**Знания и опыт**

Н. Г. Озолин

Однажды провели сравнение эффективности двух различных методов обучения прыгунов в высоту. Оба тренера пользовались одинаковыми, хорошо разработанными подробными программами. Но один требовал слепого подчинения и бездумного выполнения заданий. «Не ваше дело рассуждать, что и как делать, за вас думаю я», - говорил он. Другой стремился к тому, чтобы «каждый солдат понимал свой маневр». Он учил занимающихся вникать в тонкости механики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах тренировки. Как и следовало ожидать, вдумчивый, сознательный подход к обучению и тренировке дал более плодотворные результаты.

Этот опыт проводился много лет назад. Сегодня принцип сознательности является одним из важнейших в спортивной подготовке. Вы должны иметь хорошее представление о системе спортивной подготовки, понимать, из чего она состоит и как осуществляется. Вам нужно знать методы тренировки, ясно представлять себе, какие использовать специальные и общие физические упражнения, как распределять их в одном занятии и микроцикле, какую выбрать нагрузку. Хотите достигнуть многого в спорте - изучайте теорию и методику легкой атлетики и своей спортивной специализации.

Для овладения техникой вы должны отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, и уметь мысленно воспроизвести их. Вот почему для овладения совершенной техникой надо знать ее биомеханические основы. И когда вы в беге используете силу тяжести и инерцию, когда учитесь эффективно переходить через планку в прыжках в высоту, поднимая над ней одни части тела за счет опускания других, когда стремитесь в разбеге или во вращении разогнать копье, диск или молот, вам всегда необходимо знание биомеханики.

Надо изучить и анатомию человека. Это поможет вам определить недостатки в вашем телосложении, решить, какие мышечные группы укрепить, а какие развить в наибольшей мере. В беге, прыжках и метаниях вы выполняете много физических упражнений и за счет все больших воздействий и нагрузок перестраиваете свое тело, совершенствуете органы и системы организма. Теперь вы, понимая, почему «работа строит орган», будете тренироваться с большой убежденностью в возможность достижения цели.

Вот вы бежите свой первый кросс. Стало тяжело дышать, наступило сильное утомление. Что делать? Сойти с дистанции? Но вы знаете, что скоро должно появиться «второе дыхание», и потому, чуть снизив темп, продолжаете бег. Вскоре вам становится легче, и вы продолжаете бег с прежней скоростью. Физиология, психология помогут вам лучше познать самого себя, яснее понимать происходящие в вашем организме процессы, субъективно и объективно оценивать и контролировать свои ощущения и работоспособность, чувствовать меру нагрузки и величину утомления.

Разумеется, знания приобретаются постепенно. С первых же шагов в легкой атлетике начинайте усваивать элементарные знания, а потом переходите к все более широкой программе теоретической подготовки. Но помните, что ваши теоретические знания всегда должны опережать практику.

Однако практический опыт тренировки и участия в состязаниях тоже имеет очень важное значение и тоже приобретается сознательно. В обучении и тренировке вы должны оценивать и анализировать результаты своих действий при выполнении упражнений, отдавать себе отчет в том, что и как вы сделали, уметь обнаружить ошибки и устранить их. Сопоставляя спортивные результаты со своими ощущениями (чувством скорости, ритма, расслабления, усталости и т. п.), вы научитесь определять недочеты в своей подготовленности, находить возможности для улучшения своих достижений.

Будьте внимательны к опыту других спортсменов. Наблюдайте за их техникой, следите за их поведением на тренировке и соревнованиях, расспрашивайте о том, что вас интересует. Но ничего не перенимайте бездумно. Что хорошо одному атлету, особенно более высокого класса, то не всегда подходит другому. Думайте, анализируйте, пробуйте, а потом берите на вооружение.

Ваш опыт и опыт других спортсменов - большая ценность. Но не надейтесь на свою память. Все интересное и нужное записывайте в дневник.

При сознательном, активном отношении к спортивной подготовке, при углубленном изучении теории и практики вы приобретаете знания и опыт, позволяющие вам эффективно тренироваться и успешно соревноваться.