

Лунно-Солнечные ритмы в тренировке или опыт ревизиониста.

(А.М. Шимко, Киев)

Считаю, что личный опыт и практика с 1964 г., теоретические и аналитические изыски, дают мне право, предложить специалистам выносливости, своё видение по тренировкам в годичном и месячном периоде. В основе моих идей – экзогенные факторы: Луна и Солнце.

«Порядок бьёт класс!». Любое упорядочение и структуризация чего-либо в систему, всегда лучше хаоса и беспорядка. «Свято место пусто не бывает», поэтому теоретик советского спорта Матвеев Лев Павлович (22.08.1924-21.07.2006), и «упорядочил спортивную подготовку» в логическую систему: «периодизация спортивной тренировки», красиво вписывающуюся в один из законов диалектики развития: «Переход из количества в качество». В действительности же – всё оказалось с точностью до наоборот! В те годы альтернатив учёта оперативного состояния живого организма не могло быть, т.к. всё что не укладывалось в марксистско-ленинскую теорию пресекалось и даже наказывалось. Ну и что, что все люди разные? Все должны «шагать левой, левой!», а кто «не в ногу – тот враг народа!» Например, А.Л.Чижевский (1897-1966), прошедший два лагеря ГУЛАГа, за то, что посмел установить влияние Солнечных пятен на цикличность революций и размножение саранчи, Н.И.Вавилов (1878-1943) со своей «продажной девкой» генетикой... и др. Так что, материал, изложенный ниже, не мог быть априори!

В первом приближении, по теории Матвеева, подготовка спортсмена состоит из подготовительного и соревновательного периодов. В те годы, лёгкая атлетика – в основном летний вид спорта, поэтому «по Матвееву» тренироваться зимой нужно было много и медленно, а по мере приближения соревновательного сезона, акцент в нагрузках смещался до наоборот: летом меньше и интенсивно. Всё это красиво укладывалось в марксистско-ленинские постулаты.

Никто не задумывался, что в качество переходило только такое количество качественной работы (упрощённо – соревновательное движение!), которое выполнялось на протяжении подготовительного периода, а не количество работы (какой попало!) вообще! Поскольку «качественной» работы в подготовительном периоде было очень мало, то в настоящее «качество» переходить было нечему. Можно сравнить иголку в стоге сена, а нужно было намного больше! Так и толкли, десятилетиями (!) воду в ступе. Зарубежные спортсмены, не знавшие о теории Матвеева, стабильно выигрывали соревнования, а тренирующиеся «по Матвееву» - на финише видели их спины и ниже! Я свидетель, как в 1978 г., Всесоюзной конференции тренеров, Фруктов высмеивал В.Г.Дроздова (тренера П.Починчука – призёр Олимпиады-80), за «очень высокие 14% интенсивности в годовом объёме нагрузок». В 1984 г. В.С.Голубничий, лично поведал мне, что у него этот показатель был почти 40% «...и я это тщательно скрывал! Начнут (соперники) тренироваться как я – и всё, я проиграл! Поэтому и сдавал отчёты, как требовал Фруктов». А этот, «как учёный», рекомендовал... 8-9% т.к. «...больше низзя, ведь так никто не делает!...»

Во времена СССР процветало «плановое ведение» всего что делалось, в т.ч. оно коснулось и спорта. Тотально обобщались и анализировались успехи ведущих спортсменов, на их основе «сверху», планировали нагрузки и спускали план для остальных. С надеждой, что «все выйдут в чемпионы». Наивные! Механистический подход! Но спортсмены верили, «выполняли» и даже «перевыполняли» рекомендованные цифры, что, ожидаемо, породило как снежный ком, приписки и липу во всём – надо же стремиться и соответствовать!

В декабре 1983 г., в Донецке, на Всесоюзной конференции тренеров, главный в СССР, на то время, по лёгкой атлетике, Л.Г.Санадзе, с трибуны оглашал всякие и разные цифры, например, количество легкоатлетов и сколько тренеров их тренировало. Поделив первое на второе, я получил удивительную цифру: оказалось, что один среднестатистический тренер СССР тренировал 538 человек! В кулуарах, подойдя к Левану Георгиевичу, показал ему на клочке бумаги эти расчёты. Он, удивлённо поднял брови, схватился за голову, растерялся и... начал оправдываться: «Мне так дали наши спец... Кроме меня, этого никто не видел? Ты больше никому не показывай эти цифры, договорились?». Что же это получается? Полно писателей, а свести концы с концами никто не пробовал – ревизора нет! С того момента, мне уже было интересно сопоставлять услышанное и написанное, «делить одно на другое»... Часто получались очень занятные цифры!

Мои друзья и знакомые – члены сборной команды СССР разных лет, по секрету рассказывали мне, что отчёты по тренировкам они писали, так, чтобы не сильно «нарушать рекомендации», иначе ст.тренер сборной мог исключить из сборной. Вот поэтому и писали липу! Очень много перспективных, и не только скороходов, пропали для большого спорта по этой причине. Они честно (!) выполняли предельные нагрузки и на старт выходили «пустыми как барабаны»! Как же на самом деле тренировались лидеры, знают лишь они сами. Кое-что есть и в моём личном опыте. Когда я тренировал Анатолия Горшкова, в его успешном, 1983 г., максимальный объём за год был 3805 км. На той же конференции, тренеры всех кандидатов на Олимпиаду-1984, должны были сдать план тренировок своих подопечных.

Учитывая особенности тренировок за 1983 год, я скурпулёзно составил план на 1984 г., согласно которому у Горшкова набралось 3650 км. Увидев это, Фруктов был очень недоволен и укорял меня, что бегуны-женщины на 800 м. и то имеют больший объём, «нужно добавить, а то руководство неправильно поймёт» и т.д. А «руководство» – бывшие «комсомольцы»!... Я отвечал, что пусть тогда они и тренируют, если они знают лучше меня... После длительных дебатов, конце концов, и чтобы он отстал от меня, я уступил ему, дописав в план на 1984 г. вторую ежедневную тренировку (медленные прогулки) и Фруктов пообещал: «Горшков это делать не будет – это между нами!». Но на ближайшем сборе, Фруктов, «с пристрастием» контролировал нас: после обеда, он заходил в комнату, с написанным под его диктовку планом, о котором он обещал, что Толя не будет выполнять, заседал на нас, и мы были вынуждены выходить на вторую тренировку, которая была ненужной! Делая вид, что ушли «мотать километры», на самом деле прятались в кустах, чтобы этого не делать... Но он опять «вычислял» нас... и, в конце концов, на последующие сборы уже мы не привлекались...

Мне было сложно поверить Виталию Гродовчуку – уникальному скороходу, единственному в истории СССР скороходу, выигравшему в один год (1981) Кубок СССР и Чемпионат СССР, что его максимальный объём за год был 3800 км. Но об этом он мне сам рассказывал уже после окончания своей спортивной карьеры... поэтому – верю... Мало, до непонятного, тренировался великий Голубничий! Однако, решив перейти на 50 км., увеличил объёмы нагрузок, и травма стопы не заставила долго ждать... Жаль...

