $2 \times 40-60$  м свободно и т. д.

Обыкновенно первый, а иногда и второй отрезок пробегались на время с высокой скоростью. Продолжительность отдыха колебалась от 5 до 8 мин., пока не появлялось желания бежать вновь.

6. Бег прыжками, толчками 2—3 × 60—80 м (по траве).
7. Легкий бег на 800—1000 м (2—2,5 круга босиком по траве).

*Третий день.* Основная задача — поддержание достигнутого уровня выносливости:

1. Кросс — спокойный бег до 20 мин. (4—5 мин. 1 км) в лесу с ускорениями по ходу бега от 80 до 100 м 6—8 раз (свободно, быстро).
2. Упражнения на силу и гибкость.
3. Беговые упражнения с двукратным повторением от 60 до 80 м, исключая бег с высоким подниманием колена (свободно, легко).
4. Легкий бег на 800—1000 м, как вначале.

*Четвертый день.* Отдых.

Проводилась также ежедневная утренняя гимнастика, состоящая из легкого бега на 1500—2000 м, иногда с ускорениями (свободно), упражнений на гибкость и беговых упражнений (очень мало, до 20—30 м каждое).

Данные четырехдневные, как и недельные циклы, указывают основное направление в тренировке. Они не могут быть (и не были) неизменными как для Игнатьева, так и для любого тренирующегося.

Два года тренировки Игнатьева показывают, что второй год не является точной копией первого, что в силу меняющихся обстоятельств и состояния изменяется до некоторой степени и форма тренировочных занятий. Изменение условий и состояния если и влияло на содержание тренировочного процесса, то так, что оно все же преследовало главные задачи, ярко выраженные в первый год тренировки, а именно: 1) развитие быстроты и совершенствование техники бега, 2) развитие скоростной выносливости, 3) развитие и поддержание на высоком уровне динамической силы опорно-двигательного аппарата, и особенно мышц ног, с помощью специальных беговых (и других) упражнений.

Даже во время болезни, когда Игнатьев не мог применять в тренировках бег с высокой скоростью на удлиненных отрезках, с помощью других средств мы старались выполнить эти главные задачи. Такая устремленность к достижению намеченной цели была важным фактором в воспитании и морально-волевых качеств.

В середине июля и в августе предстояли выступления на первенстве РСФСР по легкой атлетике и на Международном фестивале демократической молодежи и студентов в Бухаресте.

На первенстве РСФСР Ардалион стартовал три раза в день. Он стал чемпионом Российской Федерации на все три спринтерские дистанции, установив в беге на 200 м новый рекорд РСФСР (21,4 сек.).

По описанному выше четырехдневному циклу тренировки проводились до августа.

Небезинтересно проследить, как тренировался Игнатьев непосредственно перед фестивалем, тем более что, как и перед XV Олимпийскими играми, план его тренировок в Бухаресте был намечен еще перед выездом в Москве и он его выполнил.

*30 июля.* Приезд в Бухарест. Отдых.

*31 июля.* Кросс в лесу — легкий бег 25—27 мин. с ускорениями  $8 \times 100$ —120 м по ходу бега (свободно, легко).

*1 августа.* Утром. Зарядка.

1. Легкий бег  $6 \times 250$  м с ускорениями по ходу бега  $6 \times 80$  м (легко).

2. Гимнастические упражнения на гибкость.

Вечером.

1. Разминка — легкий бег на 1000—1200 м, упражнения на гибкость, семенящий бег  $3 \times 80$  м (быстро), ускорения  $3$ — $4 \times 80$ —100 м.

2. Старты по выражу под выстрел  $4 \times 30$  м.

3. Старты на время  $4 \times 100$  м (10,7; 10,9; 10,9 — выполнил 3 раза).

4.  $3 \times 150$  м (первый раз — без времени, свободно; второй раз — на время в полную силу, результат 16,0 и третий раз в темпе начала бега на 400 м, результат 16,8).

5. Легкий бег на 800 м.

*2 августа.* Утром. Зарядка, как 1 августа. Днем отдых. Участие в параде открытия.

*3 августа.* Утром. Зарядка, как 1 августа. Днем:

1. Разминка — как всегда.

2. Ускорения по выражу  $4 \times 80$  — 100 м.

3. 300 м на время — 33,7.

4. 200 м в темпе бега на 400 м — 21,9—22,0 (ошибся, очень быстро — 21,6).

5.  $3 \times 100$  м свободно, быстро (без времени).

6. Легкий бег на 800 м.

*4 августа.* Отдых. Прогулка в лесу.

*5 августа.* Разминка вечером — как накануне XV Олимпийских игр в 1952 г. в Хельсинки.

6 августа в забеге Игнатьев установил рекорд страны — 47,2 сек., а в полуфинале в тот же день повторил этот результат.

7 августа, стартуя в финале на 400 м, Ардалион Игнатьев выиграл звание чемпиона и установил новый рекорд Советского Союза — 46,8 сек.

Через 20 мин. ему предстояло защищать честь нашей команды в беге на 200 м. Результат был 21,5 сек. 40 мин. спустя он выиграл полуфинальный забег на 200 м и снова установил новый рекорд Советского Союза на эту дистанцию — 21,1 сек.

На следующий день в финальном беге на 200 м Игнатьев повторил этот результат, заняв второе место.

Взять три старта в один день и в течение часа установить два рекорда страны, а на первенстве Советского Союза дважды выиграть звание чемпиона в течение 50 мин. (показав результат в беге на 400 м — 46,9, а на 200 м — 21,2 сек.) может только человек, который, имея хорошие способности, в первую очередь много, разумно и целеустремленно тренируется.

Обращает на себя внимание прекрасная техника бега Игнатьева в этот период (рис. 21).

Еще задолго до крупнейших соревнований, где предполагалось показать наивысшие результаты, планировалось, как и в 1952 г., достижение определенных результатов по этапам тренировки.

В мае и июне выступлений не было, и намеченных результатов в этом периоде мы не достигли. И все же благодаря применению средств, способствующих решению поставленных задач (сообразно с состоянием здоровья), к главнейшим соревнованиям намеченные цели были достигнуты.

Представляет некоторый интерес таблица планируемых результатов и лучших достижений на промежуточные дистанции по этапам тренировки (см. табл. на стр. 98).

Начав выступать в основном только в июле до конца октября А. Игнатьев взял 59 стартов в соревнованиях на различные дистанции (включая эстафеты). На многих крупных соревнованиях он стартовал дважды и трижды в день, неизменно показывая высокие результаты. Ни в одних состязаниях на Родине и за рубежом он не потерпел поражения на своей основной дистанции — 400 м — и только один раз проиграл бег на 200 м чехословацкому спортсмену Янечку (21,0 сек.).

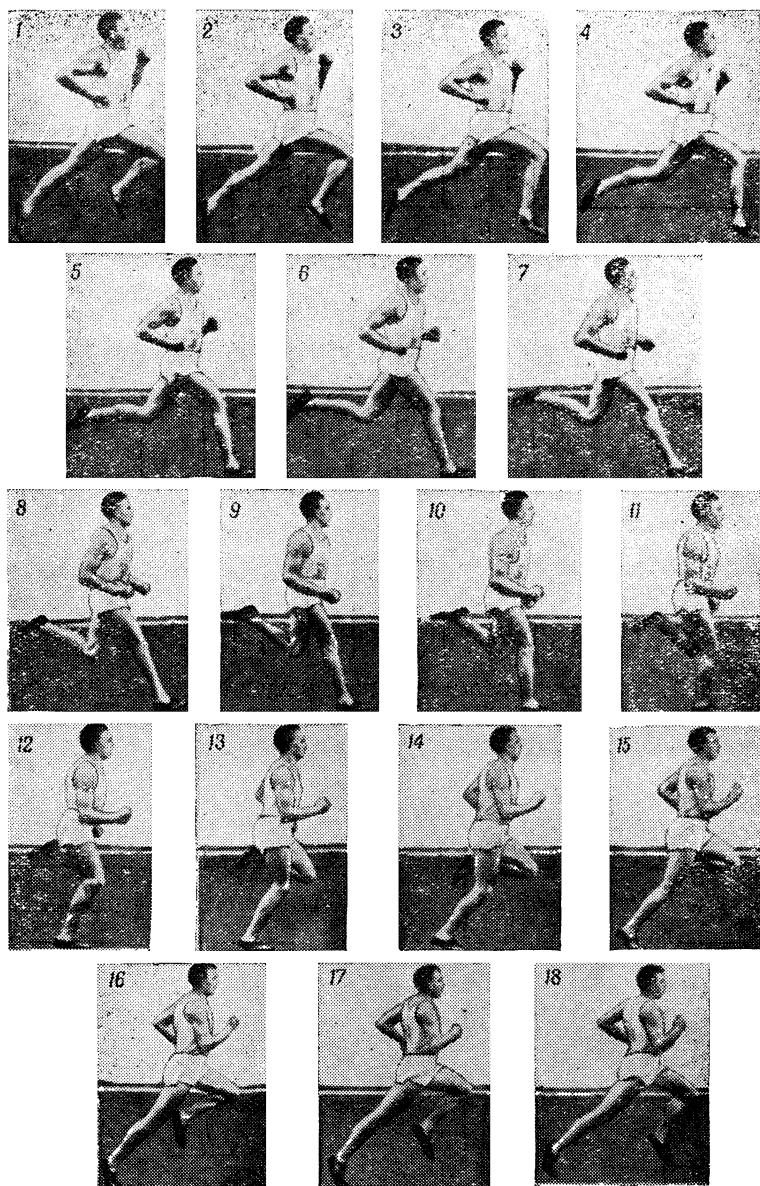


Рис. 21. Финальный бег на 400 м А. Игнатьева на первенстве СССР по легкой атлетике в 1953 г. в Москве (первая прямая)

**Таблица планируемых результатов и показанных действительно**

Этапы подготовки	Дистанция (в м)	Задание	Выполнение	Лучшее время, показанное в тренировке на промежуточных дистанциях								Примечание
				100 м	150 м	200 м	300 м	350 м	400 м	500 м	600 м	
К концу февраля . . . . .	100	11,0	11,0	11,2	—	—	—	—	—	—	—	200 и 300 м бежал всего один раз
К концу февраля . . . . .	400	50,0	49,8	—	—	—	—	—	—	—	—	
К концу апреля . . . . .	400	49,0	—	10,9	16,4	22,6	35,0	—	—	1.07,3	1.22,6	
К концу мая . . . . .	400	48,0	—	11,1	—	—	—	—	—	—	—	
К концу июня . . . . .	400	47,8	—	10,9	16,4	22,1	34,6	—	—	—	—	
В июле . . . . .	400	47,4	47,5	11,0	16,4	21,8	34,2	—	—	—	—	Результаты показаны до соревнований
На фестивале в Бухаресте (август) . . . . .	400	46,5	46,8	—	16,0	21,6	33,7	—	—	—	—	

Интересно проследить все результаты, показанные А. Игнатьевым в 1953 году, из анализа которых тренирующиеся и тренеры могут извлечь важные и полезные выводы для себя.

**Таблица результатов А. Игнатьева, показанных в 1953 г. в беге на различные дистанции (включая эстафеты)**

Дата	Дистанция в (м)	Результат	Где показан	Вес (в кг)	Примечание
1/III	400	49,8	Первенство ВЦСПС	71	Вне конкурса То же
2/III	100	11,0	» »		
15/III	400	50,2	Первенство страны		
16/III	100	11,0	» »		
20/VI	100	10,8	Первенство ЛОС ДСО «Наука»		» »
29/VI	100	10,8	Показательные соревнования для детей г. Москвы		

Дата	Дистан- ция (м)	Результат	Где показан	Вес (в кг)	Примечание
5/VII	100	11,0	Первенство ЦС «На- ука»	68,5	Вне кон- курса
5/VII	100	11,0	То же		То же
6/VII	200	21,8	» »		» »
6/VII	200	21,7	» »		» »
8/VII	400	47,5	» »		» »
12/VII	100	10,9	Первенство РСФСР		» »
12/VII	100	10,9	» »		
13/VII	100	11,0	» »		
13/VII	100	10,9	» »		
13/VII	200	21,9	» »		
14/VII	200	21,9	» »		
14/VII	200	21,4	» »		
15/VII	4×100	45,4	» »		В составе сборной Чу- вашии
15/VII	400	49,5	» »		
15/VII	400	47,8	» »		
17/VII	4×400		» »		
19/VII	4×400	46,7	Соревнования в че- сть дня физкуль- турника	67,0—68,0	С хода
6/VIII	400	47,2	На фестивале в Бу- харесте		
6/VIII	400	47,2	То же		
7/VIII	400	46,8	» »		
7/VIII	200	21,5	» »		
7/VIII	200	21,1	» »		
8/VIII	200	21,1	» »		
8/VIII	4×400		» »		В составе сборной страны
9/VIII	4×400	3.10,8	» »		
23/VIII	100	11,0	Первенство Совет- ского Союза		В составе сборной РСФСР
23/VIII	100	10,9	То же		То же
23/VIII	4×100	42,5	» »		
24/VIII	400	49,9	» »		
24/VIII	100	10,9	» »		
24/VIII	4×100	41,7	» »		

Дата	Дистанция (в м)	Результат	Где показан	Вес (в кг)	Примечание
25/VIII	200	22,7	Первенство Советского Союза	67,5—68,5	В составе сборной РСФСР
25/VIII	200	21,9	То же		
25/VIII	400	48,6	» »		
26/VIII	200	21,2	» »		
26/VIII	400	46,9	» »		
26/VIII	4×400	3.28,8	» »		
27/VIII	4×400	3.13,8	» »		С хода, последний этап С хода 20,7 сек., свой этап
19/IX	400	46,9	В Венгрии		
20/IX	200	21,3	» »		
20/IX	4×400	45,9	» »		
23/IX	4×200	1.26,2	» »		
1/X	400	47,1	В Норвегии		В эстафете 400×300×200 +100
2/X	200	21,6	» »		
2/X	200	21,6	» »		
4/X	300	Время не фиксировалось	» »		
9/X	200	21,6	В Швеции		Ереван
9/X	400	47,5	» »		
19/X	200	21,8	Первенство ДСО «Колхозник»		
20/X	200	21,6	То же		
20/X	400	48,2	» »		
21/X	400	48,6	» »		
22/X	4×400	Время не фиксировалось	» »		В составе ДСО «Колхозник» РСФСР

С середины июля и до конца октября Игнатъев в основном участвовал в соревнованиях, и если учесть еще дальние переезды к месту соревнований, то можно убедиться, что времени на тренировку оставалось совсем мало. При всей его прилежности к работе он смог провести за 4 месяца только 22 тренировочных занятия. К концу же октября всего было проведено 182 тренировки (за год). Таким образом, напряженный период соревнований (июнь — октябрь) был периодом реализации той большой трениро-



вочной работы, которая была проведена задолго до этого.

Целенаправленная круглогодичная работа позволила сохранить высокую спортивную форму на длительный промежуток времени.

Показав в первом соревновании на дистанции 400 м высокий результат, через 3 месяца Игнатьев повторил его, а 1 октября он выиграл международные соревнования в Норвегии на плохой дорожке (после дождя) с результатом 47,1 сек., оставив ближайшего конкурента — шведа Вольфбрандта — на 1,5 сек. позади.

В течение года А. Игнатьев показывал следующие средние результаты в соревнованиях на отдельные дистанции бега (без эстафет).

