



# НЕУБИВАЕМАЯ ГЕНЕТИКА ИЛИ СИСТЕМА БЕЗ СИСТЕМНОСТИ

БЕЗМЕДАЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ БЕЛОРУССКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА — 2017 В ЛОНДОНЕ ВЫЗВАЛО НЕМАЛО НАРЕКАНИЙ СО СТОРОНЫ РУКОВОДСТВА ОТРАСЛИ. И ХОТЬ ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ ЕЩЕ НЕ В САМОМ РАЗГАРЕ, ОЗАБОЧЕННОСТЬ ВПОЛНЕ ОБОСНОВАНА. САМЫЙ МЕДАЛЕЕМКИЙ ВИД СПОРТА (46 КОМПЛЕКТОВ НАГРАД) БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕН В МИНСКЕ ЛЕТОМ 2019 ГОДА В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ II ЕВРОИГР, ГДЕ БУДУТ РАЗЫГРЫВАТЬСЯ ЛИЦЕНЗИИ НА ОЛИМПИАДУ 2020 ГОДА В ТОКИО, А В СЕНТЯБРЕ НА СТАДИОНЕ «ДИНАМО» ПРОЙДЕТ МАТЧ ЕВРОПА — США. СЕГОДНЯ УЖЕ ПОНЯТНО, ЧТО ИГРЫ И МАТЧИ СОСТОЯТСЯ

В ЛЮБУЮ ПОГОДУ. ВОПРОС ТОЛЬКО В ТОМ, УВИДЯТ ЛИ БЕЛОРУССКИЕ БОЛЕЛЬЩИКИ СВОИХ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ НА ПЬЕДЕСТАЛЕ.

А ПОКА ЛИШЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ АЛИНЫ ТАЛАЙ НА ПЛАНЕТАРНОМ ФОРУМЕ БОЛЕЕ И МЕНЕЕ МОЖЕТ ВСЕЛЯТЬ НАДЕЖДУ (6-Е МЕСТО). БЕЛОРУССКАЯ БАРЬЕРИСТКА СТАБИЛЬНО ВХОДИТ В ТОП СИЛЬНЕЙШИХ СПРИНТЕРОВ КОНТИНЕНТА И МИРА И УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД ТРЕНИРУЕТСЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ. ЕСТЬ ЛИ ШАНСЫ У ДРУГИХ СПОРТСМЕНОВ И В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕУДАЧ, В ЭТИХ ВОПРОСАХ ПЫТАЛИСЬ РАЗОБРАТЬСЯ НЕРАВНОДУШНЫЕ К ТЕМЕ СПЕЦИАЛИСТЫ.



## СМЕЛО

Я бы не назвал свои заявления революционными. Мы проводим элементарную ревизию в состоянии дел. И предлагаем пути решения создавшихся проблем. О том, что таковые существуют, пусть не все говорят, но все знают. И перечень их довольно велик. Давайте задумаемся: правильно ли у нас организована подготовка? Каково научно-методическое сопровождение? Правильно ли мы используем кадровый потенциал?

Японский полководец Сунь Цзы говорил: «Стратегия без тактики — это самый медленный путь к победе. Тактика без стратегии — это просто суета перед поражением». И то и другое должно присутствовать. Если нет понимания, куда мы движемся, это самый бесполезный путь. Да, надо признать, тренерский состав у нас возрастной, молодежь сложно идет в профессию и как таковой передачи опыта нет или она непоследовательна. А ведь у нас была сильнейшая школа по метаниям в Советском Союзе. Может быть, и осталась. А каков результат? Есть выдающийся тренер по прыжкам Валерий Иванович Бунин. И где его ученики и преемники? Почему мы не используем его опыт? То же самое и в спринте. Хорошо, есть Виктор Николаевич Мясников. Но он один — за ним пропасть. Более или менее обстоят дела в беге на выносливость: Владимир Николаевич Пологов в строю, еще есть Вячеслав Исхаков и Альбек Салсанов, но они тоже не мальчики — все либо пенсионного, либо предпенсионного возраста.

Старый советский багаж уйдет и что дальше? За последние 20 лет передачи опыта не было. Может быть, пора вспомнить, что прежде плоды приносил бригадный метод.