Вернусь к Матвееву! Согласно его теории, в подготовительном периоде нужно выполнять много медленной и неинтенсивной работы. Чем ближе к соревновательному сезону – тем больше меняется акцент нагрузок до наоборот. Летом должно быть много «скорости» и мало «выносливости». Всю эту «матвеевскую теорию» я испытал, как спортсмен, на своей шкуре, т.к. верил «в науку». Неудачи, которых было больше чем успехов, списывал на свою «слабость»: мало пахал, не проявил характер, надо было больше и т.п.

Всего два раза, когда у меня, по техническим причинам, не получилось «по матвееву», и я испытывал угрызения совести (!), я показал свои лучшие результаты. Чтобы понять суть, мне нужно было ещё прожить 20 лет: стать заслуженным тренером, пройти две клинические смерти и реанимации, набрать 123 кг веса, чтобы в 42 года, нащупав «свою правду», показать в ходьбе на 5 км. свой второй результат в жизни!

Так что, предлагаемое ниже – квинтэссенция того, что мне удалось найти, чему я очень и очень рад! Ведь уже будучи покойником, трепыхающаяся из последних сил мысль безнадежно пульсировала: «Эх, если бы я жил, я бы стал тренером и хоть что-то сделал!...»

Итак, «Матрицы лунно-солнечные».

Живой организм подвержен влиянию ритмов, навязываемых ему внешними факторами. Среди самых значимых: вращение Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца, положение Луны и её динамические характеристики в около месячном интервале времени.

В динамике каждого из факторов можно различить своеобразные фазы, по аналогии с фазами солнечных суток: утро, день, вечер, ночь. Или с временами года: весна, лето, осень, зима. Логично строить и свои жизненные планы в соответствии этими периодами: «утро» - это пробуждение, переход от пассивного состояния к активности, «день» - наивысшая активность, «вечер» - снижение активности, переход к покою, подведение итогов дня и «ночь» - покой, отдых, восстановление и накопление сил.

Если, например, дни и месяцы на рисунке, попадают в фазу «день», то это означает, что организм получает в этот период наибольшее количество дополнительной космической энергии. Это самые благоприятные дни для «совершения подвигов»: например, в спорте это самые лёгкие рекорды и победы.

В дни и месяцы, оказавшиеся в противоположной фазе «ночь», самое благоразумное – снижать до минимума свою активность. Здесь жизненно важно побережь себя, снизить, если не исключить совсем, эмоциональные и физические нагрузки. Это время для организма, как «для медведя зима - период спячки».

В промежуточных между «день» и «ночь», т.е. противостоящих друг другу фазах «утро» и «вечер» - соответствующее поведение. Построение как оздоровительного, так и спортивно-тренировочного процесса, с учётом вышеописанной ритмики, учёт естественных приливов и отливов в самочувствии, настроении и работоспособности, позволяет достигать наивысшего результата с наименьшими затратами, и не только сохранять здоровье, но и даже увеличивать его.

Метафорический язык образов и аллегорий заменяет страницы текста, минуты и часы пояснений или теоретических рассуждений о том, как, что, когда, почему нужно делать в спортивной тренировке, которую романтично сравнивают с «пахотой», «скачками», и, вообще – с лошадьми, «лошадиной работой».

Подобный перенос имеет место и на повседневную жизнь обычного человека. На протяжении года и даже месяца, каждый человек имеет периоды, и даже ощущает их, когда его физическое состояние близко к «лошадиным», а некоторые поэты даже отразили их в своём творчестве.

Для усиления образности рекомендаций в «Матрице для тренировок» использовались стихи А. Кольцова, А. Преловского, В. Высоцкого, фольклор...

Данный подход к тренировке, в своё время применяли Виталий Попович, Владимир Дручик, Анатолий Горшков, другие украинские ходоки, и даже бегуны (Ал. Лысенко – 1500 м. – 3.38,05 в 1985 г.) и Олимпийский чемпион 1994, по лыжным гонкам Владимир Смирнов и (Казахстан).

Интересная история у меня получилась с одним из лучших скороходов и тренеров Украины и Мира, Борисом Яковлевым. В июне 1994 г., на призе В.Голубничего, где-то за полночь, мы «встретились» с ним в неофициальной ситуации, в коридоре гостиницы в Сумах... Количество выпитого сняло его тормоза, для общения и обсуждения «профессиональных секретов ходьбы». В другой ситуации он бы никогда не начал разговор, но вопрос «Как жить дальше!?» очень волновал.

Мне неизвестно, сколько усилий он приложил, сказав мне (дословно!): «Давай так: ты – дока в технике, я – дока в методике. Помоги с техникой ходьбы Поповичу». Я, всю жизнь отвергаемый «специалистами» из-за своих нестандартных (по их мнению) взглядов на ходьбу, был польщён вниманием и словами опытного коллеги, и согласился... Прошёл целый год и история, точь-в-точь, повторилась через год (1995), в том же месте и в той же ситуации! В ответ на мою иронию: «Мы год назад, в этом же коридоре, об этом говорили!» он сказал: «нет, сейчас уже начнём...». И начали... После затишья в 7 (!) месяцев. В январе 1996 г., на соревнованиях в киевском манеже, Борис, попросит меня составить план тренировки с учётом ритмов Поповича: «Сегодня мы уезжаем на сбор в Алушту, поезд в 15:35». Я ему: «Ты что, раньше не знал, что уезжаешь сегодня?». Борис: «Да я как-то всё думал, сомневался, не решался...». Я ответил: «Завтра утром я отправлю план почтой, на твоё имя: Ялта, ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», чему он обрадовался. Позже, со слов Поповича, когда Яковлев увидел составленный мною план – был в недоумении, не поверил что так можно тренироваться. Как позже мне рассказывал сам Попович, он сильно с ним поругался и сказал, что будет «тренироваться по плану Шимко». И он тренировался январь-февраль-март, с учётом моих рекомендаций. Кстати, по просьбе Бориса, «за кампанию» был

составлен план и для Елены Веремийчук (МСМК СССР). После этой подготовки, на отборочном старте в Дудинцах (Словакия) по словам Б.Яковлева, Попович легко выиграл международные соревнования на 50 км. - за 3:46.00, и выполнил олимпийский норматив. В конце мая Борис попросил меня помочь Поповичу с техникой стиля. Я специально приезжал два раза к ним на сбор (база на 19-м км), с видеокамерой, телевизором, видеомагнитофоном. За две тренировки, я изменил Поповичу представления о технике, сместил акценты в ощущении движений, после чего, он тут же прошёл т.н. прогулку (медленная ходьба) – 15 км. за 1 час. 3 мин. 15 сек. Его радости от ощущения лёгкости ходьбы не было предела! Борис же, напротив, – испугался и замахал руками: «Всё, всё, спасибо! Ты уже не нужен! Дальше я сам».

Потом у них была подготовка к Атланте, на сборе, в болгарском высокогорном спортивном комплексе „Бельмекен” (высота 2050 м. над уровнем моря). Перед отъездом на этот сбор, Попович трижды звонил мне – просил составить план тренировок к Олимпиаде, на что я ответил: «Без ведома тренера я это не делаю!». Яковлев же не захотел ко мне обращаться – он болезненно реагирует на то, если кто-то лучше него знает и разбирается.

Тогда Попович повторил все те тренировки, которые сделал перед Дудинцами. Но этого нельзя было делать: ритм постоянно смещается, и то, что было хорошо зимой – к Атланте оказалось очень плохо. Но они-то об этом не знали, а понять, то, что я рассказывал, у них не хватило... (Чего не хватило?..). Увидев Поповича, на торжественных проводах на Олимпиаду в Атланту, в кулуарах, я сказал, что он смело, может никуда не ехать – настолько он был внешне плох!

В Атланте он не смог дойти до финиша... Кстати, в истории украинской ходьбы – самый нестабильный в крупнейших соревнованиях: с 1988 по 2000 г. он 4 раза – сошёл, 3 раза – снят и занял места: 4, 6, 14, 26, 32. А это всё – бюджетные деньги! Яковлев рассказывал мне, что на сборе в Болгарии они постоянно ссорились: Попович доказывал, что «в системе Шимко есть сила», а Яковлеву это очень не нравилось! Проблема в том, что индивидуальный ритм всё время смещается и смещается!...

А как это происходит – знаю только я, потому что изучением этого я занимаюсь 34 года! И то, что было очень хорошо зимой – плохо весной, и очень плохо летом, и т.д. После Дудинцев Яковлев (кстати, в бане и присутствии Евг. Аржанова), недоумевал / возмущался: «...как это можно, готовиться на 50 км. и три дня отдыхать = ничего не делать?!... Надо пахать! И ещё раз пахать!». На моё вопрос «...легко прошёл 50 км за 3:46.00»? Борис ответил: «Я что-то не понимаю здесь. Не понимаю, как это так можно было...». Но это истина: если человек не понимает – он возмущается и ругает метод.

В 1997 г. Владимир Дручик, тренируясь всего 1 месяц, после отбора на чемпионате Украины (1:25.42,0 – 1 место) отказался от традиционных планов (из бывших советских учебников и рекомендаций) и на Кубке Мира в Подебрадах прошёл за 1:22.03. Он мне рассказывал, что никогда ещё не чувствовал себя так легко на дистанции, и всё время боялся начинать финишировать и начал ускоряться только после 16 км. Он сомневался – хватит ли ему сил до конца? Ведь он тренировался очень мало, по сравнению с предыдущими стартами.

Мой личный ученик Анатолий Горшков в 1987 г., за 4 дня до своего лучшего результата 1:20.04,0 (Кубок Мира, Нью-Йорк), сделал 15х400 м. (1.32-1.33), перед этим – тренировался тоже немного, в основном по самочувствию. «Секрет» успеха – на поверхности, и банально прост: чем больше мы накопим энергии ко дню старта – тем лучше!

Спортсмен должен выходить на линию старта как «бомбардировщик» - с загруженными баками здоровья = силы = уверенности, а не гнаться за километражем, или, за скоростью, с которой не придётся идти дистанцию, что собственно равнозначно! В протоколе соревнований не пишут сколько километров и с какой скоростью тренировался тот или иной спортсмен. Там пишут занятое место и результат! Правильно?

Таблица 1. Тренировки с учётом индивидуальных космических ритмов
(автор Шимко А. М.)

	Рекомендации методические по тренировкам.	Рекомендации «лошадиные» (разные поэты)	Рекомендации «морские» (А. А. Кушнарёв, август 2011, Евпатория, море), написал 4 куплета, применительно к отдыху на море.
У Т Р О	Закладка "базы". Монотонная, умеренная работа. Подводящие упражнения, подготовка к "пахоте"... Объединяем «пространство и время - копаем от забора и до обеда». «Бери поменьше – кидай поближе, но работай!» <i>Объём и интенсивность – нарастают постепенно.</i>	"Вот иду лошадку собирать Мне на ней сегодня выступать. Забинтую ей все ноги – чтобы не было тревоги, Рысаков я не могу предать!!!" "Ну, тащися, Сивка, пашней десятиной, выбелим железо о сырую землю..."	Всегда ищу в ходьбе я откровенье, И «утром» мне ветер всё громче поёт. А мышцы играют, томясь в нетерпенье, И просится тело в свободный полёт.
Д Е Н Ь	Время наибольших нагрузок и "подвигов" на дорожке! Позволено ВСЁ! Получение дополнительной энергии – повышено. <i>Длина отрезков - большая, отдых - достаточный</i>	Свистит трава, летят осколки щебня, до слёз хохочет, скалится скакун, легко взмывает по уклону гребня, и вниз, в долину катится табун! Веселись, мой конь ретивый! Щеголяй избытком сил! Ненадолго волны гривы вдоль по ветру ты пустил!	Вот вспенилось море, и волны помчались, И спорить на суше я с ними хочу! Мой «день» наступил - ноги с грузом расстались И, словно на крыльях, вперёд я лечу!
В Е Ч Е Р	Время "сбора урожая". Плавное снижение нагрузок! Пора соревнований, прикидок, контрольных тестов и т.п. <i>Нагрузка большая, с достаточным отдыхом.</i>	"И задышал в лицо - как человек, Такой усталый, с мокрыми глазами И чудо кончилось, как оборвался бег, Но мы о том ещё не знали сами..." Чуть помедленнее кони, Чуть помедленнее, вы тугую не слушайте плеть! (Высоцкий)	Растаяли в небе уставшие тучи, Уменьшить нагрузки себя я прошу. Уж «вечер» спустился, на горные кручи, Волна отдыхает, и я не спешу.
Н О Ч Ь	Отдых: активный или пассивный. Уместны специальные упражнения, гибкость, теория, переключение на другие виды. По выбору и настроению. Можно побыть... «медведем в берлоге» <i>Главная задача – соскучиться, «проголодаться по нагрузкам!</i>	«Спят усталые игрушки...», "Ну, дайте же организму поспать!" «Матадора бык спросил: «Ты за что меня убил? Матадор ему в ответ: «Не ходи на красный свет!». К концу "ночи" состояние: "Ах, как я бегал бы в табуне, но не под седлом, и без узды!"	Отдамся я «ночи», заряд чтоб восполнить. Проснуться желаю, исполненный сил! Есть время подумать, теорию вспомнить, Исправить ошибки, что «днём» натворил.

Вышеизложенный подход в спортивных тренировках, естественно, годится и в занятиях оздоровительной направленности, причём... даже больше чем в спорте! Люди, прожившие жизнь, с каждым днём и месяцем становятся более чувствительными к экзогенным (внешним) факторам, чем молодые спортсмены. Именно потому для них «Лунно-солнечные матрицы» - как животворящий колодец, как спасительный зелёный оазис в пустыне.

Рекомендую перед каждой тренировкой и после тренировки делать упражнения для гибкости, плюс 4-6-8 раз по 100 м. на технику, не превышая «разумной скорости»... Быстрее – нельзя! Тренировать нужно ощущение инерции ходьбы!

Для качественной подготовки к соревнованиям, тренировку надо оценивать не по общему объёму/километражу, а по:

- 1 – по количеству километров, на средней скорости (с планируемой, «крейсерской» скоростью);
- 2 – времени затраченного на каждую тренировку.

Для этого нужно фиксировать:

- а) время начала основной работы - ХОДЬБЫ
- б) время окончания основной работы - ХОДЬБЫ
- в) если это повторная работа – время потраченное на «ходьба+отдых».
- г) время фиксируется с первого повторения, до финиша, т.е. на последнем отрезке.
- д) качество тренировки – это её интенсивность (i %), при восстановлении, до субъективной готовности, до желания повторить ещё один раз (к.-л. отрезок). Для этого, суммарное время всех отрезков ходьбы (в сек.) нужно поделить на время «ходьба+отдых» и помножить на 100%.

Цель – 100%, т.е. соревновательная дистанция, с заданной скоростью и без остановок! Чтобы было легче вычислить и понять, возьмём, например, результат в соревнованиях на 10 км. – 1:00.00,0... (1 час.). Он может складываться, например, из 100 раз по 100 м. при среднем времени прохождения по 100 м. – 36,0 сек.

Но «сегодня» спортсмен не может пройти без отдыха – «сегодня» он не готов... Но он, всё-таки, сделал эти 10 км.: например, 100 раз по 100 м. (возможны любые другие варианты!), с отдыхом и ощущением что восстановился, и ему хочется... и он готов повторить ещё несколько раз эти 100 м. Спортсмен затратил на это ровно «2 часа», на такую ходьбу с таким отдыхом. В среднем (условно!) он отдыхал... по 36 сек. Несложно увидеть, что здесь «интенсивность» (качество тренировки) равна 50%. Можно сказать, что это неплохо! Но если он сделает, например 10 повторений, но уже по 1 км с таким же 50% отдыхом, то будет ещё лучше. Но, как правило, «выходя» на длину отрезка 1 км., организм восстанавливается значительно быстрее, и это так должно быть! Чем длиннее отрезок – тем выше качество тренировки, если продолжительность отдыха до состояния «субъективно готов!» сохраняется, или, но ещё лучше – когда сокращается! Поэтому, если при повторной ходьбе, например, 10х1км., среднее время прохождения 1 км. всё те же 6 мин., а

отдых при этом, например 3 мин., то интенсивность равна 70%, следует считать, что организм в достаточно хорошем состоянии.

Необходимый ликбез из элементарной биохимии тренировки

Жизнедеятельность живого обеспечивается тремя источниками энергии: АТФ, углеводы и жиры. АТФ – как спичка или ядерное топливо – «взрыв!» – и всё закончилось, энергии – нет! То есть коротко и мало (до 10 сек). Углеводы – как солома или дрова – не так сильно но немного дольше и также быстро. Жиры – как уголь или нефть: дольше и даже долго.

В начале любой работы «загорается» эта «спичка-ускоритель» – АТФ. Дальше – начинается горение углеводов, которые в зависимости от интенсивности (скорости) работы, могут расщепляться или при достаточности кислорода, или при его дефиците. «Сгорая» при достаточном количестве кислорода (медленная работа), углеводы и жиры дают много энергии для работы. При увеличении интенсивности работы (скорости, длительности) кислорода не хватает и они «горят» в бескислородных, анаэробных условиях. При этом образуется молочная кислота (лактат) – «крепатура», - боль в мышцах, ограничивающая дальнейшую работу. Научные работники говорят, что в зависимости от тренированности, запасов углеводов в мышцах человека – на 3-5-8-10 минут, затем включается расщепления жиров, которые «горят» очень долго, но не так интенсивно.

После прекращения работы, в организме происходят процессы возобновления и сверхвосстановления (суперкомпенсация!) каждого из этих источников энергообеспечения.

Для выносливости наилучшим является развитие расщепления углеводов и жиров в аэробных условиях, то есть не при максимальных физических напряжениях.

После выхода из реанимации, мне посчастливилось изучить цито-биохимию и ЭКГ-метод, выдающегося академика Душанина С.А. (05.08.1935 – ...1995), который в начале 70-х годов, установил зависимость между толщиной сердечных стенок и способности спортсмена к спринту, к средним или длинным и сверхдлинным дистанциям! То есть, кто с чем родился, к тому и был склонным, кто на каком «горючем» бегал / ходил / грёб вёслами / крутил ногами педали..., у того соответствующий энергоисточник и работал лучше! Используя этот метод, мне было интересно работать по этой методике! Сотни спортсменов разного возраста и уровня мастерства прошли через мой электрокардиограф!

Более 6000 ЭКГ лично снял и расшифровал...За 4 года мне удалось подготовить 13 МС СССР и 1 МСМК СССР. Мои мастера были самыми малозатратными по себестоимости, что вызывало, в основном, раздражение и скрытую зависть у коллег, типа «шшо самый умный?!», но я всё ещё продолжаю делать начатое более 40 лет назад. Мне это интересно!

Перед стартом (прикидкой), я записывал скороходам ЭКГ в шести (а позже – в трёх) точках на грудной клетке, характеризующих возможности сердца, и отвечающие за обеспечение организма выше названными источниками энергии.

Сравнение результатов ЭКГ, по специальным формулам, определённых процессов в сердце, перед стартом, сразу после финиша, каждые 2 часа в этот день, и ежедневные записи ЭКГ, в последующие 10-12 суток в одно и то же время (как

перед этим стартом/прикидкой/серьёзной тренировкой), показало, что у разных атлетов отклонение от «стартовых» показателей достигало 25-33%.

Разумность и умеренность в тренировках плавно «включает» энергетику всех трёх источников. Было установлено, что при нагрузке $90 \pm 3-5\%$ от субъективно максимальной, суперкомпенсации источников энергообеспечения работы происходят не одновременно и занимают определённое время, а именно:

1. к т.н. «взрывной» работе (до 10 сек.) - через «24» часа (*анаэробный режим*),
2. к работе от 2 до 4-5 минут - через «48» часов (*гликолиз*),
3. к работе, при которой лучше всего горят жиры (*аэробный режим*) наступает через «96» часов. Точная продолжительность отдыха – отдаётся на «откуп» спортсмену – как самому заинтересованному, чувствительному и ответственному лицу в процессе подготовки. Голос мудрости тела лучше инструментальных методик просигналит ему: «Стоп. машина!», и спортсмену важно услышать, понять и не проигнорировать этот момент! Этому нужно научить спортсмена.