Дистанция бега (в м)	Количество стартов	Среднее время
100	13	10,9
200	18	21,6
400	16	47,5

Постоянство высоких результатов говорит о правильном направлении круглогодичной тренировки. В течение года А. Игнатьев показывал, например в беге на 100 м, исключительно постоянные результаты. Он ни разу не бежал хуже 11,0 сек. и лучше 10,8 сек., т. е. его результаты колебались в пределах 0,2 сек.

### ТРЕНИРОВКА А. ИГНАТЬЕВА В 1954 г.

Спортивный сезон в 1953 г. закончился выступлениями на всесоюзном первенстве колхозников в конце октября в Ереване. Улучшить рекорды уже не представлялось возможным, а перенапрягать себя, чтобы пробежать на какие-то десятые доли секунды быстрее, чем он пробежал (см. табл. на стр. 100), было нецелесообразно. В будущем году предстояли еще более крупные и важные соревнования, чем в прошедшем, — первенство Европы. Так уж повелось у Игнатьева, что, заканчивая прошедший спортивный сезон, он уже думал в общих чертах о будущих соревнованиях, о будущем сезоне.

## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

По приезду в Ленинград было решено сделать недельный отдых. И все же даже в эту неделю он играл в баскетбол, а через шесть дней проводил разминку легкоатлетического характера на Зимнем стадионе. Таким образом, даже к концу недели активного отдыха Ардалион все же не утерпел: провел одну тренировку с применением бега и прыжков. Это еще и еще раз подчеркивает его большое стремление целенаправленно тренироваться круглый год.

В конце недели был намечен путь дальнейших тренировок на переходный период и составлен перспективный план на год. Составлять теперь такой план для Игнатьева не представляло никакой трудности, ибо его дальнейшие тренировки шли по пути прошлых двух лет, увеличиваясь в объеме. Видоизменять тренировку не было необходимости, так как, тренируясь таким образом, Игнатьев каждый год завоевывал новые рекорды. Однако некоторые отличия в ней все же были, читатель может их найти, почему мы и раскрываем тренировку по годам так, как она проходила.

1 ноября 1953 г. выездом за город в Сосновку начался целенаправленный процесс подготовки к лету 1954 г.

Отличительной чертой этого года явилось то, что это был первый год, когда в переходный период Игнатьев тренировался в Ленинграде. Решая все те же общие задачи на этот период, как и в прошлом году, мы старались подобрать такие средства, которые способствовали бы, если не теперь, то в будущем, хорошей скорости бега. Одновременно эти средства должны были способствовать отдыху нервной системы и восстановлению высокой работоспособности организма.

Из анализа бега выдающихся бегунов мира на 400 м было видно, что все они обладают в первую очередь высокими и устойчивыми результатами в беге на 100 м. Игнатьев, считающийся лучшим по скорости среди наших бегунов, уступал им 0,3—0,4 сек. на этой дистанции.

Мы поставили важнейшей задачей в первую очередь улучшить скорость бега. В перспективном плане было намечено достичь следующих результатов: в беге на 100 м — 10,6, на 200 м — 20,9 и в беге на 400 м — 46,2 сек. Это была нелегкая задача, если учесть, что с существовавшего высокого рекорда страны надо было сбросить так же.

как в прошлом году, 0,6 сек. Сознание большой ответственности, желание выполнить намеченный план и выиграть первенство Европы побудили уже с 1 ноября начать систематическую тренировку.

Тренировка в это время проводилась до четырех раз в неделю. Кроме того, Ардалион занимался другими видами спорта: плаванием, баскетболом, спортивной гимнастикой. Понятно, какую большую всестороннюю и специальную физическую подготовку он получил в этот период.

Большое значение в это время придавалось тренировочным занятиям на воздухе. Они имели и оздоровительную направленность и цель дальнейшего укрепления опорно-двигательного аппарата, а также развития быстроты мышечных сокращений. Применялось метание камней из различных исходных положений и в различных направлениях, разнообразные прыжковые упражнения, а также бег в гору до 100—120 м (угол подъема до 15°). Обращалось внимание на законченность отталкивания ногой (бедро, голень, стопа).

Иногда Игнатьев тренировался вместе с группой рядников секции легкой атлетики Ленинградского государственного университета. Метания и прыжки в группе с отметкой, кто дальше и насколько дальше, способствовали подъему эмоциональности урока и повышению работоспособности. Все с нетерпением ожидали следующего воскресенья и тренировки.

На Зимнем стадионе на отрезках до 60 м применялся повторный бег на технику. Иногда (редко) для контроля пробегались отрезки 30 м на время с хода. Результаты были 2,8 сек. Применялся также переменный бег на Зимнем стадионе. Одно занятие было почти полностью посвящено технике бега и старта. Большое место в занятиях занимали метание набивных мячей, прыжки и прыжковые упражнения, упражнения на гимнастической стенке, проводилось метание гири (32 кг), упражнения со штангой (рывки) и ряд других упражнений.

Примерный недельный цикл и построение занятий в этот период были следующими.

*Вторник.* Спортивная гимнастика в зале.

*Среда.* Зимний стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — поддержание уровня развития быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег до 1200 м, упражнения на силу и гибкость без снарядов, упражнения на гимнастической стенке.

2. Прыжки в высоту или длину с места и тройные.

3. Семенящий бег и спринтерский бег «колесо»  $2-3 \times 40-50$  м.

4. Старты на технику  $6-12 \times 20-30$  м.

5. Бег на технику с хода  $3-4 \times 30-60$  м.

6. Беговые упражнения.

7. Легкий бег на 500—600 м.

Продолжительность занятий в Зимнем стадионе 2—2,5 час.

*Пятница.* Зимний стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — поддержание уровня развития скоростной выносливости.

1. Легкий бег до 2000 м, метание набивных мячей, прыжки и прыжковые упражнения.

2. Беговые упражнения (мало) на технику.

3. Ускорения  $3-4 \times 80$  м на технику.

4. Бег с хода  $3-4 \times 30-40$  м (свободно, быстро).

5. Переменный бег с ускорениями  $6-8 \times 100$  м, после каждого ускорения легкий бег на 150 м.

6. Беговые упражнения.

7. Легкий бег на 600—800 м.

*Суббота.* Гимнастика в спортивном зале.

*Воскресенье.* В лесу. Преимущественная направленность тренировочного занятия — оздоровительная.

1. Кросс — легкий бег 15—20 мин. (бежать легко, ногу ставить на грунт с носка, глубоко и ритмично дышать).

2. Упражнения на силу и гибкость (парные и др.).

3. Бег в гору (до 15°)  $6-8 \times 60-120$  м.

4. Метание камней или легкоатлетических снарядов.

5. Прыжковые упражнения (через одно занятие — беговые упражнения).

6. Легкий бег 3—5 мин.

Продолжительность тренировки на воздухе до 3 час. На воздухе тренировочные занятия проводили спокойно, не спеша, следуя нашему девизу: «Тренируясь,— отдыхать».

После такой двухмесячной тренировки было хорошее самочувствие и желание тренироваться дальше. Никаких жалоб на усталость или недомогание. Тренировку Ардалион проводил с охотой, иногда шутил и часто помогал дельным советом друзьям. За товарищеское отношение, душевность и общительность он пользуется большим уважением.

Однажды, 9 декабря, явившись на тренировку на Зимний стадион, мы увидели, что там проходят соревнования юношеской спортивной школы, которой руководит В. И. Алексеев. Не в характере Игнатьева было отклады-

вать или отменять тренировку. Он решил участвовать в показательных соревнованиях для детей в беге на 60 и 100 м, ибо для тренировок стадион был занят.

Каково же было наше удивление, когда, специально не готовясь, Игнатьев повторил всесоюзный рекорд в беге на 60 м — 6,8 сек., который был установлен Федулаевым еще в 1939 г.

Через 30 мин. в беге на 100 м был показан результат 10,9 сек. Мы убедились, что тренировочный процесс идет правильно и запланированные результаты — 10,8 и 49,5 сек. — на зимнем первенстве Советского Союза по легкой атлетике удастся достичь.

К 1 января, заканчивая переходный период, Игнатьев провел 27 тренировок и дважды стартовал в соревнованиях.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Отличительной чертой подготовительного периода этого года (как и прошлого) являлся переход к активной тренировке при значительном уровне подготовленности. Периоды в тренировке Игнатьева имеют как бы условное значение, а фактически тренировка идет круглый год, и грани этих периодов не заметить. Последующие тренировки являются логическим следствием всей предыдущей работы.

Тренировочный процесс усиливается. Вследствие такой круглогодичной многолетней работы совершенствуется техника бега, а развитие физических способностей поднимается на еще более высокую ступень. В результате растут спортивно-технические результаты летом. Движения становятся поистине потребностью. А. Игнатьев все время находится в состоянии хорошей тренированности. Разница заключается только в том, что осенью и зимой тренировочный процесс преимущественно направлен на дальнейшее развитие необходимых качеств — специальную подготовку, в то время как летом на этой основе уже строится беговая работа с высокой интенсивностью. На наш взгляд, если бы не было этой целенаправленной ежегодной систематической тренировки осенью и зимой, беговая работа летом, в каких бы вариантах она ни проводилась, не дала бы высоких результатов в беге. Базу высоких спортивно-технических достижений летом А. Игнатьев закладывает ежегодной тренировкой осенью и зимой,

Зачастую только осенью и зимой, когда не проводится крупнейших соревнований, без спешки, упорной повторностью атлет в состоянии изжить те или иные недостатки в технике бега и в физической подготовке. Об этом ему всегда нужно помнить и усиленно тренироваться зимой.

Наблюдения за другими бегунами в этом году со всей очевидностью показывают, что осенью и зимой у них так сильно падают результаты, что поднять их до необходимого уровня можно только форсированной тренировкой весной и летом. Зачастую такая тренировка вызывает болевые ощущения в мышцах или травмы, что нарушает планомерный тренировочный процесс и вызывает падение результатов в беге.

К сожалению, эти всем известные истины многими далеко не выполняются и приходится еще и еще раз напоминать об этом. Некоторые товарищи забыли, что давно прошло то время, когда после почти полного отдыха зимой способному бегуну достаточно было 2—3 месяца потренироваться усиленно весной и летом, чтобы выиграть первенство страны или одержать победу на других крупных соревнованиях. Наш спорт поднялся на такую высоту, когда победы сопутствуют уже только тем, кто тренируется целенаправленно круглый год и несколько лет подряд непрерывно.

Как и в прошлом году, в подготовительном периоде тренировки этого года главной задачей мы ставили дальнейшее развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта. Считается, что быстрота, скорость бега, как одно из наиболее ценнейших и наименее устойчивых качеств, должна находиться все время на высоком уровне, имея тенденцию дальнейшего роста. Поэтому мы приложили все усилия, чтобы отыскать и систематически (на этом отрезке времени) применять такие средства, которые бы способствовали решению в первую очередь данной задачи. С этой целью как неотъемлемая часть тренировки применялись специальные (беговые) упражнения в высоком темпе, свободный и быстрый бег на укороченных отрезках многократной повторности. В метаниях обращалось внимание на амплитуду движения и быстроту выпуска снарядов. Прыжки и прыжковые упражнения применялись с задачей быстроты отталкивания стопой. Включались такие упражнения, как метание гири, рывки облегченной штанги, подскоки на носках со штангой и т. д. Осо-

бое внимание уделялось бегу через набивные мячи для развития быстроты. Мячи укладывались на все удлиняющемся или все укорачивающемся расстоянии или на полметра один от другого. Это позволяло совершенствовать темп (быстроту движений) и длину шага.

Бег через набивные мячи известен давно, хотя применяли его однообразно. Однако когда появились зимние стадионы и стали вводить тренировки на воздухе, то это упражнение стали незаслуженно забывать. Вот как применяем это упражнение мы, в частности, для развития быстроты.

В Ленинградском университете есть спортивный зал до 30 м длиной, причем с обеих сторон этого зала имеются двери, что позволяет вбегать с одной и выбегать с другой стороны. Если уложить в полуметре друг от друга небольшие мячи почти во всю длину зала и с разбега из коридора начать бег через мячи, то в зависимости от скорости разбега спортсмен будет проходить в различном темпе, вплоть до максимального. Если скорость начального разбега будет очень высокой, то последующий темп движений ног бывает столь быстрый, что бегун не справляется с ним, не успевая ставить ногу на землю после каждого мяча. Разбегаясь то с большей, то с меньшей скоростью, можно регулировать дальнейший темп движения ног при беге через мячи, доводя его до весьма большой частоты.

Можно пробегать через мячи и на время. Удлиняя или укорачивая расстояние между уложенными на полу мячами, можно также регулировать и длину шага, доводя ее до оптимальных размеров. Хочется подчеркнуть, что это упражнение при систематическом его применении является важным фактором развития быстроты и совершенствования техники бега. Оно столь хорошо выполняет эту задачу, что с успехом заменяет дорогостоящий звуколидер, занятия с которым сопровождаются к тому же большим шумом. Это упражнение можно выполнять и на воздухе, на утопанных снежных тропинках, в туфлях на войлочной подошве или с шипами в теплом свободном (не стесняющем движений) спортивном костюме.

Мы применяли также бег с высоким подниманием бедра в быстром темпе в наклоне с опорой рук о гимнастическую стенку или другой устойчивый предмет. Добиваясь высокой частоты движений при этом упражнении,

следует обратить внимание на мягкую постановку стопы на землю с носка, за проекцию центра тяжести тела. Голова, туловище и опорная нога при этом составляют прямую линию.

Применялся целый ряд упражнений с резиновым тросом различной силы натяжения. Один конец троса (или резинового бинта) прикреплялся к стене, а второй петлей (сделанной из обыкновенного бинта, привязанной на конце) надевался на стопу. Делая эллипсообразные движения голенью спереди назад (и другие) при различном натяжении троса, можно развивать быстроту (в условиях, наиболее приближенных к условиям бега) и укреплять мышечно-связочный аппарат.

Все эти средства занимали важное место в тренировке Поттера, Голубева и Игнатьева.

В этом году уже с начала подготовительного периода в тренировке уделялось большое внимание развитию общей и скоростной выносливости. Это стало возможным потому, что позади уже был проделан большой объем работы в течение прошлых двух лет. В этом убедились некоторые атлеты при совместной тренировке с Игнатьевым. Они иногда не могли выполнить и 50% той работы, что делал он. А между тем два года назад, приехав в Ленинград, Ардалион также не мог выполнить ни большого объема беговой работы, ни тем более бежать продолжительно с большой интенсивностью. Его первый результат в беге на 100 м был 11,9 сек., и только после значительной тренировки он пробежал их за 11,7 сек. на соревнованиях, что также далеко не являлось высоким результатом. Спутником успехов Игнатьева было его желание и в первую очередь упорство в тренировке.

С целью дальнейшего развития выносливости в этом году, как и в прошлом, проводился каждое воскресенье бег на местности при любой погоде. Однако в отличие от прошлого года этот бег всегда был переменным, т. е. по ходу бега делались ускорения от 100 до 200 м, остальное же расстояние проходило легко. Когда выпадал глубокий снег, то из Сосновки тренировки переносились в парк имени Кирова, где можно было бегать по утоптаным снежным дорожкам.

Интересно отметить, что за все три года зимних тренировок Игнатьев не бегал по глубокому снегу, только по утоптаным дорожкам. Так же с ним проводил бег зимой



1952 г. Н. Кучурин, показавший, как известно, затем летом высокие результаты в беге на 800 и 1500 м и занявший вторые места на этих дистанциях на первенстве страны в Ленинграде.