## ТАЛАЙ И ТАЙНЫ ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

Сейчас много полемики вокруг подготовки Талай у зарубежных тренеров. Ее право выбирать тренера и тренировочную базу никто не отбирает, но нужен регулярный отчет и его анализ со стороны наших специалистов. Заокеанские методы и методики не должны быть тайной за семью печатями. Старший



**АНАТОЛИЙ  
МАКАРЕВИЧ,**  
ДИРЕКТОР СДЮШОР «БУРЕВЕСТНИК»,  
УЧАСТНИК ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1992  
ГОДА, РЕКОРДСМЕН БЕЛАРУСИ  
НА ДИСТАНЦИИ 800 МЕТРОВ

тренер обязан проанализировать всю ее работу и подготовить материалы для ознакомления и изучения отечественными специалистами.

У нас разные системы подготовки. Они ограничиваются правовым полем, поэтому нельзя проводить параллель. Тем не менее в качестве примера можно взять соседнюю Польшу, там все виды развиваются ровно, причем на топовом уровне. В соседней стране прижились старые советские методы и специалисты. За последние 10 лет польские спортсмены стремительно поднимаются в верхние строчки рейтинга и в беге, и в метаниях, и в прыжках. Вот это организация с системным подходом!

У нас же напротив, нынче годовой план, или, как модно его называют, — «моделирование», приобрело значение филькиной грамоты. Он лежит в папках, никто не проверяет, не несет никакой ответственности за то, соответствуют ли они задачам и какие вопросы решаются в процессе подготовки. И где классические принципы управления?

Мы уже много раз слышали, что с 90-х годов все пошло под откос: денег не было, тренеры уехали за границу, спортсмены тоже. Но пора бы уже включить здравый смысл.

## ЦИФРЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Сегодня в стране легкой атлетикой занимается 25 тысяч человек. Причем в Минске не более 1000. И это в двухмиллионном городе, где больше всего стадионов, манежей, квалифицированных кадров, да и возможностей! Не парадокс ли? К тому же все руководство легкой атлетики живет в Минске, а толку... Проходит чемпионат столицы или Минской области, а бегать-то некому. Причем такая ситуация во всех возрастах от мала до велика. И куда же смотрите, люди дорогие? Никого это не волнует. Мало детей? Тяжело их удержать? Но какая проблема открыть отделения легкой атлетики в любой детско-юношеской спортивной школе и определить их в спецкласс? Для этого никаких финансовых вложений не требуется. Зато количество занимающихся резко увеличится, и мы сдвинем ситуацию с мертвой точки. Давайте в конце концов вернемся к практике подготовки резерва в спортивных школах-интернатах, кстати, в Министерстве спорта соседней Рос-



сии этот вопрос уже прорабатывается. Теперь все больше экспертов приходит к выводу, что мы все чрезмерно увлеклись созданием училищ олимпийского резерва и уперлись в стену. Молодежь вроде бы есть, но ее подготовка форсированная, в результате на выходе получаем ноль. И так из года в год. Надо же что-то решать. И потом, за грамотной подготовкой стоит строгий научный контроль. Это подтвердили все многолетние наработки, которые практиковались в комплексных научных группах (КНГ) в Советском Союзе. Физиологи, психологи, биохимики, аналитики всюду на сборах сопровождали спортсменов, и это давало результат. Команда СССР прочно лидировала в олимпийском зачете. Сейчас про это забыли. Хотя технологии ушли далеко вперед, весь мир активно использует современные методики, а наши специалисты на 9 из 10 вопросов не в состоянии ответить, зачем спортсмен делает ту или иную работу. Зачастую на пике формы атлет попадает в «яму», выбраться из которой весьма проблематично. При грамотном подходе тренер никогда не допустит падения в пропасть.



## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА

Мы решили пойти по другому пути. Организовали сектор перспективных технологий, в котором самое активное участие принимают студенты университета физкультуры — будущие тренеры. Понятно, что эти люди получают лишь базовое, фундаментальное образование, а для подготовки спортсменов высокого класса требуются инновационные технологии. Наша задача — вложить в руки студента современный инструментарий, а в мозг — способность анализировать.