Исходя из этого, «короткую» работу можно выполнять ежедневно, но при условии, что она действительно короткая, и не переходит (незаметно) в другой, более жесткий режим, в большее/большое количество повторений.

Ориентируясь исключительно на самочувствие, можно достигать поражающих результатов в этом режиме. Интересно, что к этой группе упражнений смело можно включать разнообразные статические и динамические упражнения, упражнения из йоги.

«Горение углеводов» в аэробном режиме, то есть нагрузка от 1 до 4-5 минут – спустя сутки (48 часов), с обязательным учётом самочувствия. Можно выполнять в такой день и «короткие», но так, чтобы в сумме выходило/доходило и к длине соревновательной дистанции, но уже не так интенсивно как на «коротких».

Суперкомпенсация на «длинную» работу выпадает на 4 сутки, поэтому перед ней крайне целесообразно сделать время полного покоя, отдыха! К тому же, «позавчера», была «гликолитическая» работа, то на день «длинной» работы происходит и её суперкомпенсация! А способностью организма «к взрыву» можно и пренебречь! Это оправдано тем, что после достаточных нагрузок, время отдыха – ощутимо возобновляет нервную систему и желание «драться», бороться, соревноваться. Проверено годами, и опросом выдающихся скороходов и марафонцев разных лет и стран!..

Превышение интенсивности, скорости передвижения, от запланированной, «жадность в работе» – лучше всего разрушает эти механизмы. То есть, чем быстрее бегать или ходить на коротких или средних дистанциях – тем более достоверности, которая никогда не достигнет высокого результата на какую-то более длинную дистанцию. Это проверено десятками лет и тысячами статистов-неудачников в разных видах спорта.

Тренировка должна быть простой и понятной для учёта и анализа, потому приведём к общему знаменателю: время работы (прохождение всех отрезков работы в аэробном, анаэробном или смешанном режиме), исходя из пересчёта на 100 м. Например, планируем результат на 10 км – 1 час. (60 мин. = 3600 сек.) или

же среднее время на 1 км. – 6 мин. = 360 сек., соответственно 100 метров – 36,0 сек. Аналогично производится расчёт на любую другую скорость/результат. Наилучшая последовательность типов нагрузок (по дням), по продолжительности одиночного повторения – ДКСО: Д – длинные, К – короткие, С – средние, О – отдых. А теперь, рассмотрим ДКСО – энергообеспечение работы организма в трёх режимах.

Режим «Д». ДЛИННЫЕ (отрезки, прикидка или соревнования): Если за период подготовки к соревнованиям уже 2-4 раза удавалось набрать объём в одной тренировке длину соревновательной дистанции, проведено достаточное количество циклов ДКСО, то последняя тренировка перед стартом – «длинная», плюс трое суток ПОЛНОГО ОТДЫХА, с максимальным ограничением общения, физической и любой другой активности! Самое лучше в эти дни – молчание и прослушивание спокойной музыки. Можно сделать и два таких цикла: 1 «длинная» + 3 суток отдыха + 1 «длинная» + 3 суток отдыха + соревнования.

В принципе, режим «Д» - превалирующий и даже основной, в видах спорта на выносливость! Интересная и важная деталь: если в одной тренировке спортсмен набирает объём 60% и более, от длины соревновательной дистанции при желании и способности продолжать дальше – соревнованиях его ждёт успех. Проверено, в т.ч. и на опыте В.С.Голубниченко. Условия по отдыху – сохраняются!

Идея окончательно сформировалась в 1982 г., когда А.Горшков (чувствительный, осторожный и внимательный к себе (а это – дар!) тренировался по настроению и самочувствию на протяжении 3 месяцев: 1 день тренировка плюс 3 дня отдыха. Как правило, это была ходьба 10-15 км. в нужном темпе (или бег 5 км. по асфальту – от 16.35 до 17.10). Результат – неожиданный: после трёх месяцев такого «ничего неделания», личный рекорд: было 1:26.58,6 (Кубок СССР-1980, апрель, Черкассы) стало 1:26.05,0 (осенний Кубок СССР-1981, октябрь, Ужгород).

В 1998 г. когда мой сын решил попробовать дистанцию 50 км., он несколько месяцев, педантично следуя ДКСО, постепенно и последовательно выходил на «Д» отрезки: 1 раз в 4 дня: 10-15х1 км., 10х2км., 4-6х5км.; 8х5 км; 10х5км., а также 20 км.; 30км., но обязательно выполняя на следующий день «К», потом «С» и – «О»!

Режим «К». КОРОТКИЕ: более 100 лет назад был известен «фартлек» – игра скоростей, который широко применял Пааво Нурми, в детстве страдавшего астмой, но занявшись спортивной ходьбой излечился и завоевал 12 олимпийских медалей. Суть «фартлека» - чередование быстрого бега 40-60 м. (в зависимости от рельефа) с очень медленным – для восстановления дыхания. Со временем, фартлек трансформировался в худший вариант, т.к. все же хотят «Быстрее-Выше-Сильнее». Суть «фартлека» убил олимпийский девиз «Выше, Сильнее, Быстрее» или что-то в этом роде. Механистический подход и мечта «Это поможет быстрее бежать», оказался ошибкой, которую до сегодня никто не понял. Незнание механизма энергообеспечения работы, привёл к тому, что «фартлек» стал немодным и забытым!

Таблица 2. Характеристики и особенности режимов тренировки ДКСО.

«ДЛИННЫЕ» (Пересчёт на 100 м. = 37,1-39,0 сек.) После обязательного ОТДЫХ.	«КОРОТКИЕ» (Пересчёт на 100 м. = 33,0-34,9 сек.) После «ДЛИННЫХ».	«СРЕДНИЕ» (Пересчёт на 100 м. = 35,0-37,0 сек.) После «КОРОТКИХ» отрезков
Задачи: 1. формировать ощущение инерции при скорости ниже на 3-5% от запланированной на соревнованиях. 2. формировать энергообеспечение работы во всех трех режимах.	Задачи: 1. разрушить стереотип медленной структуры и формировать стереотип на 2-5% выше от крейсерской. 2. формировать энергообеспечение работы в аэробном режиме для развития капиллярной системы кровообращения.	Задачи: 1. формировать ощущение инерции движения на крейсерской скорости в ближайших соревнованиях. 2. формировать энергообеспечение работы в аэробном режиме.
600 м. – 3 мин. 50,0 сек. ±. 800 м. – 5 мин. 05 сек. ±. 1 км. – 6 мин. 20 сек. ±. 1,5 км – 8 мин. 30 сек. ±. 2 км – 12 мин. 40 сек ± 3 км – 19 мин. 00 сек. ± Отдых – по самочувствию.	13-15 парных шагов на одну ногу в требуемом темпе! Отдых – по самочувствию, но не дольше 10-20 сек. Если дольше, то это означает что: 1. либо высокая скорость или уже 2. много повторений! Ни того, ни другого быть не должно! Если работу не прекратить, она переходит в анаэробный режим.	100 м.- 35,0-37,0 сек. ± 200 м.- 1 мин. 12, сек. ± 300 м.- 1 мин. 48,0 сек. ± 400 м.- 2 мин. 24 сек. ±. 500 м.- 3 мин. 00,0 сек. ± Отдых между повторениями – по самочувствию.

В последние годы, достижения фармакологии, практически зачеркнули и технику движения и все методические находки и достижения прошлых лет.

На самом же деле, фартлек, что ни на есть – самый физиологичный метод тренировки, если знать биохимию живого организма! В этом месте я обязан рассказать ещё об одном случае. У меня была большая группа мальчишек и девочек, уже имевших 2-4 года грустного опыта «пахоты», в соответствии с рекомендациями учених... Кроме ходьбы на отрезках, они умели проходить по 30-40 км. в лесу, по тяжёлому грунту (песок, снег), в воскресные дни. «Химию» мы не признавали, спортивных результатов не было – причины выяснились позже.

В то воскресное утро, 10 февраля 1984 года, за ночь навалило снегу – выше колена, по плану – прогулка. И как выйти на эту проклятую прогулку?! В нашем динамовском манеже – светло, тепло, чистенько и уютненько. Я принимаю решение: «будем ходить здесь, в манеже!». Ребята не могли поверить своим ушам и моим словам, но я не мог издеваться над ними – отправлять их в эти снежные заносы до пояса! «Прогулку» заменил им на ходьбу коротенькими отрезками! И мне уже начало нравиться, как они, с радостной улыбкой технично отмеряют 40-45 м. по прямой: туда-сюда с отдыхом, когда я попросил их померять пульс перед началом следующего повторения. Замерили. Сказали.... Я испугался, когда услышал: 56; 62; 70... Но всем им очень понравилась эта тренировка: «А давайте всегда так!». Я был в раздумьях...

Поскольку ЭКГ я снимал ежедневно, перед и после тренировки, у всех детей и спортсменов, то начал наблюдать тенденцию к увеличению пульса на пороге

анаэробного обмена (ЧСС ПАНО). Я начал интересоваться опытом Маевского, Голубничего, но услышанное от них «по-секрету», вызывало разочарование, скепсис, обиду и кислую мину на лице – «Темнят, обманывают!» Поиск продолжался, и оказалось, что выполняя спортивную ходьбу на коротких отрезках в достаточно большом объёме, но не на максимальной скорости (*это было позже подтверждено научными исследованиями в других видах – Набатникова, Яковлев*), можно одновременно повышать уровень и скоростных способностей и специальной выносливости.

...Я начал работать тренером на 5 лет раньше чем Голубничий, который в 1981 г. рассказывал мне схему недельной тренировки для своих юношей. В частности, когда он мне рассказал, что даёт «ходьбу в манеже по 120 м.» - я подумал, понял, что это примитивная дезинформация, и я этому поверю!

Так вот, то, с чем я столкнулся тогда, в феврале 1984 г., объясняется просто: пульс не успевал разогнаться до уровня ПАНО, т.е. отрезок они заканчивали при ЧСС в 120-140 уд/мин., что «по науке» соответствовало развитию МПК, капилляризации, выносливости. Объём доходил до 8-10 км. за тренировку. При этом наблюдалось стойкое снижение ЧСС до 75-70 уд/мин, и даже менее 60 уд/мин., уже после первой минуты отдыха. Но самым удивительным и неожиданным оказалось то, что после непродолжительного периода таких тренировок, у всех спортсменов резко возрос уровень ЧСС ПАНО.

Так, например, у А. Горшкова я фиксировал в разные дни, последовательно 187, 191, 193 уд/мин. В один из таких дней, на разминке, при игре в баскетбол, Горшков возмущаясь бездельем игроков обеих команд кричал им: «Ну вы будете сегодня играть или нет?!». Он «перебегал» игроков, и своих и чужих! Игроки, среди которых были мастера спорта по ходьбе, по бегу, и даже МСМК, рекордсмен Европы в восьмиборье и чемпион СССР А.Невский вяло трусили по площадке. Перед этой тренировкой всем им я записал ЭКГ. У всех у них, были низкие, относительно Горшкова, показатели ЧСС ПАНО, - ведь все они тренировались не так как Горшков, начавший с 20 повторений по 45 м., почти месяц тренировался «по самочувствию», и довёл общий объём за тренировку до 12 км.

Позже (в начале 90-х), мне попала научная статья, и оказалось, что эмпирически мы вышли на так называемую «миоглобинную интервальную тренировку» (МИТ). Суть её, действительно, сводится к выполнению повторной работы, продолжительностью до 10 сек.(!), с такими же интервалами отдыха.

При этом мощность не должна быть максимальной или субмаксимальной (чтобы избежать работы в креатинфосфатном или гликолизном режимах), но достаточно большой, а количество повторений достаточным для выхода организма на режим МПК.

«Метаболическая суть такого упражнения сводится к тому, что при работе в режиме МПК, миоглобин, прежде всего отдаёт мышцам свой кислородный запас; однако, работа тут же прекращается, и во время короткого интервала отдыха происходит присоединение кислорода к фракциям миоглобина, а далее всё повторяется сначала». (Волков. Н. И. 1986г.)

Работая тренером в США (1993-94), я помог слабенькому скороходу (Yariv Pomeranz) показать результат, благодаря которому он был включён в сборную

страны, и федерация лёгкой атлетики США, оплатила ему обучение в Нью-Йоркском университете. Использование ДКСО иранскими скороходами, позволила им занять 1, 2 и 4 места на зимнем чемпионате Азии 2004 г.

Ещё пример из прошлого. Моя жена никогда не занималась физкультурой, и тем более – спортом. В 2006 г., из-за ухудшения здоровья, начала ходить для здоровья. В 2010 г. – золото, серебро и бронза Европейского «разлива» по ветеранам, в 2013 – в бразильском Порто-Алегре – чемпионка Мира на 10 и 20 км. (командный зачёт). Лично у меня недоумение, как можно уметь так далеко (20 км) ходить?! И это при том, что я тренер, и в прошлом – скороход! И вот, чтобы подготовиться к 20 км., нужно, как минимум набирать такое количество движений (километров!) за тренировку! Как минимум! Хорошо, что она не имела знаний и представлений, «как нужно тренироваться правильно», о Матвееве она никогда не слышала. Я предложил (точнее – заставил!) МИТ, и за три месяца, «эта неграмотная» как надо «тренироваться правильно», уже нахаживала в одной тренировке – 16 км!

Чтобы сильно не загружать мозги, вначале она считала 10 шагов на одну ногу, затем отдыхала – до состояния когда снова захочется идти, а позже – в парке КПИ, в тени деревьев, все аллеи были размечены по 27-28 м.! Время отдыха при такой работе, не должно быть большим. Если оно больше времени прохождения – пора закончить! Главное – не пропустить момент, когда последующий отрезок может оказаться лишним. В своей молодости, и даже как тренер, я бы ни за какие деньги и никому не поверил бы, что такое возможно! Но факт – есть факт! Она по состоянию здоровья не могла бы тренироваться по-иному, и никогда бы не прошла эти, бесконечные для меня, 20 км.! Что же она тренировала в этих 10-секундных отрезках? Инерцию хода, лёгкость, музыкальность движений!

Конечно же, можно тренироваться и не так, как я здесь делюсь, но тогда нужно больше времени на тренировку, больше денег на питание для восстановления сил, и всего больше, чего нельзя просто так тратить!

Режим «С»: СРЕДНИЕ (отрезки). Отрезки – как фрагменты предстоящей соревновательной дистанции! Преодолеваются на инерции, с допустимым отклонением от запланированной скорости не более чем 3-5%. Нет, конечно же, можно и больше, но тогда время на подготовку к планируемому результату придётся затратить больше. Применение «МИТ» позволило А. Горшкову в апреле 1984 г. «выйти» на месячный объём в 125 км., а 2 мая («Вечерняя Москва») показать результат в спортивной ходьбе на 20 км. 1:23.26,0, хотя он был готов показать 1:20.00-1:21.00.0, но не показал...

Он решил помочь идти, т.е. «лидировать», своего друга Е.Заикина (Ленинград), которому нужно было выполнить норматив МСМК. Женя справился с задачей!

Перед этим стартом, А.Горшков, в условиях среднегорья (оз.Иссык-Куль, 1600 м. над уровнем моря), легко выполнял, в два приёма 20х1км (в среднем по 4 минуты, с разворотом на 180°). Ранее, за 4 суток до старта выполнял работу: 1+2+3+4+3+2+1 км. В этот раз он был в ударе: все отрезки в среднем из 4 мин. на 1 км., а вторые 3 км. при этом – за 11 мин. 17,0 сек. (!). Но что-то мне подсказало, что последний отрезок в 1 км. ему не надо идти – уж очень он был великолепен: техника, инерция, восстановление ЧСС – мечта поэта! И я остановил его. Анатолий был недоволен и

возмущён моим решением, твёрдо заявив, что «завтра» он всё повторит, лучше чем «сегодня» и этот жалкий последний 1 км. он сделает в лучшем виде! Я промолчал, типа согласился... Вечером, он и другие мои ученики (Яловик В., Сагайдак Н., Котляр Ю., Артемчук П., Вербицкий С.) пошли в кино... Вернувшись в расположение, около полуночи, компанию, на столе уже ждала специально начатая банка манящих ароматом рижских шпрот! Её специально было мало на коллектив. Анатолий, проявляя скромность, «прозевал» свою порцию, т.е. ему просто остался «хвостик в масле»! Но, у меня было несколько банок шпрот! Никто не подозревал «о коварстве» тренера, сказавшего: «Я открою новую, если съешь всю, а то до утра она может испортиться, да и хлеба нет» (хлеб был предварительно спрятан). Он ответил: «Съем без хлеба – я голодный!». Толик ужинал шпротами в масле и без хлеба! То, что я предполагал, успешно случилось назавтра! Вместо повторения «вчерашней» тренировки, с «ничтожным 1 км.» на трассе, Толя уже к моменту открытия бани (в 8:00) был её первым посетителем – всё-таки там все санитарные условия для борьбы с поносом... К тому же, у Толи был свой, особый ритуал: последние три дня перед стартом, ни с кем не общаться, молчать, стирать, гладить, подшивать, наводить «марафет» в вещах, готовиться к отъезду!.. Я был доволен: ведь отработанный им алгоритм 3-х дневного полного отдыха перед стартом сохранился! А сделай он тренировку в тот день? Точно бы не успел восстановиться!

Таким образом, начав с малого, удалось приучить организм к «крейсерской скорости». В принципе, работа на ощущениях «крейсерской скорости» – это стремление к адаптации, а адаптация – «это благо в спорте» (Бондарчук А.).

Благо, если этот уровень олимпийского чемпиона, чемпиона мира, или на худший случай – уровень мирового рекорда.

Режим «О»: ОТДЫХ – после «С» (средних отрезков) – для окончательного восстановления функциональных, возможностей, в первую очередь – нервной системы, возникновения желания «завтра» выйти на старт то ли длинной дистанции, то ли длинных отрезков (см.), которые, в зависимости от состояния готовности, периода подготовки, и тому подобное, в сумме составят основную дистанцию $\pm$ км.

ОТДЫХ – составляющая и очень важная часть тренировки. В данном контексте, отдых – это аналог фазе «НОЧЬ». В зависимости от календарной даты рожд., отдых имеет три уровня, градации, при которых допустимо тренироваться.

Мои исследования зависимости лунных ритмов спортсменов и успеха в разных видах спорта позволяют мне утверждать банальное!: у ЖИВОГО ОРГАНИЗМА нет дней недели. Есть индивидуальные ритмы Солнца и Луны, дифференцированные с календарной датой рождения каждого человека. Именно они и управляют, здоровьем, результативностью, местом на пьедестале в спорте.

Вместе с этим – есть биохимические процессы живого, механизм которых обязательно нужно знать и учитывать, чтобы «быть на коне».

В противном случае, все тренировки – «попытка перебежать минное поле вслепую» или, в лучшем случае – «танцы в потёмках на граблях», ныряние с крутого берега в речку с неизученным дном.

Лауреат Нобелевской премии (1904 г.) академик Павлов И.П. (26.09.1849-27.02.1936) для сохранения работоспособности, советовал переключать виды деятельности. Но кроме переключений с умственной работы на «лопату или рубанок», человеку нужен элементарный отдых, покой. Чтобы не сильно потерять в физическом состоянии, я предлагаю ОТДЫХ наполнять фрагментами основного движения.

Можно (нужно?) ли тренироваться, и КАК в период ОТДЫХа или в фазу «НОЧЬ», при тренировке, в соответствии с «Лунно-Солнечной матрицей»? Я считаю, что можно, но с разной интенсивностью, в зависимости от того, насколько близок / далёк календарный день рождения.

Так, если до и после дня рождения и от **1 до 45** суток $\pm \dots$ - нагрузка может быть субъективно средняя, но выполняется не основное движение, а специальные или ОФП (см. ниже).

Если до и после дня рождения **46-135** суток $\pm \dots$ – в фазе отдыха (НОЧЬ), можно делать то же самое, что предложено выше, но со значительным снижением количества повторений, субъективно ниже средней. При сомнении «делать или не делать?» - лучше тренировку не делать!

Если до и после дня рождения **136-183** суток $\pm \dots$ – полный отдых! Особенно в этот период, человеческий организм – как медведь в зимней спячке! Поэтому, «не буди лихо, пока тихо!», не буди зверя а то дороже будет!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Какие упражнения делать в «НОЧЬ»? Переключить внимание и акцент с ног, на другие мышцы.

Упражнение 1. И.п.: сидя (седалищными буграми) на пластиковой бутылке, ноги, согнуты в коленях (100-120 градусов) выставлены вперёд. Проекция позвоночника и точки опоры пятками составляют равносторонний треугольник. Таз – ниже высоты собственных колен. «Подрывать» синхронизированными движениями рук, плеч и лопаток (вверх/вниз) так, как нужно при ходьбе. Частота движений – в темпе шагов на предстоящих соревнованиях! Научиться делать всё по инерции! Длительность? А сколько по времени нужно на соревнованиях идти?

Упражнение 2. И.п.: стоя перед зеркалом (для визуального контроля правильности траекторий кистей и крайних положений), имитация движений руками (плечами) под музыку, в нужном темпе. Начинать с нескольких минут в одном повторении, но день за днём (чем ближе к календарной дате рождения), постепенно, доводить продолжительность имитации по времени, как на соревновательной дистанции. Ноги в этом упражнении подхватывают движения рук/плеч, амортизируют и резонируют!

Упражнение 3. И.п.: лёжа на мяче лопатками, руки нижним хватом за опору на высоте 20-40 см., - опускание таза до касания им пола. Упражнение хорошо растягивает позвоночный столб и крайне нужно, при проблемных коленях (невыпрямлении их при положении вертикали) обязательно следующее упражнение: После этого упражнения обязательно упражнение 4.

Упражнение 4. перенос массы тела с ноги на ногу, удерживая над/ больше за головой широким хватом, на прямых руках вес (до 10% собственного, или такого, чтобы его было тяжело удерживать перед собой). Начинать с малого и постепенно доводить до продолжительности по времени соревновательной дистанции. После этого упражнения обязательно упражнение 5.

Упражнение 5. спортивная ходьба коротким / частым шагом, с удержанием над головой широким хватом веса (до 10%) или длинной жерди / шеста.

Упражнение 6. И.п.: стоя на одной ноге, поворот таза от опорной ноги в координации с движениями рук/плеч и фиксации всего движения в крайних положениях.

Упражнение 7. И.п.: стоя спиной к опоре, на одной ноге (носки – на одной фронтальной линии), пятка всё время опущена, локти зафиксированы за опорой – повороты «от опорной ноги прямо-вперёд».

Упражнение 8. броски/толчки двумя руками от груди набивного мяча (3-5 кг) в парах; расстояние – короткое, темп – быстрый.

Упражнение 9. броски/толчки с груди двух набивных мячей (3-5 кг) в парах один партнёр бросает «верхом», второй партнёр – «низом». Чем меньше расстояние – тем лучше!

Упражнение 10. броски/толчки набивного мяча от груди в стенку, под углом 45-60 градусов, постепенно увеличивая продолжительность выполнения. Темп – быстрый.

Упражнение 11. жонглирование одной рукой двух лёгких мячей,

Упражнение 12. жонглирование двумя руками трёх лёгких мячей,

Упражнение 13. жонглирование двумя руками двух набивных мячей,

Упражнение 14. жонглирование двумя руками лёгких ядер или круглых камней.

Последовательность (чередование) упражнений – произвольная.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО и обязательно!: см. и используйте рисунки упражнений на стр. 136 в книге «Старі, товсті, болящі?...».

ВНИМАНИЕ, «ЗДРО»!:

ЗАПРЕЩЕНО: бег трусцой и любой другой бег, лыжи, велосипед.

ДОПУСТИМО в ограниченных объёмах: плавание, спортигры.

РЕКОМЕНДОВАНО: интеллектуальные, эмоциональные, настольные игры.

ОБЯЗАТЕЛЬНО: эстетическое (книга, театр, концерт и др. позитивное!)

И, последнее:

1. Во время ходьбы – ОСНОВНАЯ и ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА!: поймать инерционность движения и запомнить её мышцами «изнутри!», воспроизводить эту инерционность и неустанно закреплять, закреплять, закреплять...

2. Допустимое отклонение от крейсерской скорости не больше 3-5% (слушать специально подобранную музыку!). Отклонение больше указанных параметров – разрушает ощущение инерции движения и отдаляет конечную цель.

3. Ходить (при фазе полёта – «бегать»!) со скоростью, с которой НИКОГДА не удастся преодолеть дистанцию – вредно, является элементарной потерей времени и разрушением требуемого стереотипа движения!

4. Перед «ДЛИННОЙ» работой – отдых ОБЯЗАТЕЛЕН!

5. ЗАПРЕЩЕНО (!) «преодоление себя», делать «через не могу!», и т.п.

6. ЗАПРЕЩЕНЫ (!) разговоры – они снижают КПД тренировки на 18-20 %!

7. Никаких подвигов «за себя и за того парня», никаких сверхусилий!

8. Хочется проявить героизм – пожалуйста, на соревнованиях.

9. Рекорды (даже Мировые) на тренировках никто не регистрирует!

10. Тренировать в себе лёгкость преодоления пространства и времени!

11. Точно соблюдать режим дня (подъём, приём пищи, ТРЕНИРОВКА, отбой).

Этот текст начинался с периодизации спортивной тренировки Матвеева, согласной которой можно тренироваться всем одинаково – это неправильно.

Глупо бороться против природы – всё равно проиграешь, а использовать её силу в своих интересах – разумно! На сегодня ещё никто не предложил что-то лучше, чем учёт индивидуальных Лунно-Солнечных ритмов.

Описанный подход к тренировке позволяет не только сохранить здоровье, но и добавить его, экономя при этом время и деньги!

За изложенную выше информацию, подавляющее число тренеров, меня очень «зауважают»...- ещё бы! Ведь я показываю спортсменам путь как правильно тренироваться: с индивидуальной периодизацией, в то время, как тренер тренирует всех по единому плану – так ему проще, легче и без головной боли. Я лишаю его монополии на знания, обидно выбиваю из-под его ног авторитарный «пьедестал» диктатора. Кому такое понравится?

Кто понял написанное – молодец, а кто нет – того ждут всё те же грабли!

*Выражаю искреннюю благодарность и уважение, целителю-массажисту-доктору, в прошлом МСМК СССР в беге на 1500 м., Чемпиону Мира среди ветеранов, другу, коллеге и земляку – **Лысенко Александру Ивановичу** – подсказавшего мне в 1984 г., идею о влиянии Лунной энергии на результаты в спорте.*

Примечательно то, что данный подход приемлем не только в "выносливости", но и в других видах спорта и повседневной жизни!