Хочется указать еще на одну особенность тренировки в подготовительный период этого года.

Как известно, Зимний стадион в Ленинграде в этом году иногда был занят от двух до трех недель для соревнований по другим видам спорта, и в частности по гимнастике. Все это поставило нас в такие же условия, как и спортсменов ряда городов, где нет зимних стадионов.

Когда Зимний стадион был занят, тренировка в таком же направлении проводилась на воздухе. Нами же было проверено ранее, что при соответствующей экипировке зимой тренироваться вполне возможно. На этих тренировках применялись ускорения, повторный бег на технику, переменный бег и даже старты.

Приводим недельный цикл тренировки из дневника А. Игнатьева:

*26 января.* Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег на 1500 м, гимнастика на силу и гибкость, игра в баскетбол (мало), беговые упражнения на технику (легко), ускорения  $4 \times 60$  м на технику.

2. Старты на технику  $8 \times 20$ —30 м.

3. Старт  $2 \times 60$  м (1 раз на время) — 6,9.

4. Старт  $2 \times 50$  м (1 раз на время) — 5,8.

5. Старт  $2 \times 30$  м (свободно) на технику.

6. Бег с хода  $2 \times 60$  м (1 раз на время) — 5,9.

7. Бег с хода  $2 \times 50$  м (1 раз на время) — 4,8.

8. Бег с хода  $2 \times 30$  м (свободно) на технику.

9. Прыжки в высоту с разбега (мало).

10. Беговые упражнения.

11. Легкий бег на 250 м.

*27 января.* Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие скоростной выносливости.

1. Легкий бег на 1500 м, метание набивных мячей, упражнения на гимнастической стенке, беговые упражнения, ускорения  $3 \times 60$  м на технику (свободно).

2. Бег с хода свободно  $6 \times 80$  м на технику.

3. Переменный бег 8 кругов (круг 250 м) с ускорениями  $8 \times 60$  м.

4. Беговые упражнения на быстроту и технику.

5. Легкий бег на 250 м.

*29 января.* Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег (до согревания), упражнения на силу и гибкость, прыжковые упражнения, беговые упражнения (мало), ускорения  $3 \times 60$  м (свободно, на технику).

2. Старты  $8 \times 20-30$  м на технику.

3. Старты 60 и 50 м на время (свободно) — 6,8 и 5,8.

4. Бег с хода на время 60 м (свободно) — 5,9.

5. Бег с хода на технику  $2 \times 40$  м.

Примечание. Время в стартах отмечалось по движению рук.

30 января. Спортивный зал. Преимущественная направленность занятия — всесторонняя физическая подготовка и развитие быстроты, ловкости и т. п.

1. Игра «Борьба за мяч».

2. Упражнения на силу и гибкость без снарядов.

3. Парные упражнения.

4. Бег через набивные мячи.

5. Прыжковые упражнения на матах.

6. Упражнения на расслабление.

7. Легкий бег.

31 января. На воздухе. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие выносливости.

1. Легкий бег 26 мин. с ускорениями  $4 \times 150$  м.

2. Упражнения на гибкость.

3. Ускорения  $3 \times 150$  м свободно.

4. Беговые упражнения,  $2 \times 100$  м каждое упражнение, а бег толчками и семенящий бег — до 150—180 м.

3 марта А. Игнатьев выступил на первенстве Ленинграда в Зимнем стадионе. В течение 1,5 час. он трижды стартовал на дистанцию 100 м и показал результаты: в забеге 10,7, в полуфинале 10,8 и в финале 10,6 сек., повторив высшее достижение страны в закрытом помещении.

Не обошлось и без происшествий. В финале, чтобы не столкнуть впереди стоявшего фоторепортера (желавшего снять финальный забег после финиша), он резко затормозил бег и повредил ногу. Пять дней пришлось лечить ногу и не тренироваться в беге. С 8 марта начались снова тренировки в стартах, ускорениях, бег на технику. Нога еще болела, и тренироваться в полную силу было невозможно. Мы сомневались, сможет ли он выступить на зимнем первенстве Советского Союза по легкой атлетике. Но вот 14 марта Игнатьев участвует в состязании на свою основную дистанцию — в беге на 400 м — и устанавливает новый рекорд страны — 49,1 сек.

15 марта Игнатьев трижды стартует в беге на 100 м, снова он является победителем, показавшим следующие результаты: в забеге 10,8, в полуфинале 10,8 и в финале 10,7 сек.

Пробежав в начале марта 100 м за 10,6 сек., А. Игнатьев на 0,2 сек. улучшил свой личный рекорд на эту дистанцию, а в беге на 400 м — на 0,7 сек. (для зимы). Некоторые считали, что, имея такую высокую тренированность зимой, он вряд ли сохранит ее до лета. Полагая так, некоторые лучшие бегуны на 100 и 200 м даже не выступали на зимнем первенстве страны, считая, очевидно, причиной своих неудач летом участие в зимних соревнованиях.

Но оказалось, что летом Игнатьев имел такие же высокие результаты в беге на 100 м, а на основную дистанцию — еще выше, в то время как не выступавшие зимой устойчивых высоких результатов летом в беге на 100 и 200 м не имели.

В период зимней подготовки в этом году, как и в предыдущие, тренировочный процесс проходил планомерно и целенаправленно.

С 1 января по 1 апреля А. Игнатьев провел 48 тренировок и участвовал в двух крупнейших соревнованиях, где взял 6 стартов в беге на 100 м и один раз стартовал в беге на 400 м.

### **Весенняя тренировка**

Мы уже указывали на большую значимость этого этапа подготовки в тренировке атлета. В апреле у Игнатьева тренировка полностью переносится на воздух. Круг применяемых средств становится несколько уже. Ведущее место уже полностью занимает собственно бег различной степени интенсивности. Задачи этапа немногочисленны и ясны: 1) дальнейшее воспитание воли и характера, приобретение необходимых знаний, умений и навыков, связанных с бегом на 400 м; 2) дальнейшее совершенствование техники бега и старта; 3) дальнейшее развитие быстроты, общей и скоростной выносливости.

Тренировка весной, как и в прошлом году, проводилась на стадионе и в парке, на дорожках, просохших под весенним солнцем. Такая тренировка очень полезна, во многом способствуя решению оздоровительных задач.

Если здоровье и самочувствие хорошее, то Ардалион следует привычке своего друга Хейно Поттера — без уступки выполнять намеченные планы тренировки. Это является важной стороной воспитания воли и твердости характера.

Поскольку зимой мало представлялось возможности совершенствовать бег по виражу, весной, при работе на стадионе, на это уже делался упор.

Совершенствование бега по виражу проходило при быстрых ускорениях. Внимание обращалось на правильный наклон туловища, работу рук и постановку стоп, вход в вираж и выход из него с высокой скоростью, без ломки ритма бега и проявления излишних напряжений.

Значительное место в тренировке занимали повторные старты на технику. Контролировалась постановка стопы на землю (которая должна быть мягкой, но пружинистой), что способствовало как быстроте ухода на первых шагах со старта, так и плавности перехода из стартового разгона в бег по дистанции.

Старты брались уже иногда под выстрел для развития быстроты реакции на сигнал. Брались совместные старты с другими бегунами для приобретения навыка одновременности ухода со старта.

Основным средством развития выносливости были кроссы. Они проводились в парке продолжительностью до 50 мин. в переменном темпе, т. е. по ходу бега применялись ускорения.

Развитие скоростной выносливости достигалось как повторным бегом на длинных отрезках (до 300 м), так и однократным пробеганием более длинных отрезков (до 600 м).

Повторный, переменный и интервальный бег — это различные формы тренировочного бега.

Повторный бег означает повторное пробегание заданных отрезков дистанции с высокой (обычно) скоростью. Интервал отдыха не регламентируется, и бег начинается снова всякий раз, как только бегун готов к этому. На коротких отрезках повторный бег применяется с преимущественной направленностью на развитие быстроты, а на длинных — скоростной выносливости.

Переменный бег — это такой бег, скорость которого умышленно изменяется бегуном во время самого бега. Пробегая то более короткие отрезки с высокой скоростью, то более длинные с меньшей (заданной) скоростью, атлет развивает преимущественно скоростную или общую выносливость.

Интервальный бег — бег с заданной скоростью на определенные отрезки дистанции, причем устанавливается определенный интервал (время) отдыха.

Приводим недельный цикл тренировки из дневника Игнатьева.

*13 апреля.* Стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие быстроты.

1. Разминка — легкий бег на 1200 м, упражнения на гибкость, прыжковые упражнения (мало), беговое упражнение «колесо»  $2 \times 30$ —40 м, переход в обычный бег, семенящий бег  $3 \times 80$  м (быстро), ускорения  $4 \times 90$  м (быстро), иногда по выражу (вход или выход).

2. Старты  $4 \times 30$  м на технику,  $4 \times 30$  м под выстрел.

3. Старты  $2 \times 100$  м,  $2 \times 80$  м,  $2 \times 60$  м свободно (время) — 10,8; 11,4; 9,1; 9,3; 6,8, второй раз без времени.

4. Бег с хода на технику  $2 \times 100$  м;  $2 \times 80$  м;  $2 \times 60$  м.

5. 200 м (свободно) — 24,0.

6. Беговые упражнения: бег толчками и «колесо»  $2 \times 100$  м. Каждое упражнение на дорожке, посыпанной опилками.

7. Легкий бег на 800 м.

*14 апреля.* Стадион. Днем. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — как 13 апреля, ускорения на выраже.

2. 200 м на технику, свободно (время) — 22,6.

3. 200 м свободно.

4. 150 м на технику, свободно (время) — 16,6.

5. Бег с хода 100 м и  $4 \times 60$  м свободно.

6. Легкий бег на 800 м.

Вечером. Стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие выносливости.

1. Разминка — легкий бег, упражнения на гибкость, ускорения.

2. 450 м свободно (время) — 58,8.

3. Бег с хода на технику  $5 \times 60$  м (свободно).

4. Легкий бег на 600 м.

*16 апреля.* Стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — совершенствование техники старта.

1. Разминка — как 13 апреля.

2. Старты на технику  $6 \times 30$  м, переход в бег по дистанции.

3. Старты  $4 \times 100$  м;  $2 \times 60$  м (первый раз на время) — 10,5.

4. Бег с хода  $2 \times 60$  м;  $2 \times 40$  м (свободно).

5. Беговые упражнения на дорожке, посыпанной опилками.

6. Легкий бег на дорожке, посыпанной опилками на 1200 м.

**П р и м е ч а н и е.** После второго старта в беге на 100 м (без времени) почувствовал боль в передней части бедра. Тренировку прекратили. При осмотре врач заявил, что серьезных повреждений нет.

*17 апреля.* Парк.

1. Кросс — легкий бег 20 мин.

2. Упражнения на гибкость (много).

3. Беговые упражнения.

4. Легкий бег на 1500 м.

**П р и м е ч а н и е.** Должна была быть тренировка с задачей развития скоростной выносливости (примерно, как 14 апреля), но ввиду болезни ноги отменили.

*18 апреля.* Стадион. Днем. Преимущественная направленность тренировочного занятия — совершенствование техники бега.

1. Разминка — ускорения на выраже (бег в ускорениях не быстрый).

2. 300 м свободно (на технику) — 36,0.

3. 150 м свободно (без времени).

#### 4. Легкий бег на 800 м по дорожке, посыпанной опилками.

Вечером. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие выносливости.

1. Разминка (легкая).

2. Кросс 37 мин. с ускорениями по ходу бега  $10 \times 100$  м.

3. Беговые упражнения (мало).

4. Легкий бег 3—4 мин.

**Примечание.** Обращалось внимание на глубокое ритмичное дыхание.

До конца апреля ощущалась некоторая боль в передней части бедра, но тренировка не прекращалась. Интенсивность бега была снижена, больше пробегались отрезки с задачей дальнейшего совершенствования беговых движений. Из опыта прошлого года был сделан важный вывод. В случае травмирования мышечно-связочного аппарата не отменять, а только видоизменять тренировочный процесс, выполняя упражнения, которые не вызывают острых болевых ощущений. Покой — враг спортсмена. Разумные движения (когда они не противопоказаны) способствуют более успешному лечению. Все вместе взятое позволяет по выздоровлении начать снова планомерно тренироваться, повышая далее степень тренированности.

Кроме тренировок, в апреле каждое утро проводилась ежедневная целенаправленная разминка. Содержание этой разминки было следующее: легкий бег 5—10 мин., упражнения на гибкость, метание камней из различных исходных положений, беговые упражнения (со второй половины апреля), спокойная ходьба или легкий бег. Продолжительность этой разминки 30—40 мин.

В результате такой тренировки в течение месяца удалось сохранить скорость бега и улучшить тренированность.

На соревновании 2 мая состоялась встреча Игнатьева в беге на 100 м с известным спринтером Л. Санадзе. В финальном беге А. Игнатьев был первым со временем 10,6 сек. В беге на 200 м он показал время 21,6 сек.

В апреле Игнатьев провел 20 тренировок, а всего с 1 ноября 1953 г. — 95 тренировок.

### ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Основной период в этом году в отличие от прошлого начался для Игнатьева крупнейшими соревнованиями. Уже 21 мая он участвовал в легкоатлетическом матче Мо-

сква — Ленинград — РСФСР — Украина, проходившем в Киеве и посвященном 300-летию воссоединения Украины с Россией.

Уровень тренированности Игнатьева был значительно выше, самочувствие прекрасное, желание тренироваться дальше большое. Все это позволяло рассчитывать на успех.

Приводим для примера план тренировки, которая проводилась в начале мая.

*10 мая.* Стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка (сильная из-за холодной погоды) — легкий бег на 2800 м, упражнения на гибкость, метания, прыжки тройные в яму с песком, специальные беговые упражнения,  $2 \times 100$  м каждое упражнение, ускорения  $3 \times 80$  м свободно, быстро.

2. Повторный бег  $3 \times 150$  м (свободно, время) 16,7; 16,7; 16,8.

3. Бег с хода  $2 \times 100$  м (свободно, без времени).

4. Легкий бег 5 мин.

5. Специальные беговые упражнения.

6. Прыжковые упражнения в яму с песком.

7. Толкание ядра.

8. Прыжки в яму (тройные и др.).

9. Медленный бег.

По плану эта тренировка должна была закончиться легким бегом в течение 3—5 мин. Но в конце тренировки Ардалион встретился с друзьями, начал объяснять специальные упражнения, выполняя их сам, прыгал, толкал и метал ядро из различных положений. Одним словом, он выполнил работу почти такого же объема, тренируясь в общей сложности 3,5 час. Я указал ему, что не следует себя так нагружать, что это излишне. Но он чувствовал себя хорошо и на следующий день тренировался с охотой.

Когда атлет тренируется систематически, то от этого не только повышается работоспособность его организма, но и увеличивается желание тренироваться. В таких случаях надо удерживать занимающегося от чрезмерных нагрузок, чтобы сохранить высокую работоспособность на более длительный срок — до конца сезона. Замечено и другое. Когда систематичность тренировочного процесса нарушается, то вместе с понижением работоспособности атлета уменьшается и его желание тренироваться.

В мае — июне Игнатьев много уделяет внимания дальнейшему развитию быстроты (скорости бега) и скоростной

выносливости. На этой основе строится тренировочный процесс в июле — августе, где уже главной задачей мы ставим развитие скоростной выносливости, связанной с бегом на 400 м. Это и является затем решающим фактором высоких достижений.

Судя по времени прохождения коротких отрезков (до 100 м), можно было полагать, что Игнатьев способен пробежать 100 м за 10,5—10,6 сек. Предполагалось, что в Киеве он выступит на двух дистанциях — 200 и 400 м, причем на 200 м сможет показать отличный результат. Но досадный случай помешал осуществить намеченное.

В первый день соревнований в беге на 400 м Игнатьев показал результат 47,9 сек., т. е. на 0,1 сек. лучше запланированного на этот период. До выступления в беге на 200 м предстояло участвовать в эстафете  $4 \times 100$  м. Ардалион бежал на втором этапе с очень большой скоростью, растерявшийся Сухоруков неправильно принял эстафету, столкновение — и оба они упали. В результате падения у Игнатьева были повреждены нога, рука и плечо. Неделю он вынужденно отдыхал и лечил ногу, после чего приступил к легкой тренировке. Беговая работа в тренировке носила форму спокойного бега.

1 июня легкоатлеты Советского Союза выехали в Германскую Демократическую Республику. Отдых и разминка позволили приступить уже 2 июня к тренировочному бегу значительной интенсивности. Так, в Берлине на тренировке 200 м были пройдены за 22,1 сек. Но беговая дорожка была мокрой от дождя, при пробежке на вираже Ардалион поскользнулся и снова повредил переднюю часть бедра и снова не тренировался пять дней, выполняя лишь легкую зарядку и упражнения, не вызывающие болевых ощущений. Только с 7 июня начались тренировки с включением легкого бега до 50 мин. Но это был тихий бег в тренировочном костюме. После сильного согревания от бега выполнялись гимнастические упражнения, затем беговые и прыжковые упражнения (осторожно), и все заканчивалось тихим бегом. Несколько таких тренировок в течение десяти дней способствовали и поддержанию спортивной формы и успешному лечению.

12 июня перед отъездом из Берлина на родину в тренировке уже проводился бег значительной интенсивности. Так, после предварительной разминки и ускорений  $3 \times 100$  м Игнатьев бежал  $2 \times 300$  м, где первый раз



(осторожно) был показан результат 36,6 и второй (когда выяснилось, что боль не ощущается) — 35,1 сек.

В дальнейшем на тренировках отрезки, близкие к основной дистанции, пробегались с большей интенсивностью, и только потом уже включались более короткие отрезки. Таким образом путь к работе над развитием быстроты шел как бы от выносливости. Не прошел даром и опыт прошлого года. В случае травмирования теперь уже сразу, как только позволяло состояние, включались движения.

Перед поездкой в Варшаву на встречу 10 стран по легкой атлетике не было точно известно, какова же готовность Игнатьева. В контрольном беге на 350 м он показал результат 40,3 сек. Стало ясно, что участвовать в соревновании на основную дистанцию можно. 19 июня в забеге Ардалион показал время 48,9 сек. и выиграл финал со временем 47,3 сек.

Затем группа советских легкоатлетов выехала в Финляндию на юбилейные торжества рабочей спортивной организации (ТУЛ).

Выступив в беге на 100, 200 и 400 м, А. Игнатьев показал результаты (соответственно): 10,9; 10,9; 22,0; 21,9; 47,6 и 47,4 сек. Это и были его действительные результаты в то время.

Анализируя позднее результаты прикидок и соревнований, мы пришли к убеждению, что установившиеся результаты 47,3—47,6 сек. есть следствие стандартной, но не высокой для Игнатьева скорости бега на 100 и 200 м — в пределах 10,9 и 21,9 сек. Двукратное травмирование, а также поездки, связанные с выступлениями за рубежом, не позволили вести планомерные тренировки в июне, тем более с целью дальнейшего развития быстроты. Тренировочный процесс проходил в строгом соответствии с состоянием здоровья.

Возвратившись 4 июля в Ленинград, 5 июля Ардалион уже тренировался.

Была снова поставлена ясная задача — дальнейшее развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

После нескольких подводящих тренировок с повышающейся интенсивностью бега были проведены тренировки с ярко выраженной направленностью на развитие быстроты. Приводим одну из них.

8 июля. Стадион. Преимущественная направленность тренировочного занятия — развитие быстроты.

1. Разминка — легкий бег на 2800 м, упражнения на гибкость, прыжки в яму с песком (с места, тройные с места), бег толчками, семенящий бег, ускорения.

2. Старты на технику  $4-6 \times 20-30$  м.

3. Старты на время  $3 \times 30$  м — 3,8; 3,8; 4,0.

4. Старты на время  $2 \times 60$  м и  $1 \times 50$  м — 6,9; 6,9 и 5,8.

5. Старты  $90,3 \times 80$  м — 10,0; 9,9; 9,8; 9,9.

6. Старты на быстроту реакции на сигнал  $10-12 \times 20-30$  м.

7. 200 м (на время) — 22,0.

8. Прыжки в яму с песком с небольшого разбега.

9. Бег толчками.

10. Тихий бег.

Самочувствие после проведенной таким образом тренировки было хорошее. Даже Игнатьеву, чтобы выполнить такую работу в одном занятии, надо было сделать несколько подводящих тренировок. Однако главным фактором, в результате которого создалась возможность взять более двух десятков стартов в одной тренировке и в заключение пробежать с таким временем 200 м, явился упорный труд на протяжении трех лет.

В дальнейшем тренировочный процесс с преимущественной направленностью на развитие быстроты продолжался. Отрезки 100, 150 и 200 м пробегались с высокой скоростью. Шла планомерная подготовка к выступлению на физкультурном параде 18 июля в Москве, к дальнейшим соревнованиям — XII Всемирным летним студенческим играм в Будапеште и первенству Европы в Берне.

В день физкультурника Игнатьеву хотелось установить новый рекорд страны в беге на 400 м. Но сделать этого не удалось, он показал результат только 46,9 сек., т. е. на 0,1 сек. хуже рекорда.

После выступления в Москве тренировка стала еще более интенсивной. Уже в первых числах июля, после возвращения из Финляндии, было уделено главное внимание дальнейшему развитию быстроты. Работа в этом направлении все время продолжалась, и теперь перед отъездом в Будапешт она приняла завершающий характер. Неотступно преследовалась цель — добиться в конце июля — начале августа результатов: в беге на 100 м — 10,5—10,6; на 200 м — 20,9—21,0, на 300 м — 32,8—33,0 сек. Мы полагали на основе этой скорости достичь такого уровня развития скоростной выносливости, чтобы в финальном беге в Берне можно было пройти первую половину дистан-

ции за 21,9—22,0 сек. и 300 м за 33,5—33,7 сек, последние 100 м пробежать за 12,5, 12,7 сек., что позволит с успехом бороться за звание чемпиона Европы. Если по ходу бега будет видно, что конкуренты не столь сильны и не в состоянии принять предложенного темпа бега или преднамеренно не раскрывают своих сил до последней прямой, рассчитывая на энергичный финиш, то, хорошо пройдя первую половину дистанции, предполагалось «отдохнуть» на вираже и приберечь силы для более резвого финиша.

Намечая это, Игнатъев помнил, что тактика бегуна должна быть гибкой. Определив ее задолго до бега, не следует быть рабом этой тактики, а в зависимости от того, как поведет себя на дорожке противник, надо суметь быстро изменить тактику, сообразуясь со своими возможностями. Однако тактика бега имеет смысл тогда, когда противники примерно равны по силам. Если же один из них в процессе целенаправленной тренировки и упорного труда достиг такого высокого уровня развития своих физических способностей и техники бега, что стоит на ступень (а то и более) выше своих конкурентов, то никакая умная тактика тут уже не поможет им. Вот почему мы ставили своей задачей поднять возможно выше все факторы, от которых зависит выдающийся результат в беге на дистанцию 400 м: быстроту, скоростную выносливость, технику бега и т. д. Одним словом, надо стараться поднять бегуна и класс его бега на такую высокую ступень, чтобы он был выше своих предполагаемых конкурентов. В этом отношении на первенстве Европы Ардалион Игнатъев был почти недостижим.

За двадцать-сорок дней перед поездкой в Будапешт и Берн тренировочные занятия проходили со следующей преимущественной направленностью: первое занятие (после дня отдыха) — дальнейшее развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта на высокой скорости; второе занятие — развитие скоростной выносливости; третье занятие — развитие и поддержание необходимого уровня выносливости.

Основными средствами решения этих задач были повторный бег с возможно высокой скоростью на отрезках до 150 м, бег с заданной и высокой скоростью на отрезках от 200 до 300 м, переменный бег в кроссах (в лесу) и на стадионе с ускорениями до 150 м с высокой скоростью, беговые и прыжковые упражнения, метания (мало) и др.

Приводим цикл тренировки Игнатьева (из дневника).

21 июля. Отдых.

22 июля. 1. Разминка — как всегда.

2. Старты  $4 \times 30$  м на технику.

3. Старты  $5 \times 100$  м (первый раз в полную силу, остальные свободно, отдых — обратная ходьба шагом) — 10,7; 11,2; 11,1; 11,2; 11,5.

4. Старты  $3 \times 100$  м — 10,9; 11,2; 11,3 (тренировка проходила на футбольном поле стадиона).

5. Легкий бег по траве босиком.

23 июля. Днем.

1. Разминка.

2. Повторный бег  $4 \times 150$  м с задачей овладения всеми участками бега по дистанции. Первый раз — быстро ( $1/2$  виража и прямая). Вторым раз — определение начала бега на 400 м (прямая и половина виража). Третий раз — та же задача (бежал на вираже и половине прямой). Четвертый раз — все так же, как в первый раз.

Результаты: 15,8; 16,4; 16,8 и 16,2.

Отдых длился 6—8 мин., до появления желания бежать вновь.

Вечером. 1. Разминка.

2.  $2 \times 300$  м (150 м легко и 150 м быстро без времени).

3. 200 м (100 м легко и 100 м быстро без времени).

4. Прыжковые и беговые упражнения.

5. Легкий бег по траве босиком.

24 июля. Отдых.

Однажды на тренировке 150 м удалось пробежать за 15,4 сек. 25 июля днем А. Игнатьев дважды пробежал 100 м за 10,7 сек., а затем 60 м — за 6,7 и 6,8 сек. В этот же день вечером на тренировке, стартуя в беге на 200 м, он показал результат 21,0 сек.

Завершив тренировочный процесс кроссом в лесу 27 июля, Игнатьев с хорошим чувством выезжал в Будапешт на XII Всемирные летние студенческие игры. В дни усиленной подготовки ему не удалось участвовать в официальных соревнованиях по бегу на 100 и 200 м. А к концу этого этапа подготовки он был готов установить новый рекорд страны в беге на 200 м. Но что не удалось сделать у себя на родине, то предполагалось сделать за рубежом.

Последние тренировки уже в Будапеште показали, что тренированность Игнатьева очень высокая. Так, в одной из предпоследних тренировок он пробежал 100 м трижды с результатами 10,3; 10,6 и 10,7 сек. (время бралось по движению рук), затем 300 м — за 33,0 и 200 м — за 22,1 сек.

(начало бега на 400 м). Тренерский совет после тщательного обсуждения решил, что Игнатьеву нужно участвовать и в беге на 100 м. При вынесении такого решения учитывалось, что подобные примеры были как у самого Игнатьева, так и у других выдающихся атлетов. Так, в прошлом году перед поездкой в Бухарест в середине июля Игнатьев, участвуя в первенстве РСФСР, бежал на всех трех спринтерских дистанциях и трижды был победителем. Он взял 10 стартов за три дня. В Бухаресте он взял 8 стартов в беге на 200 и 400 м и в эстафете  $4 \times 400$  м за четыре дня, причем 7 августа стартовал трижды (финал на 400 м, забег и полуфинал на 200 м).

Итак, борьба за звание чемпиона XII Всемирных летних студенческих игр началась. 5 августа Игнатьев дважды стартовал в беге на 100 м и выиграл полуфинальный забег со временем 10,6 сек. у поляка Ставчика. В этом беге на финише Ардалион повредил ногу в паху. Мы надеялись, что он сможет участвовать на следующий день, так как, судя по субъективным ощущениям, повреждение было небольшое, но это оказалось не так. Болевые ощущения носили такой характер, что ускорения делать было можно (не с максимальной скоростью), но бег с низкого старта вызывал боль.

Дальнейшее участие в соревнованиях могло привести к еще большим повреждениям, что не позволило бы не только выиграть первенство в Будапеште, но и участвовать в предстоящем первенстве Европы в Берне. А. Игнатьев был снят с дальнейших соревнований.

Ставчик, проигравший в полуфинальном беге Игнатьеву, выиграл финал с тем же временем. Понятно, какие это были тяжелые минуты для Игнатьева, и он еще больше досадовал по поводу случайного обстоятельства. Но Ардалион справился и с этой неудачей. Через пять дней уже начались легкие тренировки. Выполнялись те упражнения, от которых не было болевых ощущений. Судя по результатам предварительных тренировок и соревнований, скорость бега находилась на должном уровне. Учитывая все это, мы решили, что по выздоровлении тренировки в Берне надо вести на скорости, близкой к скорости бега на 400 м. Это будет способствовать и успешному лечению и дальнейшему развитию скоростной выносливости, уровень которой, по нашему мнению, необходимо было несколько поднять. Был составлен план дальнейшей тре-

нировки, где предусматривались пробегание отрезков 200—300 м и переменный бег. При этом предполагалось, что выполнение плана, особенно в отношении интенсивного бега, должно строго согласовываться с самочувствием и ходом лечения.

Как известно, стартуя трижды на дистанцию 400 м и последовательно улучшая результаты, А. Игнатьев завоевал звание чемпиона Европы со временем 46,6 сек., установив новый всесоюзный рекорд. Первую половину дистанции он пробежал за 22,1 и 300 м — за 33,6 сек. Победа была подготовлена всем ходом тренировок.

Как непосредственно проходила борьба за это звание, хорошо описано в газете «Советский спорт» (от 31 августа 1954 г.) Б. Косвинцевым.

«Наибольшую сенсацию произвела победа А. Игнатъева в беге на 400 м. Игнатьев провел его действительно на очень высоком техническом и тактическом уровне.

На старте спортсмены заняли места на дорожке в таком порядке: на первой — Хаас (Западная Германия), на второй — Игнатьев, на третьей — Хегг (Швейцария), на четвертой — Хеллстен (Финляндия), на пятой — Дега (Франция) и на шестой — Адамик (Венгрия). Бегуны приняли исходное положение. В этот момент на стадионе стало так тихо, что на какое-то мгновение отчетливо был слышен стук пишущей машинки одного из усердных представителей многочисленного отряда спортивных репортеров, приехавших сюда со всего света. Но вот и он затих. Выстрел стартового пистолета — и тишина нарушена. В дальнейшем весь бег проходил под неумолкающий гул стадиона. Уже с первых метров Игнатьев стал уходить от соперников вперед. 200 м он пробежал за 22,1 сек. Отлично! Сумеет ли он удержать взятый темп? Однако опасения напрасны. Пройдя прямую своим легким, накатистым, широким шагом, Игнатьев энергично вошел в поворот. Хаас, также увеличивший скорость бега, потянулся было за ним. Но попытка не удалась. На последнюю прямую Игнатьев вылетел буквально как стрела. Здесь уже совершенно очевидно стало его превосходство над соперниками. Сохраняя высокий темп бега, советский атлет приближается к финишу. Вот уже остановились секундомеры судей, а одновременно и стрелка огромного секундомера, расположен-

ного над одной из трибун. Стрелка замерла где-то близко около 47 сек. Борьба за последующие призовые места прошла как-то незаметно, ибо внимание зрителей было сосредоточено на ведущем. А там было на что посмотреть. Вслед за финном Хеллстеном, закончившим бег вторым, почти одновременно пересекли черту финиша Хаас и Адамик. Пятым был Хегг. Забег оказался рекордным не только для советского спортсмена, который улучшил свое достижение до 46,6 сек., но и ознаменовался установлением новых рекордов Финляндии — 47,0 и Венгрии — 47,6 сек. Хаас, бывший четвертым, также показал 47,6 сек. Результат Хегга — 47,8 сек.

Парижская спортивная газета «Экип», так же как и швейцарские газеты, отметила успех советского спортсмена, опубликовав фотоснимки моментов бега, сопроводив их комментариями о том, что Игнатьев завоевал звание чемпиона Европы, показав полное превосходство над соперниками».

В дальнейшем Игнатьев боролся за звание чемпиона Европы и в беге на 200 м, но занял второе место со временем 21,1 сек. Сравнительно мягкая дорожка на стадионе в Берне и усталость после бега на 400 м не позволили показать более высокого результата, хотя Игнатьев и был способен пробежать эту дистанцию лучше, чем за 21,0 сек.

Представляет интерес таблица планируемых и действительно показанных результатов. Из таблицы видно, что росту спортивно-технических результатов на основную дистанцию сопутствует в первую очередь рост результатов в беге на 100 и 200 м (см. стр. 124).

В конце августа на первенстве Европы не удалось показать (точно) запланированный результат. Однако в начале сентября на первенстве Советского Союза в Киеве Игнатьев достиг намеченной цели и установил новый рекорд страны — 46,1 сек.

От первенства Европы до первенства Советского Союза было проведено 5 тренировок с задачей поддержания спортивной формы.

Перед первенством Европы Игнатьев один раз пробежал в тренировке 500 м и показал результат 1 мин. 0,9 сек.

Мы полагаем, что достижение высоких результатов в тренировке на промежуточные дистанции, как и выдающихся результатов на основную дистанцию, зависит главным образом от уровня развития быстроты.

Таблица планируемых результатов для Игнатьева на 1954 г.  
и действительно им показанных

Этапы подготовки	Дис- танция (в м)	Зада- ние	Выпол- нение	Лучшее время, показанное в тренировке на промежуточные дистанции (в сек.)								Примечание
				100 м	150 м	200 м	300 м	350 м	450 м	500 м	600 м	
В марте	100	10,8	10,6	—	—	—	—	—	—	—	—	В конце февраля про- бежал 250 м за 28,5 сек.
»	400	49,5	49,1	—	—	—	—	—	—	—	—	
В апреле	400	49,0	—	10,6*	16,6	21,6*	—	—	58,8	1.09,2	—	
В мае	400	48,0	47,9	—	16,4	—	—	—	—	—	—	* Время показано в соревновании
В июне	400	47,0	47,3	10,9*	—	21,5	—	40,3	—	—	—	
В июле	400	46,8	46,9	10,7	15,4	21,0	33,7	—	—	—	—	* Время на 400 м показано на первенстве страны в первой поло- вине сентября
В августе	400	46,2	46,1*	—	—	—	—	—	—	—	—	
»	200	20,9	21,1	10,3	15,6	—	33,0	—	—	1.00,9	—	
»	100	10,6	10,6	—	—	21,1	—	—	—	—	—	



Высокое развитие быстроты способствовало достижению в тренировках результатов: в беге на 100 м — 10,6; 150 м — 15,4; 200 м — 21,0 сек. Это создало возможность пробежать в Будапеште 300 м с двумя виражами за 33,0 сек.

На последних крупнейших соревнованиях в Праге А. Игнатъев пробежал 400 м за 46,4 сек., а на следующий день — 200 м за 21,2 сек. Всегда высокий результат в беге на 400 м находится рядом с высоким результатом в беге на более короткий отрезок и зависит от этого результата.

Значительный интерес представляют результаты, последовательно показанные Игнатьевым, и средние результаты сезона на различные дистанции бега.

Средние результаты за 1954 г.

Дистанция бега (в м)	Количество стартов	Среднее время
100	10	10,7
200	11	21,5
400	16	47,6

Из сопоставления этих данных с данными прошлого года видно, что средние результаты за год в беге на 400 м не выросли и находятся на уровне прошлого года. Абсолютные же достижения в беге на 100 и 400 м значительно улучшены. Это говорит о том, что Игнатъев научился экономнее расходовать свои силы в предварительных забегах. Так, на первенстве Европы он выиграл забег, показав время 47,9 сек., и обеспечил себе дальнейшее участие в соревнованиях. В прошлом же году в Бухаресте он показал в забеге 47,2 сек. Это было излишним расходом своих сил.

К концу спортивного сезона, первому ноября 1954 г., А. Игнатъев выполнил 151 тренировку и взял 40 стартов на различные дистанции в соревнованиях.

**Таблица результатов, последовательно показанных Игнатьевым  
в 1954 г.**

Дата	Ди- стан- ция (в м)	Ре- зультат	Где показан	Вес (в кг)	Примечание
3/III	100	10,7	В Советском Союзе	70,8	
»	100	10,8	То же		
»	100	10,6	» »		
14/III	400	49,1	» »	70,0	
15/III	100	10,8	» »		
»	100	10,8	» »		
»	100	10,7	» »		
2/V	100	10,8	» »		
»	100	10,6	» »		
3/V	200	21,6	» »		
21/V	400	47,9	» »		
19/VI	400	48,9	В Польше	71,2	
»	400	47,3	» »		
26/VI	200	22,0	В Финляндии		
27/VI	400	47,6	» »		
2/VII	200	21,9	» »		
»	400	47,4	» »		
16/VII	400	47,4	В Советском Союзе		
18/VII	400	46,9	То же		
5/VIII	100	10,7	В Венгрии		XII Всемирные летние студенче- ские игры Первенство Европы
»	100	10,6	» »		
25/VIII	400	47,9	В Швейцарии		
26/VIII	400	47,0	» »		
27/VIII	400	46,6	» »		
28/VIII	200	21,5	» »		
»	200	21,3	» »		
29/VIII	200	21,1	» »		
12/IX	400	49,6	В Советском Союзе		
13/IX	400	48,7	То же		
»	400	46,1	» »	69,5	Первенство страны
14/IX	200	22,0	» »		
»	200	21,8	» »		
15/IX	200	21,9	» »		
»	200	21,1	» »		
13/X	400	47,9	В Англии		
23/X	400	46,4	В Чехослова- кии		
24/X	200	21,2	То же		

Дата	Дистанция (в м)	Результат	Где показан	Вес (в кг)	Примечание
------	--------------------	-----------	-------------	---------------	------------

## Эстафеты

22/V	4 × 100		В Советском Союзе		
13/X	4 × 400	3.11,8	В Англии		
24/X	4 × 400	3.10,2	В Чехословакии		Свой этап с хода 45,0 сек.

## СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ РАЗРЯДНИКОВ

Советское социалистическое государство создало все условия для всестороннего развития физических и духовных способностей своих граждан. Благодаря этому наша школа спорта шагнула далеко вперед. Она создала свою, передовую теорию физического воспитания, опираясь на которую советские спортсмены одерживают победу за победой.

Идеологи буржуазного спорта считают, что достижение высоких спортивных результатов возможно в основном до 25-летнего возраста. Они установили пределы в спорте. Их утверждение исходит из взглядов на тренировку как на натаскивание в избранном виде спорта, на дрессировку. Натаскивание на результат, не обеспечивающее высокого всестороннего физического развития, может в известной мере способствовать временному успеху в избранном виде спорта, но, истощая силы и вредно отражаясь на здоровье спортсмена, оно вызывает преждевременный конец роста его спортивных результатов — преждевременную «спортивную старость».

Наша спортивная практика опровергла возрастные пределы. Многие советские атлеты достигали высоких результатов далеко за чертой тридцатилетнего возраста, устанавливая рекорды страны.

Советская теория физического воспитания считает, что «спортивная тренировка является педагогическим процессом, имеющим целью всестороннее развитие физических способностей, совершенствование в избранном виде

спорта и воспитание советских спортсменов активными участниками строительства коммунизма» \*.

Ставя задачей всестороннее развитие физических способностей человека, тренировка является тем самым одной из важных сторон формирования личности гражданина социалистического общества.

Стремление в процессе спортивного совершенствования достичь высоких спортивных результатов, защищая спортивную честь своего города, области, добровольного спортивного общества, страны, является фактором, способствующим воспитанию патриотических чувств советского спортсмена. Это играет важную роль не только в воспитании моральных и волевых качеств, но и способствует целенаправленности процесса тренировки.

Давая советы по тренировке спортсменов-разрядников, автор не исходил только из опыта рекордсмена и чемпиона страны А. Игнатьева. Наоборот, тренировка Игнатьева строилась в основном на опыте, накопленном в работе с новичками и разрядниками. Некоторые из этих спортсменов показали результаты первого разряда или близко подошли к ним. Учитывая все, что было накоплено в процессе работы и с новичками, и с Игнатьевым, а также Поттером, Голубевым и рядом других спортсменов-разрядников, мы и рекомендуем тренировку примерно такой, какой она была, когда росли эти замечательные атлеты, умевшие к тому же превосходно сочетать занятия спортом с отличной учебой. Нельзя не указать, однако, что все они тренировались систематически, проявляя большое упорство в достижении намеченной цели, особенно Игнатьев.

Приведенную ниже тренировку можно с успехом выполнять даже зимой на утоптаных снежных тропинках при температуре до 12—18° мороза и более в туфлях на войлочной подошве или с короткими шипами.

### **ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (ОКТАБРЬ — НОЯБРЬ)**

В процессе круглогодичной многолетней тренировки переходный период должен быть связующим звеном между периодом высокой тренированности прошедшего сезона и периодом еще более высокой тренированности в будущем спортивном сезоне.

---

\* Н. Г. Озолин. Теория физического воспитания. ФиС, 1953 г., стр. 151—152.

Подготовка атлета к будущему спортивному сезону должна начинаться с переходного периода, который, как этап осенней тренировки, может быть включен в подготовительный период.

Закончив спортивный сезон в сентябре (в большей части Советского Союза), атлет должен продолжать тренировку. Отдыхать в этот период надо только от соревнований, а не от тренировочной работы, направленной на дальнейшее развитие физических способностей, приобретение необходимых знаний, умений и навыков в беге. Особое внимание должно быть уделено наряду со всесторонним развитием физических способностей развитию динамической силы опорно-двигательного аппарата.

Девиз бегуна в переходный период: «тренируясь,—отдыхать», т. е. найти такие формы тренировки, которые, решая вопросы дальнейшего всестороннего развития физических способностей, обеспечивали бы отдых нервной системы.

Мы еще и еще раз приходим к убеждению, что необходимость в отдыхе возникает в первую очередь вследствие нервной усталости от обилия соревнований, на что указывал в свое время Н. Г. Озолин, а потому если не участвовать в соревнованиях и изменить до некоторой степени формы и методы тренировки, то будет обеспечена обычная работоспособность организма и «свежесть» нервной системы. Особенно важно продолжать тренировку в переходный период бегунам, которые участвовали в немногих соревнованиях (новички, спортсмены младших разрядов).

Если перенести тренировку со стадиона в лес, то сама природа с ее многообразием осенних красок поможет тренирующемуся атлету поднять эмоциональное состояние и обеспечить отдых при сохранении тренированности на определенном (нужном) уровне.

Слаженность работы внутренних органов и систем, координация их деятельности с работой двигательного аппарата и являются важнейшим фактором проявления высокой работоспособности организма при интенсивности протекания биохимических и физиологических процессов во время бега.

Как показывает практика, рациональная техника движений восстанавливается после отдыха от бега быстрее, нежели высокая координация и работоспособность внутренних органов и систем. На это тратится добрая поло-

вина времени подготовительного периода. Вот еще почему важно продолжать тренировку в беге в переходный период.

Можно сказать, что при круглогодичных систематических тренировках физические упражнения становятся жизненной потребностью человека, и если атлет перестает в какой-то период тренироваться, то тем самым он нарушает нормальную деятельность организма.

Целенаправленная круглогодичная систематическая тренировка, и особенно в переходный период (осенняя тренировка), способствует, кроме того, сохранению постоянства высоких спортивных результатов и поддержанию спортивной формы на большом отрезке времени.

Необходимость продолжения тренировки в переходный период очевидна, и нам кажется, что задача ученых, работающих в области обоснования круглогодичной тренировки, состоит уже в определении путей и средств этой тренировки, степени физиологической нагрузки применительно к отдельным видам спорта.

Продолжая тренировку в переходный период в ноябре — декабре 1952 г., А. Игнатъев, например, не только сохранил тренированность на нужном уровне. Как показал медицинский осмотр в январе 1953 г. в Ленинградском научно-исследовательском институте физической культуры, состояние его здоровья находилось на более высоком уровне по сравнению с тем же периодом год назад, когда в переходный период он не тренировался.

В переходный период тренирующийся должен решать следующие основные задачи.

1. Дальнейшее укрепление здоровья и улучшение всестороннего физического развития.
2. Совершенствование спортивной техники.
3. Развитие динамической силы опорно-двигательного аппарата и повышение работоспособности организма при кратковременных динамических усилиях (прыжки, прыжковые и беговые упражнения и т. д.).
4. Поддержание оптимальной тренированности организма в скорости и скоростной выносливости.

Большое значение в решении этих задач имеют, в частности, специальные упражнения, которые, как указывалось, являются важным средством тренировки и совершенствования техники в переходном и подготовительном периодах.

Бег с высоким подниманием бедра, то же, но с последующим (свободным) выбрасыванием голени, бег с забрасыванием голени, бег толчками, семенящий бег в различном темпе, прыжки и прыжковые упражнения, метания, а также целый ряд других динамичных упражнений при кратковременности напряжения могут и должны выполняться как в гимнастическом зале, так и на воздухе. Особенно хорошо выполнять эти упражнения в группе с целью подъема эмоциональности урока.

Проведя анализ недостатков в технике бега (прошедшего сезона), следует наметить конкретные пути их исправления, установить методы и средства тренировки в переходном периоде и далее в подготовительном и основном, чтобы для тренирующегося была ясна картина, когда следует ожидать улучшения результата.

Решая поставленные задачи, перворазрядник должен тренироваться три-четыре раза в неделю в этом периоде, а спортсмен 2 и 3-го разряда — три раза. Вот примерный недельный цикл тренировочных занятий перворазрядника.

#### *Понедельник. В лесу.*

1. Легкий бег (4—5 мин. 1 км) в течение 6—10 мин. с ускорением к концу.

2. Гимнастика: упражнения, развивающие силу и гибкость (без снарядов).

3. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра, то же с последующим выбрасыванием голени, бег с забрасыванием голени  $2-3 \times 60-80$  м; б) бег толчками  $2-3 \times 120 \times 150$  м.

4. Бег с ускорением в гору (до  $15^\circ$ )  $4 \times 80-120$  м, обращая внимание на законченный задний толчок.

5. Бег с хода  $3-4 \times 60-80$  м на технику.

6. Метание легкоатлетических снарядов (копье, диск и др.).

7. Медленный легкий бег 5—6 мин.

#### *Среда. В лесу.*

1. Легкий бег в переменном темпе в течение 10—15 мин. с ускорением  $4-5 \times 80$  м (свободно) во время бега.

2. Гимнастические упражнения, развивающие силу и гибкость.

3. Бег с ускорением  $4-5 \times 100-120$  м под уклон  $1-3^\circ$  (свободно).

4. Специальные упражнения бегуна: а) бег с высоким подниманием бедра  $2-3 \times 80$  м (темп средний); б) бег с забрасыванием голени назад  $2 \times 60-80$  м с переходом в легкий (свободный) бег; в) бег толчками (с ноги на ногу)  $2 \times 150-180$  м; г) семенящий бег  $2-3 \times 120-150$  м (темп медленный).

5. Толкание и метание камней (ядра) из различных положений.

6. Бег с ускорением на технику  $4-6 \times 100-120$  м (свободно).

7. Легкий бег в течение 3—5 мин.

*Пятница.* На площадке или в лесу на ровной тропинке.

1. Легкий бег 4—10 мин.
2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.
3. Семенящий бег  $4-6 \times 40-60$  м с переходом в бег.
4. Старты на технику  $4-6 \times 30-50$  м.
5. Бег с ускорением  $4 \times 80-120$  м на технику.
6. Прыжки и прыжковые упражнения (тройные, пятерные и т. п.).
7. Игра «Борьба за мяч» (с элементами футбола, баскетбола и борьбы).
8. Легкий бег 5—6 мин.

*Воскресенье.* Гребля, туризм, спортивные игры или другие виды спорта с целью отдыха.

Примерный недельный тренировочный цикл для спортсменов 2-го разряда.

*Среда.* На площадке или в лесу на тропинках.

1. Легкий бег на 800—1000 м.
2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.
3. Семенящий бег  $2-3 \times 60$  м с переходом в бег.
4. Ускорения  $3-4 \times 80$  м на технику.
5. Старты на технику  $6-8 \times 30-40$  м.
6. Специальные беговые упражнения (на технику),  $2 \times 60-80$  м каждое.

7. Метание легкоатлетических снарядов или камней.

8. Легкий бег на 1500—2000 м.

*Пятница.* Спортивный зал.

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и подготовительные упражнения.
2. Метание набивных мячей или упражнения со штангой, упражнения на гимнастических снарядах и т. д. с задачей развития силы, гибкости и ловкости.
3. Специальные беговые или прыжковые упражнения (на матах или резиновой дорожке).
4. Легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление и встряхивание мышц.

*Воскресенье.* В лесу.

1. Кросс — легкий бег в лесу от 10 до 30 мин.
2. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.
3. Ускорения  $4 \times 80-100$  м (свободно).
4. Метание камней.
5. Прыжковые упражнения (тройные, пятерные и т. д.).
6. Игра «Борьба за мяч» и др.
7. Легкий бег на 600—800 м.

В данном периоде и в дальнейшем по недельному плану второразрядника могут тренироваться спортсмены 3-го разряда, соответственно снизив нагрузку. Продолжительность тренировочных занятий не менее 1,5—2 час.

Приведенные недельные циклы показывают лишь направление тренировки и далеко не исчерпывают всех средств.

Планируя тренировку на год, уже с переходного периода тренер должен предусмотреть возможно более



широкий комплекс средств для наиболее полного решения задач всестороннего развития физических способностей занимающихся. Распределяя средства по периодам, при составлении недельных циклов и отдельных уроков следует руководствоваться степенью подготовленности занимающихся и конкретными условиями.

Если позволяют условия работы или учебы, то тренироваться три раза в неделю по 2 час. разумнее (для здоровья и роста спортивных результатов), нежели два раза по 3 час. На наш взгляд, тренироваться меньше, но чаще полезнее, чем наоборот.

Переходный период может быть продлен до середины декабря или до января, если в прошедшем спортивном сезоне было много соревнований и закончились они в конце октября. Перворазрядник не менее двух раз в неделю должен тренироваться в лесу, и только с ноября одно занятие можно перенести в спортивный зал.

В тренировках особое внимание следует обратить на правильное выполнение специальных беговых упражнений, так как они являются базой хорошей техники бега и развития быстроты. Длина пробегаемых отрезков (время легкого бега в кроссах), количество повторений при ускорениях и выполнении специальных упражнений могут быть увеличены при соблюдении правил постепенности.

Повторное упражнение должно быть выполнено свободно, как бы в  $\frac{3}{4}$  напряжения. Это относится также и к уроку в целом.

Утренняя гимнастика в этот период рассчитывается на 15—20 мин. и состоит из ходьбы и 3—5-минутного легкого бега на воздухе, упражнений, развивающих силу, гибкость и умение расслаблять отдельные группы мышц. (Под термином «легкий бег» понимается медленный бег с постановкой стопы с носка.) Легкость в беге должна наблюдаться уже в разминке. Она является предпосылкой для выполнения основной беговой работы с непринужденностью и легкостью до конца тренировки. Часто даже мастера спорта этот медленный бег совершают небрежно, без необходимой легкости. Это, безусловно, отрицательно влияет на формирование спортивной техники.

Проведя таким образом переходный период, тренирующийся бегун не только укрепит здоровье и сохранит оптимальную спортивную форму (будет способен в начале января пробежать дистанцию примерно на 2 сек. хуже

своего личного рекорда), но на этой основе при круглогодичной многолетней тренировке обеспечит переход к подготовительному периоду тренировки на более высокой ступени — на ступень выше по отношению к переходному периоду прошедшего сезона. Это создаст наиболее благоприятные условия и хорошую базу для продолжения тренировки и успешных выступлений в будущем спортивном сезоне.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ — АПРЕЛЬ)**

Являясь важнейшей частью круглогодичной тренировки, подготовительный период должен способствовать подготовке тренирующегося к будущему спортивному сезону так, чтобы период спортивной формы совпал с периодом проведения важнейших соревнований.

Следует помнить, что недостатки и недоделки в тренировке переходного периода, хотя и с трудом, но все же можно частично исправить в подготовительном периоде, можно, приложив усилия, наверстать упущенное, но то, что не сделано в подготовительном периоде, нельзя доделать в основном, и в этом случае о высоких спортивных результатах нечего и думать.

Как показывает практика, вследствие несерьезной и недостаточной тренировки в этот период сошли со спортивной арены некоторые способные бегуны, так и не показав возможных для себя высоких результатов.

Подготовительный период решает следующие главные задачи.

1. Дальнейшее укрепление здоровья.
2. Улучшение всестороннего физического развития как базы дальнейшей специальной подготовки.
3. Совершенствование техники бега.
4. Развитие важнейших качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение необходимых знаний, умений и навыков.

При решении поставленных задач внимание тренера на протяжении всего периода круглогодичной тренировки в первую очередь должно быть направлено на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена (силы воли, твердости, настойчивости и упорства, дисциплинированности, скромности, честности, правдивости, патриотизма).

В воспитании этих качеств важную роль играют личный пример тренера и весь педагогический процесс: хорошо продуманная организация и четкое проведение занятий, обоснованная требовательность к выполнению плана тренировки, соблюдение жизненного и спортивного режима и т. д. Однако моральные качества каждого советского человека формируются и воспитываются во многом под влиянием нашей повседневной советской действительности. Вот почему лучших успехов можно ожидать тогда, когда тренер сможет расширить сферу педагогического воздействия на учеников за пределы проведения тренировочных занятий, увязав их с бытом, учебой, трудовой деятельностью воспитанников.

Подготовительный период принято разделять на два этапа — зимней и весенней тренировки.

Зимняя тренировка (декабрь — март) для решения поставленных задач должна включать широкий объем средств, особенно в первые 2—3 месяца тренировки.

Этими средствами могут быть:

1. В гигиенических целях и для дальнейшего укрепления здоровья наиболее полезны: ходьба на лыжах, бег на коньках, пешеходные прогулки, туризм и др.

При занятиях этими видами не должно быть соревнований и чрезмерного утомления. Они используются, в основном, как средство отдыха и закаливания организма.

2. Для улучшения всестороннего физического развития следует воспользоваться богатым арсеналом средств из других видов спорта:

а) гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов для развития, в основном, силы, гибкости, ловкости и амплитуды движений;

б) акробатика, борьба и парные упражнения с преимущественной направленностью на развитие ловкости, силы и гибкости;

в) упражнения со штангой (40—90 % собственного веса) с основной направленностью на развитие силы;

г) упражнения с облегченной штангой (20—40 % собственного веса) — прыжки, ходьба на носках, приседания, выпрыгивания и рывки с основной направленностью на развитие динамической силы опорно-двигательного аппарата;

д) игры: баскетбол, волейбол, «Борьба за мяч» и другие, а также различные эстафеты с преимущественной направленностью на развитие быстроты и подвижности.

3. Решая задачи совершенствования техники бега, следует при наличии манежа вводить повторный бег на технику на 40, 50, 60, 80 м. В феврале — марте бег на технику на этих отрезках рекомендуем проводить на высоких скоростях, а бег на 20, 30, 40 м с хода — уже (иногда) на время с преимущественной направленностью на развитие быстроты. При отсутствии манежа это можно делать в зале или длинном коридоре (по резиновым дорожкам или без них).

Имея соответствующую одежду и обувь, бег на технику и быстроту можно выполнять и на воздухе, на утоптаных снежных дорожках при температуре до 18° мороза (а то и более).

С середины января необходимо включать отрезки по 20, 30, 40 м (повторно) для пробегания с низкого старта на технику и на время.

Важным средством совершенствования техники бега и развития быстроты будут специальные беговые упражнения:

а) семенящий бег в переменном, среднем и быстром темпе с переходом в бег (ускорение) с целью развития быстроты наряду с совершенствованием техники бега;

б) бег с высоким подниманием бедра, то же, но с последующим свободным выбрасыванием голени, спринтерский бег «колесо», бег с забрасыванием голени (с бедром) и переходом в бег (ускорение) с преимущественной направленностью на овладение техникой махового бега;

в) бег толчками с преимущественной направленностью на овладение законченностью работы толчковой ноги во время отталкивания при беге. Изменяя быстроту и угол отталкивания стопой, следует следить за полной законченностью отталкивания, работая руками, почти как при беге.

4. Для развития силы (и особенно динамической) ловкости, гибкости, быстроты (спринтерской) и выносливости в основном применяются следующие упражнения:

а) метания набивных мячей, легкоатлетических снарядов и камней из различных положений с наибольшей амплитудой движений и высокой скоростью. Основная

направленность на развитие динамической силы опорно-двигательного аппарата;

б) прыжки в высоту и длину с разбега, с места, толкаясь одной и двумя ногами, тройные прыжки с 3—7 шагов разбега, различные прыжковые упражнения, прыжки через скамейки, барьеры, гимнастические палки, на одной и двух ногах, прыжки в яму с песком и в глубину (с гимнастической стенки на маты) с преимущественной направленностью на развитие динамической силы мышц ног;

в) акробатические и гимнастические упражнения, вводя элементы внезапности при выполнении (в определенном плане) с преимущественной направленностью на воспитание ловкости;

г) упражнения без снарядов на гибкость (типа барьериста), шпагат и полушпагат для наибольшей подвижности в тазобедренных суставах с преимущественной направленностью на развитие гибкости;

д) семенящий бег, бег через набивные мячи, гимнастические палки, скамейки, разложенные на полу на равном и постепенно увеличивающемся расстоянии, в высоком и максимальном темпе с основной направленностью на развитие быстроты;

е) легкий бег на местности (кроссы в лесу) от 8—10 до 40—50 мин. к концу подготовительного периода, вводя в феврале — марте уже ускорения от 60 до 150 м (свободно). Основная задача кроссов — развитие выносливости.

Распределяя средства соответственно решению поставленных задач, мы отнюдь не отрицаем иного значения, которое они могут иметь. Так, например, специальные беговые упражнения могут содействовать не только совершенствованию техники бега, но и развитию динамической силы ног и даже частично выносливости, а ускорения в кроссах наряду с выносливостью развивают частично и быстроту и скоростную выносливость. Все зависит от того, как выполняется упражнение и с какой целью.

Нам кажется, что подбор средств на период тренировки, как и в уроке, должен вестись в первую очередь с преимущественной направленностью на решение поставленных задач.

Считая, как уже указывалось, что спортивный результат является следствием высокого развития важнейших качеств бегуна, в подготовительном периоде следует обра-

тить главное внимание на развитие этих (и особенно недостающих) качеств при тесной взаимосвязи с дальнейшим овладением рациональной техникой бега.

Перворазрядник должен тренироваться в период зимней тренировки четыре-пять раз, а второразрядник — четыре раза в неделю.

Примерный недельный цикл тренировки перворазрядника в зимнее время может выглядеть так:

*Вторник.* Зимний стадион или на воздухе.

Основная задача тренировочного занятия — совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег на 1000—1200 м, упражнения на гимнастической стенке (или другом снаряде) или упражнения без снарядов (если тренировка идет на воздухе) на силу и гибкость.

2. Беговые упражнения на технику, от 20 до 40 м каждое.

3. Ускорения  $3-5 \times 60-80$  м свободно.

4. Старты на технику  $4-8 \times 20-60$  м.

5. Бег с хода на технику  $6-8 \times 30-80$  м.

6. Беговые упражнения  $2 \times 80-100$  м (каждое упражнение).

7. Легкий бег на 800—1000 м.

*Среда.* Спортивный зал. Основная задача — развитие силы, гибкости, ловкости и др.

1. Ходьба обыкновенная и спортивная в различном темпе и ритме с движениями рук и туловища с переходом в легкий бег и обратно.

2. Упражнения на силу и гибкость без снарядов.

3. Упражнения на гимнастической стенке и других снарядах или акробатика, или парные упражнения, или упражнения со штангой, или метание набивных мячей из различных положений и т. д.

4. Прыжки и прыжковые упражнения через различные снаряды, а также легкоатлетические прыжки (оборудование: маты, резиновые дорожки, яма с песком и т. д.).

5. Упражнения на гибкость и расслабление.

6. Легкий (заклительный) бег.

*Пятница.* Зимний стадион, или спортивный зал, или на воздухе.

1. Разминка — легкий бег до 1500 м, упражнения на силу и гибкость (до хорошего согревания — испарины).

2. Ускорения  $3-5 \times 80$  м на быстроту и технику.

3. Старты на быстроту, реакцию на сигнал или выстрел  $6-12 \times 20-40$  м (свободно, иногда на время).

4. Бег с хода  $4-6 \times 20-40$  м на высокой скорости, а иногда на время (один-два отрезка).

5. Беговые упражнения (легко, свободно).

6. Легкий бег на 1500—2000 м.

*Суббота.* Спортивный зал. Основная задача — развитие подвижности, быстроты.

1. Игры: баскетбол или «Борьба за мяч» (игра проходит, как и баскетбол, но разрешается вырывать мяч, пробегать с мячом до 5—7 шагов).

2. Упражнения на гибкость на гимнастической стенке или без снарядов, упражнения барьериста из положения сидя, лежа.

3. Упражнения на увеличение подвижности в тазобедренных суставах — махи ног.

4. Легкий (заключительный) бег на 1500—2000 м.

*Воскресенье.* На воздухе. Основная задача — развитие выносливости.

1. Кросс — легкий бег в течение 15—30 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Повторный бег  $3-5 \times 100-150$  м легко, свободно.

4. Беговые упражнения,  $2 \times 100-180$  м каждое упражнение.

5. Легкий бег на 800—1000 м.

Примерный недельный цикл тренировки для второразрядника:

*Вторник.* Основная задача тренировочного занятия — совершенствование техники бега и старта.

1. Легкий бег на 800—1200 м, общеразвивающие упражнения без снарядов.

2. Семенящий бег  $2-3 \times 80$  м, переход в бег.

3. Ускорения (бег на технику)  $2-3 \times 60-80$  м.

4. Старты на технику  $3-6 \times 20-60$  м.

5. Бег с хода на быстроту  $4-6 \times 30-80$  м.

6. Семенящий бег и бег толчками,  $2-3 \times 80-120$  м каждое упражнение.

7. Легкий бег на 800—1000 м.

*Четверг.* Основная задача — развитие быстроты.

1. Легкий бег до 1000 м, гимнастические упражнения на силу и гибкость.

2. Бег с высоким подниманием колена и последующим выбрасыванием голени  $2-3 \times 30-40$  м с переходом в быстрый бег.

3. Ускорения — бег на технику  $3-4 \times 60-80$  м.

4. Старты на быстроту и реакцию на сигнал  $4-8 \times 20-40$  м (один-два ухода на время).

5. Бег с хода  $3-4 \times 20-40$  м на быстроту (один-два на время).

6. Беговые упражнения  $2 \times 80-100$  м (каждое упражнение).

*Суббота.* Спортивный зал. Основная задача — всестороннее физическое развитие.

1. Ходьба, бег, упражнения на силу и гибкость без снарядов на ходу и на месте.

2. Метание набивных мячей из различных положений или упражнения с облегченной штангой или на гимнастических снарядах и т. д.

3. Прыжки и прыжковые упражнения (различные).

4. Упражнения на расслабление.

5. Легкий бег.

*Воскресенье.* Основная задача — развитие выносливости.

1. Кросс — легкий бег 10—25 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Ускорения  $3-4 \times 80-100$  м свободно.

4. Беговые упражнения.

5. Легкий бег на 800—1200 м.

## Весенняя тренировка

Этот период тренировки хотя сравнительно и непродолжителен (примерно апрель — половина мая), но имеет важное значение для тренирующегося.

Тренирующийся должен использовать всестороннее физическое развитие и приобретенные силу, гибкость, ловкость и другие качества для быстрого бега на относительно длинный отрезок — 400 м. Весенняя тренировка и способствует плавному переключению тренирующегося на занятия с преимущественной направленностью на собственно бег, чтобы подготовить его организм к работе при высоких нервно-мышечных напряжениях, что связано со скоростным бегом на удлинённых отрезках в основном периоде.

Решая далее задачи подготовительного периода и особенно совершенствуя знания, умения и необходимые навыки, четырехсотметровику следует особое внимание обратить на дальнейшее развитие качества быстроты и скоростной и общей выносливости.

Решать эти важные задачи надо с помощью повторного бега на технику и быстроту как на короткие, так и удлинённые отрезки (120—250 м), кроссов, вводя ускорения по ходу бега от 80 до 150—200 м, а также переменного бега на стадионе с высокой скоростью. Введение быстрого бега в тренировку в этот период есть логическое следствие всего тренировочного процесса.

Просохшие под весенним солнцем аллеи парков или тропинки на возвышенностях, в лесу, особенно если они ровные и имеют небольшой уклон, вполне пригодны для ускорений, стартов и быстрого бега. Во многих местах к этому времени уже готовы бывают стадионы.

Решая поставленные задачи, перворазрядник должен тренироваться не менее пяти раз в неделю по следующему примерному недельному циклу:

*Вторник.* Основная задача тренировочного занятия — развитие быстроты бега и ухода со старта.

1. Разминка (постоянная) — легкий бег на 800—1600 м, упражнения на силу и гибкость, бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени с переходом в бег  $1 \times 80$  м, спринтерский бег «колесо»  $1 \times 60—80$  м, семенящий бег  $2—3 \times 60—80$  м с переходом в бег, ускорения  $3—4 \times 80—100$  м на технику.

2. Старты  $4—6 \times 20—30$  м под выстрел (или другой сигнал).

3. Старты  $2—4 \times 30—80$  м свободно, быстро (один-два на время).



4. Бег с хода  $2-6 \times 100-40$  м свободно, быстро (два-три отрезка на время); 200 или 300 м свободно с ускорением к концу.

5. Метание легкоатлетических снарядов.

6. Легкий бег на 800—1000 м.

*Среда.* Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — как во вторник.

2. Переменный бег 4—8 кругов с ускорениями 40—60 м на каждой прямой (в лесу эти ускорения делать через каждые 100 м легкого бега).

3. Беговые упражнения,  $2 \times 80-100$  м каждое упражнение.

4. Легкий бег на 800—1200 м.

*Пятница.* Основная задача — совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка.

2. Старты  $6-8 \times 20-30$  м на технику.

3. Старты  $2 \times 60-40-30$  м — совершенствование перехода из стартового разгона в бег по дистанции; 150—200 м свободно.

4. Беговые упражнения на технику,  $2 \times 100$  м каждое упражнение.

5. Легкий бег на 800 м.

*Суббота.* Основная задача — развитие быстроты на удлиненных отрезках.

1. Разминка.

2. Повторный бег на отрезках от 80 до 250 м. Примеры:  $2 \times 150$  м, 80 м, 60 м, или 200 м, 150 м, 100 м, или 250 м, 150,  $3 \times 100$  м, или  $2 \times 200$  м, 80,  $2 \times 60$  м и т. д. Обычно первый отрезок, а иногда и два, пробегается быстро, на время. Последние отрезки пробегаются также быстро, но свободно.

3. Метания камней или легкоатлетических снарядов.

4. Прыжки и различные прыжковые упражнения.

5. Легкий бег на 1200—1600 м.

*Воскресенье.* Основная задача — развитие скоростной и общей выносливости.

1. Кросс — легкий бег 25—45 мин. с ускорениями по ходу бега от 80 до 150—200 м (свободно, легко). Количество ускорений по самочувствию.

2. Гимнастические упражнения на силу и гибкость.

3. Метание камней или легкоатлетических снарядов.

4. Беговые упражнения.

Спортсмены 2-го разряда должны тренироваться четыре раза в неделю по следующему примерному недельному циклу:

*Вторник.* Основная задача тренировочного занятия — совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка — легкий бег на 800—1200 м, общеразвивающие и специальные упражнения на силу и гибкость, семенящий бег  $2-3 \times 40-60$  м, переход в бег, ускорения  $2-3 \times 60-80$  м на технику.

2. Старты на технику  $2-4 \times 20$  м.

3. Старты на технику и быстроту реакции на сигнал  $2-3 \times 20$  м.

4. Старты 80, 60, 40, 30 м — совершенствование перехода из стартового разгона в маховый бег по дистанции.
5. Бег с хода на технику  $2 \times 80-40$  м; 200 или 300 м свободно.
6. Беговые упражнения,  $2 \times 80-100$  м каждое упражнение.
7. Легкий бег на 600—800 м.

*Четверг.* Основная задача — развитие быстроты.

1. Разминка — как во вторник.
2. Старты  $3-5 \times 30-60$  м на быстроту (один-два старта на время).
3. Бег с хода (быстро)  $2 \times 80-40$  м (один-два раза на время).
4. Переменный бег  $2-3$  круга с ускорениями  $40-60$  м на одной прямой (быстро, свободно).
5. Метание легкоатлетических снарядов.
6. Легкий бег на 600—800 м.

*Суббота.* Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка.
2. Повторный бег  $2 \times 150$  м,  $2 \times 60-80$  м, или 300 м, 150 м, или 250 м, 150 м,  $2 \times 100$  м, или 350 м, 200 м,  $2 \times 60$  м и т. д.
3. Прыжковые упражнения.
4. Легкий бег на 800—1200 м.

*Воскресенье.* Основная задача — развитие выносливости.

1. Кросс — легкий бег от 20 до  $35-40$  мин. ( $2-3$  ускорения от  $100-150$  м по ходу бега).
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Упражнения на силу и гибкость.
4. Ускорения  $2-4 \times 100-150$  м (свободно).
5. Метания камней и других снарядов.
6. Беговые упражнения.
7. Легкий бег на 1000—1500 м.

Бегуну на 400 м в весенней тренировке следует обратить большое внимание на постановку дыхания. Оно должно быть глубоким и ритмичным. На это следует особо обращать внимание во время кроссов, а также при быстром беге на удлиненных отрезках.

Тренировки должны проводиться в теплом тренировочном костюме. Перед стартами и бегом на скорость временно костюма не снимать и не остывать. При продолжительных перерывах между выполнением упражнений костюм следует надевать снова. Все это предохранит от повреждений.

При ощущении большой усталости не надо пытаться бежать быстро, особенно на время, или соревноваться с товарищами.

Беговые упражнения и особенно прыжковые следует выполнять на мягком грунте (дорожка, посыпанная опилками, трава, песок и т. п.).

Такие же условия для выполнения этих упражнений (кроме семенящего бега) должны быть и в основной период тренировки. Все это поможет сохранить эластичность мышц и предотвратит от заболеваний надкостницы голени.

## **ОСНОВНОЙ ПЕРИОД (МАЙ — СЕНТЯБРЬ)**

### **Предсоревновательная тренировка (май — июнь)**

Основной период является той частью круглогодичной тренировки, в которой бегун должен реализовать приобретенную ранее всестороннюю и специальную физическую подготовленность, умело направляя ее дальнейшее повышение на достижение высокого спортивного результата в беге.

Общеразвивающие упражнения, применяемые ранее в уроке, все большее место уступают специальным и подготовительным упражнениям на силу и гибкость, а по мере приближения к периоду важнейших соревнований (июль и далее) — упражнениям на гибкость и быстроту.

Способствуя увеличению амплитуды движения, упражнения на гибкость являются к тому же важным профилактическим средством, предохраняющим от повреждений мышц и связок во время бега с высокой скоростью.

Упражнения на гибкость, широко применяемые барьеристами, особенно из положений лежа и сидя, могут и должны быть в арсенале средств спринтеров в процессе всей круглогодичной тренировки, и особенно в основной период.

Ведущее место должны занять в разминке специальные беговые упражнения на быстроту. Семенящий бег в быстром темпе с последующим переходом в бег, бег с забрасыванием голени, то же, но с выведением вверх-вперед бедра и последующим выбрасыванием голени — «колесо» — выполняются два-три раза по 60—80 м быстро, но свободно с переходом в обычный бег. Выполняя любые два из этих упражнений в одном уроке, бегуну следует добиваться плавного перехода в маховой бег по дистанции, чтобы фаза этого перехода была незаметной.

Важное место в тренировке занимают ускорения — равноускоренный бег от 60 до 100—120 м с высокой скоростью на последних 20—30 м.

Часто ускорения могут начинаться с семенящего бега на удлиненном шаге (от 50 см до 1 м) с последующим

переходом в обычный бег, ускоряющийся до предела на последних метрах. Началом ускорений может быть также упражнение «колесо», если тренирующийся владеет им.

Надо признать, что ускорения являются важной частью тренировки, так как в этом беге происходит овладение техникой и совершенствование ее.

Поскольку одной из важнейших задач тренирующегося в основной период является овладение быстротой, высокой скоростью бега, что находится в прямой связи с совершенной техникой, выполнение беговых движений во время ускорений должно находиться под сознательным контролем бегуна и наблюдением тренера. Только в таком случае можно овладеть одновременно быстротой и наиболее рациональной техникой бега, что является важным и трудным делом.

Бег должен быть «высоким», с постановкой стопы на грунт во время бега с носка и только легким касанием пяткой в момент вертикали. Движения должны быть широкими, но свободными и быстрыми с полной законченностью работы бедра — стопы в момент заднего толчка.

При условии удовлетворительного владения техникой бега ускорения (равноускоренный бег) следует проводить на максимальных скоростях (к концу ускорения). Такой характер проведения ускорений будет не только помогать овладению быстротой и техникой бега во взаимосвязи, но и способствовать подготовке опорно-двигательного аппарата к нервно-мышечным напряжениям, которые бегун испытывает в основной части урока: при стартах, беге на время с хода или при повторном беге с целью развития быстроты и скоростной выносливости на удлиненных отрезках. Большое внимание должно быть уделено стартам и бегу на повороте, включая вход и выход из него.

Продолжая в основном периоде решать те же задачи, что и в подготовительном, бегун на 400 м в предсоревновательный период должен обратить особое внимание на решение двух задач: развитие быстроты — наиболее высокой скорости бега и развитие скоростной и общей выносливости.

Достижение высокой скорости бега в мае — июне следует считать главной задачей тренирующегося, ибо на этой основе можно в дальнейшем значительно улучшить скоростную выносливость, что позволит показать высокий результат на избранной дистанции.

Важным средством решения этой главной задачи следует считать бег с хода на быстроту и повторные старты с плавным переходом в стартовый разгон и технически хороший бег по дистанции.

Повторный бег на дистанции до 150 м и переменный бег при прохождении 4—5 кругов на стадионе с ускорениями на прямой или вираже до 60 м с высокой скоростью будут также хорошим средством воспитания быстроты и элементов скоростной выносливости.

Следует применять и бег с гандикапом (когда партнер находится несколько впереди) как при ускорениях, так и при беге с хода и со старта.

Хорошее средство для развития скорости бега — бег под уклон с выходом на прямую (горизонтальную плоскость), где надо стремиться поддерживать достигнутую скорость.

На развитие быстроты благоприятно влияет пробегание отрезков с высокой скоростью в обратном порядке, например:  $2 \times 100$  м;  $2 \times 80$  м;  $2 \times 60$  м;  $2 \times 40$  м, — а не наоборот, так как достигнутая при этом высокая скорость обыкновенно не падает и становится привычной.

Продолжительность отдыха при пробегании на скорость может быть произвольная, позволяющая полностью отдохнуть бегуну, чтобы повторное пробегание не сопровождалось падением скорости. Но она составляет обыкновенно не более 5—8 мин.

Скоростную выносливость в этот период можно развивать повторным бегом с высокой скоростью на отрезках от 150 до 300 м при различных сочетаниях (например,  $2 \times 150$ , 200, 300 м или 300, 200, 150,  $2 \times 60$  м).

Хорошо способствует воспитанию скоростной выносливости постепенное удлинение пробегаемого отрезка с высокой скоростью на 10—20 м от занятия к занятию (например, 120—130—140 м... до 250 м или 300—320—340 м... до 450—500 м).

Необходимо применять также интервальный бег (например, бег 300 м — 8 мин. отдыха; 200 м — 5 мин. отдыха и т. д.), но в таких случаях отрезки следует пробегать с заранее намеченной скоростью.

Ускорения в переменном беге могут применяться на отрезках до 100 м с высокой скоростью как на стадионе, так и во время кроссов в лесу, где отрезки могут быть увеличены.

Не следует забывать о развитии и поддержании на должном уровне общей выносливости, которая достигается кроссами и пробеганием длинных отрезков (450—500—600 м).

Пробегая эти тренировочные дистанции один раз в десять дней или две недели, надо стремиться достичь высокого результата. Особенно это необходимо бегунам средних лет, поднять потолок скорости бега которых не удастся. В этих случаях и приходится для достижения высокого результата компенсировать отсутствие высокой скорости бега многократным пробеганием дистанции 300—600 м.

Спортсмену 1-го разряда в мае — июне рекомендуем тренироваться четыре раза в неделю и участвовать в соревнованиях в воскресенье.

Примерный недельный цикл тренировки выглядит так:

**Вторник.** Стадион. Преимущественная направленность тренировки — дальнейшее развитие быстроты (скорости бега и ухода со старта).