Но это, по крайней мере, контингент заинтересованный, понимающий, что измеряется и как это правильно интерпретировать. А организм — то — штука сложная, зато ценная компьютерная программа помогает в считанные секунды определить пульс бегуна, насыщение его крови кислородом и ответить, почему у него на той или иной секунде на дистанции снижается работоспособность, а также какими средствами и методами следует решать проблемы адаптации и восстановления. Если студентам чистая теория зачастую кажется сухой и не всегда понятной, то ко всяким практическим измерениям они подходят с нескрываемым любопытством. К примеру, у нас можно оценить физиологическое состояние утром в день соревнований, через час после стартов, спустя сутки. Смотрим динамику, как реагирует человек на предстоящий стресс, связанный с повышенной физической нагрузкой. А потом проанализируем восстановление. Большой интерес вызывает информация по поводу сна: насколько он был глубокий, как реагировала сердечно-сосудистая система, каково общее напряжение и т.д.

Но для начала мы рекомендуем всем учащимся вернуться к забытой практике — ведению спортивных дневников. Во-первых, это людей дисциплинирует, и во-вторых, коэффициент полезного действия от работы гораздо выше, если ты ее анализируешь в процессе описания, чем от каких-то механических действий. Все доказано многократно. У нас есть аппарат, который измеряет энергетический потенциал головного мозга занимающихся. За несколько секунд можно определить, насколько «батарея заряжена».

Понятно, что прибор «Варикард», демонстрирующий показатели активности регуляторных систем организма, не всем доступен.

Нам удалось его приобрести благодаря личным контактам с американскими партнерами, которые прежде выступали в советской сборной по легкой атлетике, а ныне непосредственно занимаются программным обеспечением в центре подготовки легкоатлетов в Юджине. Наши исследования ведутся исключительно на управляемом контингенте — студентах. А основная масса тренеров, к сожалению, неуправляемая. К примеру, предлагаем прийти на сложные физиологические обследования с утра. А они тянутся со своими подопечными как получится, а ведь в течение суток показатели функций организма существенно меняются.

Те же китайцы в интернет-магазинах предлагают портативный девайс, мгновенно определяющий пульс и работу сердечно-сосудистой системы в ортостазе. Говорим: «Ребята, отдайте 20 белорусских рублей, и вы всегда сможете четко контролировать реакцию организма на физическую нагрузку». Ажиотажа не наблюдается.





## ПАМЯТНИКИ ПРИ ЖИЗНИ

Часто слышим: «Надо узнать, как готовятся за границей». Очень большое заблуждение, что надо смотреть и делать так, как у них. Надо видеть перспективу. Если будем все время гнаться за ними, то так и останемся за ними. Прежде всего, следует исходить из элементарных принципов управления. Должны быть цель, задачи, средства, методы, а самое главное — независимый контроль и экспертиза. Если же нет четкого планирования, нет жесткого распределения ресурсов.

Мы сегодня не в состоянии определить причину отставания, потому что не знаем, как спортсмены готовились. Тренер должен сформулировать и обосновать, почему его ученику необходимо готовиться в Испании или на Лазурном Берегу и что он будет там делать. Даже в хорошем состоянии в лес зайдем — без навигатора не выйдем. Раз нет контроля и четкого научного сопровождения, мы идем, но куда — непонятно.

И потом, почему-то все знают, когда женщину не надо тренировать, но никто не знает, когда и как ее тренировать, то есть когда нужна силовая подготовка, когда работа на выносливость, когда на технику и каково влияние гормонального фона. Как правило, у наших тренеров девочки вместе с пацанами по одной системе подготовки работают.

А ведь следует учитывать и другие нюансы. Люди побегали, их направляют в зал железо тягать. Но по науке ближайшие полчаса им ничем нельзя заниматься. Гормональный уровень падает, и вся работа бесполезна.

При общей безграмотности показать хорошие результаты даже теоретически невозможно. Каким же надо обладать функциональным резервом, чтобы в нежизненных условиях выходить на мировой уровень. Чемпионам надо при жизни памятники ставить. Неубиваемая генетика!



**ВАЛЕРИЙ ПОПОВ,**  
КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК

