

Саратовский ордена Трудового Красного  
Знамени Государственный Университет  
имени Н.Г. Гернышевского

ЛЫЖНЫЙ ДИПЛОМ  
студента V курса

химического факультета  
Штыкова Сергея Ник.

МОЯ настольная «книга». Всегда вдохновляет, стимулирует.  
Часто перечитываю. Обязательно верну С.Н. Штыкову или в  
наш архив.

г. Саратов  
1971 г.

Занимаясь спортом, мы развиваем не только наши мускулы, мы воспитываем волю и решительность, закаляем характер, чтобы в любую минуту выдержать самое невероятное испытание. Спорт это борьба с собой - за себя - это стремление сделать себя лучше и сильнее душой и телом, это стремление к совершенству. И, наконец, спорт это искусство, ибо он так же может глупоко волновать человека делать его лучше и возвышеннее. Выстоять - в этом, наверное, суть спорта и это должно быть, тот самый главный рекорд, который не регистрируется в протокол, который навеки останется с тобой. - это борьба с собой.

Говорят лыжи - это терпение. Вся дистанцию все километры человек идет и борется с собой, и побеждает тот, кто не даст разности и завладеть мышлением. "А может немного сбавить, отдохну - ведь так село, ну чуть-чуть сбавить, а потом можно снова." Появляется и у меня иногда такая мысль, пусть даже иногда подозрительно. Но я тут же оборвал себе: "Для чего все тогда <sup>все</sup> тренировки, ведь от тебя идут, если уже ты начнешь капать, ты доносишь для себя. Не упрямь, ничего с тобой не случится, лучше посиди за техникой и будет легче". А ведь дружище еще так село, и представляешь как бежит юрчик или еще кто дружище. Пошли в ошине, дубеют ноги, дышание тяжело. И вот тут то не надо забывать о технике и расслаблении особенно на длинные дистанции. Смотреть буквально за каждым шагом, повторяя про себя под каждым шагом "Четко! Резко!" Каждый шаг стараемся сделать мощнее, обращаем внимание на законченность подталкивания ногой, рукой, в погоне ногу стараются выносить вперед резко и с расслаблением, а после него стараются не сбавлять, а наоборот поддать сразу. Вот на этом то острее гасит и отбрасывает. Частенько бывает более слабый продержится

почти весь подем за мной, а на зато на вершину и на наддавку скорости после нее его уже не хватает. Тебе стало трудно на дистанции - и ты просил работать, тебе не идут, ведь темпело длино, но ведь тебе все шало этой неалости, если ты настоящий спортсмен.

Все попытки-попытки высокой квалификации считают составление тактического плана неодо, цельюм уменьшено выступление. Его составляют на основе предварительного изучения и запоминания дистанции. При этом необходимо сильное запоминание всей дистанции с выделением особо опасных участков и активное мышление в ходе гонки, связанное с определением способов прохождения каждого участка дистанции и всей в целом. Обычно я всегда ~~за~~ вечером перед гонкой мысленно проходил всю дистанцию, т.е. уже заранее даю себе задание: в каком месте как работать, где передохнуть, расслабиться, именно заставить себе расслабиться, особенно на зоме, а где и поднажать. Это смотрю, где место потруднее и настраиваю себя пробежать в максимальном темпе, т.к. здесь меньше отыграйт. Кроме того надо знать вообще свой темп и уже если взял его, то никакие помехи не должны влиять. Из опыта гонщиков высокого класса известно, что обычно побеждает тот, кто идет дистанцию равномерню. А если знаешь свой темп, то даже если этот темп доставать гонщику более сильного темп ты, или тебе дается одобрить это не должно вводить у равновесие, но это еще не значит, что надо всю гонку идти равномерно. Ведь существует еще и психологическая борьба. Тут уже много вариантов или обходить сразу, чтобы не оставить как говорится надежды или посидеть едзи, а потом сделать затеисной рывок

или задемпнать за одоме дшшо или нет, т.к  
видит, что она либо очень сильна, либо скоро  
"сдаст", т.к. темп он всегда очень сильный. И таких  
"случаев" немало. А для этого влюбимся обильно  
посредством, посмотрим кто сзади, кто впереди  
туда и какое время разделяет и намечаем себе  
максимальный план борьбы.

Стабильность. Это сейчас очень актуальная  
проблема в спорте. В сущности здесь особого  
секрета нет, но крайней мере в наших условиях  
принципа того, что человек не может бежать  
всю сезон стабильно - проста - недостаточность дозы, т.е.  
официальной подготовки, он может быстро прийти  
в форму 3-4 недели выступить на хорошем уровне  
а затем резко сбрасывает в результатах. Как я  
напр. прошлый год на последних 2х гонках,  
1969-70, дел 760км лыжи 1170км 1970-71,  
дел 1403 лыжи 1600км

Поэтому я и бежал довольно стабильно,  
но как известно один объем не решает. Большую роль  
играют ко

- 1) качество его (А. Сереев)
- 2) психологическая подготовка.

Как известно люди, имеющие одинаковую подготовку  
часто не бегают одинаково, вот поэтому до я  
и настраивал себе как на всю сезон, так и  
на отдельные старты. Общар: быть 4м среди вузов  
Кроме педки и 5-7 в Бурев. Уверенность давала база.  
Вообще человек с большей базой чувствует себе  
увереннее. Кроме того, я заметил, что если на  
поиску не настраиваю, то не показываю свой  
максимальный результат (заря). Настраиваюсь  
на соревнованиях как на обыкновенную 1р-ку, но  
нет который надо показать все на что способен.  
Это ведь испытание характера, воли, стабильности.  
Челю все ты стоишь. А как велика радость  
преодоления собственного бессилия, как велика радость,  
когда ты победил и этим, что самое главное,  
ураишь успех команде, теми которые так или

делает все тела,

4

Тот кто способен уйти из спорта не делая своих  
"своих" планов, не выполнив своих обязательств  
концепции, тот не для нас. Мы не спортивное сообщество,  
тот никогда не любил спорт раньше, сейчас и  
всегда. Тот лишь себе любил в этом спорте."

(в скобках)