1. Разминка 40—50 мин. — легкий бег до 1000—1500 м, упражнения на силу и гибкость, спринтерское упражнение «колесо»  $2 \times 40$ —60 м с переходом в бег, семенящий бег (быстро)  $2$ — $4 \times 60$ —80 м с переходом в ускорение, ускорения  $3$ — $4 \times 60$ —80 м.

2. Старты  $2$ — $3 \times 20$ —30 м на технику и быстроту реакции на сигнал (выстрел).

3. Старты на время  $2 \times 30$  м, 40 м, 60 м.

4. Старты  $1$ — $3 \times 100$ —80 м,  $1 \times 80$ —60 м,  $2 \times 50$ —40 м (один из отрезков серии на время, остальные свободно, иногда с гандикапом с партнером).

5. Бег с хода (50% на время) свободно, быстро  $2 \times 100$  м,  $1 \times 80$  м,  $1 \times 60$  м,  $2 \times 30$  м (количество отрезков может быть увеличено или уменьшено в зависимости от состояния бегуна и способности выполнять работу на быстроту).

6. Беговые упражнения: семенящий бег и «колесо» —  $2$ — $3 \times 80$ —100 м каждое, бег толчками  $2 \times 150$ —200 м (на мягком грунте — траве).

7. Легкий бег на 800—1000 м по траве босиком.

**Среда.** Стадион. Преимущественная направленность — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — как во вторник, ускорения  $3$ — $4 \times 100$  м на вираже (вход и выход).

2. Старты  $4$ — $6 \times 30$  м на технику по виражу.

3. Повторный бег свободно, быстро и на время (в зависимости от состояния и самочувствия)  $2$ — $3 \times 150$ , 200 м, или 300, 200,  $2 \times 150$  м, или 350,  $2 \times 150$  м, или  $2 \times 200$ , 150 м и т. д.

4. Метания, прыжки и прыжковые упражнения.

5. Легкий бег на 1200—1600 м по траве.

*Четверг.* В лесу. Основная задача — развитие скоростной выносливости.

1. Кросс — легкий бег в лесу (совершенно спокойно) до согревания, упражнения на гибкость.

2. Переменный бег от 10 до 20 мин. с ускорениями через каждые 2—3 мин. бега от 100 до 150 м быстро и свободно или бег на 500—600 м на время. Ускорения после бега  $4\text{—}5 \times 100$  м повторно (свободно). (Для более точного определения времени в беге на 500 и 600 м можно иногда в две недели раз провести этот бег на стадионе.)

3. Беговые упражнения, как во вторник, с прибавлением одного-двух повторений в семенящем беге и беге толчками.

4. Легкий бег (в лесу) 4—6 мин. (около 1 км).

*Пятница.* Стадион. Преимущественная направленность — совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка, как во вторник, ускорения  $2\text{—}3 \times 60\text{—}80$  м.

2. Старты на вираже на технику и быстроту реакции на сигнал  $4\text{—}6 \times 30\text{—}40$  м.

3. Бег с хода на технику по виражу, вход и выход из виража  $3\text{—}5 \times 80\text{—}100$  м свободно.

4. Бег на 150 или 200 м свободно, легко, с хорошей техникой бега на финише.

5. Семенящий бег  $3\text{—}4 \times 60\text{—}80$  м быстро, свободно.

6. Легкий бег на 600—800 м по траве.

*Воскресенье.* Участие в соревнованиях. Преимущественная направленность: развитие скоростной выносливости, воспитание моральных и волевых качеств и умения применить весь запас знаний, умений и навыков, приобретенных в предшествующих тренировках.

1. Разминка — легкий бег на 800—1200 м, упражнения на гибкость (легко и спокойно, в промежутках ходьба и легкий бег трусцой), семенящий бег  $2\text{—}3 \times 60\text{—}80$  м с переходом в быстрый бег, ускорения  $2\text{—}3 \times 80$  м и старты  $2\text{—}3 \times 20\text{—}30$  м на вираже. Отдых до 15 мин.

2. Соревнования в беге на 200 или 100 м или же соревнования на основную дистанцию не менее одного раза в две недели.

3. После соревнований беговые упражнения, как во вторник (исключая «колесо»), легкий бег на 800—1000 м по траве. При большой усталости беговые упражнения исключить.

Спортсмену 2-го разряда в мае — июне рекомендуем тренироваться не менее трех раз в неделю и соревноваться в воскресенье.

Примерный недельный цикл тренировок будет таким.

*Вторник.* Стадион. Преимущественная направленность тренировок — дальнейшее развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка — примерно такая же, как для перворазрядника, ускорения  $2\text{—}3 \times 60\text{—}80$  м.

2. Старты на технику и быстроту реакции на сигнал  $2\text{—}3 \times 20\text{—}30$  м,  $1\text{—}2 \times 30\text{—}40$  м на время.

3. Старты на время и технику 1—2×100 м, 2×80 м, 2×60—40 м (только один из отрезков пробегать на время, второй — на технику и быстроту).

4. Бег с хода на время 1—2×100 м, 80, 60, 2×30 м.

5. Свободный бег с ускорением к концу 200 или 300 м.

6. Беговые упражнения, как для перворазрядника.

7. Легкий бег на 600—800 м по траве.

*Среда.* Стадион. Преимущественная направленность — развитие быстроты (скорости бега) на удлиненных отрезках.

1. Разминка, как во вторник, ускорения 2—3×80 м по виражу.

2. Старты на технику по виражу 2—3×30—40 м.

3. Повторный бег 2—3×150, 200 м, или 200, 150, 2×100 м, или 300, 150, 3×100 м и т. д., причем два первых отрезка стараться пробежать с хорошим временем. Иногда (в две недели раз) пробегать 500 или 600 м.

4. Метания, прыжки и прыжковые упражнения.

5. Легкий бег на 600—800 м.

*Пятница.* В лесу. Преимущественная направленность — развитие скоростной и общей выносливости.

1. Кросс — легкий бег в лесу, упражнения на силу и гибкость (до полного согревания).

2. Переменный бег — легкий бег 10—15 мин. с ускорениями 100—120 м через каждые 1—1,5 мин. бега (бежать быстро и свободно).

3. Бег с хода 2—4×80—100 м свободно (легко).

4. Семенящий бег и бег толчками до 100 м, два-три раза каждое упражнение.

5. Легкий бег 4—5 мин.

*Воскресенье.* Соревнования. Задачи и направление разминки те же, что и у перворазрядника, но объем ее меньше.

Разминкой перед соревнованиями надо стремиться достичь полного разогревания организма и пробудить у себя желание соревноваться.

Разминка проводится спокойно в течение 30—40 мин. и заканчивается за 10—15 мин. до начала соревнований.

Разминаясь, бегун должен подготовить себя так, чтобы полностью раскрыть свои возможности и показать высокий спортивный результат в предстоящих соревнованиях.

Главные спортивные бои предстоят обыкновенно в июле — августе, поэтому бегун, участвуя еженедельно в соревнованиях в мае — июне, должен не придавать им чрезмерного значения и планомерно тренироваться перед соревнованиями. Конечно, если это первенство города или другие важные соревнования, то следует отдохнуть один, может быть, и два дня, во всех же других случаях одного дня отдыха достаточно. Перворазряднику мы рекомендуем после кросса в четверг проводить в пятницу легкую тре-



нировку по совершенствованию техники бега и старта. Такое построение тренировки и соревнований будет способствовать воспитанию элементарных навыков соревноваться и показывать высокие результаты в беге после проделанной накануне значительной работы.

Второразряднику также следует тренироваться два дня подряд (вторник, среда), воспитывая у себя настойчивость и упорство.

### **Тренировка в период соревнований (июль — сентябрь)**

Участвуя в важнейших соревнованиях и продолжая тренироваться, бегун должен стремиться достичь такого состояния тренированности, чтобы показать наивысший для себя спортивный результат. Объем тренировочного урока может быть несколько уменьшен, но «острота» пробегания отрезков увеличена, т. е. в большинстве своем пробегать отрезки надо на время, с высокой скоростью.

Для выполнения основного условия — пробегать отрезки с высокой скоростью — продолжительность отдыха должна быть достаточной, а это значит, что тренировочный урок с 50-минутной разминкой должен длиться не менее 1,5—2 час.

Совершенствуя далее технику бега и старта, осуществляя моральную и волевую подготовку, приобретая необходимые знания, умения и навыки, бегун должен на основе достигнутой высокой скорости бега: 1) овладеть высокой скоростной выносливостью, 2) дальше развить быстроту (скорость бега), 3) поддерживать выносливость на необходимом уровне.

Решению этих основных задач, расположенных в порядке значимости, должен быть подчинен, в основном, весь тренировочный процесс четырехсотметровика.

Ведущее место в тренировочном процессе должен занять повторный бег от 150 до 300 м с возможно высокой скоростью, а также однократный бег на отрезки от 350 до 500 м.

Необходимо также применять и переменный бег, чередуя тихий бег с пробеганием 60—150 м с высокой скоростью как на стадионе, так и в лесу во время кроссов.

На стадионе это делается так: бег 250 м тихо, затем ускорение 150 м. Или вираж пробегается тихо, ускорение 60—80 м на каждой прямой. Можно, иногда и нужно,

делать ускорения по виражу, тогда прямая пробегается тихо.

Тренироваться надо четыре раза в неделю. Примерный недельный тренировочный цикл перворазрядника будет таким:

*Вторник.* Стадион. Преимущественная направленность тренировки — развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка — легкий бег на 800—1200 м, упражнения на гибкость, семенящий бег в быстром темпе  $2-3 \times 60$  м с переходом в бег, ускорения  $3-4 \times 80-100$  м по виражу и прямой.

2. Старты  $3-4 \times 20-30$  м с партнером (на технику).

3. Старты на время (иногда с гандикапом)  $2-4 \times 100$  м,  $1-2 \times 80-60$  м,  $2 \times 40-30$  м (на время  $1-2$  отрезка из каждой серии).  
**Отдых.** Повторный бег  $2-5 \times 80-40$  м (свободно, быстро).

4. Свободный бег (в темпе бега на 400 м) 200—300 м с ускорением к концу.

5. Беговые упражнения: семенящий бег  $2-3 \times 80-100$  м и бег толчками  $1-2 \times 100-150$  м.

6. Легкий бег на 600—800 м по траве.

*Среда.* Стадион. Преимущественная направленность — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — такая же, как во вторник.

2. Старты на технику на вираже  $3-4 \times 30-40$  м.

3. Повторный бег с высокой скоростью 300, 150, 200 м или 200 м,  $2 \times 150$  м, 100 м или 250, 200, 150 м или  $3 \times 200$  м и т. д.

4. Легкий бег на 800—1000 м по траве.

*Четверг.* На стадионе или в лесу. Преимущественная направленность — развитие скоростной выносливости и поддержание выносливости.

1. Разминка — как всегда.

2. Повторный бег  $2 \times 300$  м или однократный бег от 350 до 500 м.

3. Беговые упражнения (легко) — легкий бег.

Или: 1. Разминка.

2. Кросс — 15—25 мин. переменный бег в лесу или на стадионе с ускорениями шесть-восемь раз по 100—150 м свободно. Дистанция кросса и количество ускорений могут быть уменьшены или увеличены в зависимости от состояния и самочувствия.

3. Беговые упражнения — семенящий бег  $2-3 \times 60-80$  м.

4. Легкий бег на 600—800 м.

*Суббота.* В лесу. Преимущественная направленность — активный отдых и создание соответствующего нервно-мышечного тонуса к предстоящим соревнованиям.

1. Разминка — как во вторник.

2. Прогулка в лесу 1,5—2 час.

*Воскресенье.* Соревнования.

1. Разминка — легкий бег на 800—1200 м, семенящий бег  $2 \times 80$  м с переходом в бег, ускорения на вираже с выходом на прямую  $2-3 \times 80-100$  м (свободно). Пробные старты  $1-2 \times 20-30$  м и предстартовый отдых примерно 10—12 мин.

Второразрядник должен тренироваться три раза в неделю и стараться в воскресенье участвовать в соревнованиях. Если же этих соревнований на дистанцию 400 или 200 м нет, то следует устраивать курсовки с товарищами по секции в лесу или на стадионе на дистанцию 400 м и более (до 600 м).

Примерный недельный цикл спортсмена второго разряда:

*Вторник.* Стадион. Преимущественная направленность тренировки — развитие быстроты и совершенствование техники бега и старта.

1. Разминка — как у перворазрядника во вторник.
2. Старты на технику и быстроту  $3-4 \times 20-30$  м с партнером.
3. Старты на время (иногда с гандикапом)  $1-2 \times 100$  м;  $1-2 \times 80$  м,  $2 \times 40-30$  м (количество пробегаемых на время отрезков — в зависимости от самочувствия; бег с хода  $2-4 \times 60$  м свободно, быстро).
4. Однократный бег на время 150 или 200 м.
5. Семенящий бег и бег толчками,  $2-3 \times 80-120$  м каждое упражнение.
6. Легкий бег на 600—800 м.

*Четверг.* Стадион. Преимущественная направленность — развитие скоростной выносливости.

1. Разминка — как во вторник.
2. Старты на вираже  $2-3 \times 30-40$  м.
3. Повторный бег на время  $2 \times 150$ , 100 м, или  $2 \times 200$  м или 300, 200 и т. д.
4. Переменный бег  $2-3$  круга с ускорением на прямой или вираже.
5. Легкий заключительный бег на 600—800 м по траве.

*Суббота.* Тренировка в лесу. Задачи те же, что и у перворазрядника, в том случае, если предполагается участие в соревнованиях в воскресенье. Если соревнований нет, то после разминки следует в лесу провести легкий бег до 20 мин. с ускорениями  $4-5 \times 100-120$  м (быстро, свободно).

*Воскресенье.* Соревнования. Если соревнований нет, провести курсовку на основную дистанцию или на 500—600 м.

В свободные от тренировочных занятий дни надо проводить активный отдых, т. е. гулять в лесу, кататься на лодке и т. д., что позволит лучше восстановить силы. Если позволяет обстановка, то перворазряднику следует в среду тренироваться два раза с перерывом на 2—3 час., чтобы поставить организм в условия, напоминающие условия соревнований. Пример такой тренировки: в 5 час. — повторный бег  $2 \times 200$  м или 300 и 200 м, а в 7—8 час. 500 м или переменный бег. Разминка каждый раз обязательна.

Если тренировка проводится дважды в день, например в среду, то в четверг проводить только легкий кросс в лесу с ускорениями, количество которых устанавливать строго по самочувствию.

В июле, августе и сентябре тренировка должна быть достаточно насыщена работой на отрезках с высокой скоростью.

Бегун должен все время помнить, что «если в тренировке не применяется максимально быстрый бег, связанный с выносливостью, это не может быть компенсировано никакой другой тренировочной работой» \*.

Перворазрядник может усилить свою тренировку, сообщаясь с состоянием и степенью подготовленности, то же можно рекомендовать и второразряднику. В отдельных случаях или постоянно он может тренироваться по примерному плану перворазрядника, учитывая степень тренированности и функциональные возможности своего организма. Однако эти вопросы надо решать не только с тренером, но и при консультации опытного врача.

Приведенные недельные циклы примерные. Они могут быть изменены в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся и условиями проведения занятий.

---

\* Н. Г. Озолин. Легкая атлетика, часть II, ФиС, 1953, стр. 224.

---

**Цена 2 р. 60 к.**