

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ПОБЕДЫ ВЕРЫ НИКОЛИЧ

Аннотация: Все возрастающее значение спорта в жизни современного общества, и особенно его молодого поколения, сегодня общеизвестно. Сейчас в мире насчитываются сотни миллионов спортсменов, ежегодно регистрируется миллиарды посетителей спортивных соревнований. Спорт занимает все больше места в интернете и телевидении. В статье проводится экскурс в историю тренировочного процесса и триумфального выступления лучшей легкоатлетки Европы шестидесятых годов 20-го столетия Веры Николич.

Ключевые слова: бег, Вера Николич, лёгкая атлетика, рекорд, спорт, спортсмен, Олимпийские игры.

Annotation: The increasing importance of sport in the life of modern society, and especially its younger generation, is well known today. Now there are hundreds of millions of athletes in the world, billions of visitors to sports competitions are registered annually. Sports are taking up more and more space on the Internet and television. The article provides an excursion into the history of the training process and the triumphant performance of the best track and field athlete in Europe of the sixties of the 20th century Vera Nikolic.

Key words: running, vera nikolic, athletics, record, sport, athlete, olympic games.

На первенстве Европы в Будапеште (1966 год) бег на 800 метров неожиданно выиграла невысокая худенькая девушка, которой едва исполнилось 18 лет, — самая молодая участница чемпионата на этой трудной дистанции.

Блестящая победа привлекла внимание знатоков спорта к Вере Николич. Кто она? Как пришла в легкую атлетику?

Вера Николич родилась 23 сентября 1948 году в маленьком югославском местечке, где не было ни спортивных традиций, ни даже простейшей беговой дорожки. Счастливый случай привел в гимназию, где училась Вера, хорошего легкоатлета — учителя географии А. Петровича.

Однажды учитель увидел свою ученицу во время бега. Маленькая девочка намного опережала сверстников. Ее преимущество настолько бросалось в глаза, что педагог решил взять на себя заботу о спортивном воспитании этой, как ему казалось, талантливой школьницы.

Уже через год — в 1964 году — Вера едет на чемпионат Югославии среди юниоров и завоевывает титул чемпионки страны. С тех пор вера А. Петровича в большие возможности своей ученицы еще больше окрепла. Началась серьезная подготовка.

Был разработан перспективный план, а в основу методики тренировки положена новозеландская система А. Лидьярда. В то время это был смелый шаг, так как даже в подготовке юношей эта система принималась тренерами с очень большой осторожностью.

Дальнейшая практика показала целесообразность новой методики: регулярный медицинский контроль констатировал хорошее состояние здоровья девочки, а рост результатов в беге говорил сам за себя.

Первые два года совместной работы А. Петровича и Веры были посвящены созданию у бегуни основательной базы будущих результатов — общей выносливости. Эта задача решалась посредством длительного бега. Частота тренировки из года в год увеличивалась. Так, в 1963 году Вера проводила 4 тренировки в неделю, а с 1965 года занималась уже ежедневно. Вместе с воспитанием общей выносливости тренером с самого начала много внимания уделялось и развитию быстроты. Хотя стоит отметить, что это природное качество у Веры довольно хорошо проявлялось в беге. Она в 13 лет пробегала 100 метров за 14,6 секунды.

После того как планомерная подготовка к сезону 1965 года не дала высокого роста результатов в беге на 800 метров, по решению тренера объем беговой работы в занятиях значительно увеличили и постепенно стали повышать скорость бега. Хорошая база общей выносливости, приобретенная в предыдущие годы, позволила Вере безболезненно перейти к тренировкам в новом режиме. Вера стала пробегать в среднем 120 километров за неделю. При этом в отдельном занятии она бегала на выносливость 20 километров. Скоростной работе посвящала по крайней мере один день в неделю.

Тренер отмечает твердость характера спортсменки, хорошую концентрированность на выполнение поставленных задач, ее любовь к бегу. Одной из особенностей тренировок Веры является то, что с 1963 года она бегала вместе с юношами. Сама Вера отмечала положительную сторону таких тренировок: «Когда я тренируюсь со своими партнерами, я намного легче переношу нагрузку».

При подготовке к сезону 1966 года Вера стала тренироваться дважды в день. Первый раз — до учебы в 5 часов 30 минут утра и второй раз — в послеобеденное время. Этой системы она стала придерживаться не только в подготовительном периоде, а в течение года и даже во время ответственных соревнований. Так, при переходе на новый объем она в течение года набегала уже 4500 километров (беговой объем в разные годы таков: 1964 год — 3000 километров, 1965 год — 3500 километров, 1966 год — 4500 километров, 1967 год — 4500 километров). Как и раньше, наряду с бегом на выносливость постоянно применялась скоростная работа — с 1964 года на отрезках 200 и 600 метров, а с 1966 года — от 60 до 600 метров.

Тренер Веры считал, что бегуны высокого класса не должны специально отдыхать при настройке на ответственные соревнования, что нужно продолжать жесткую работу вплоть до дня старта [1]. Из практики им было замечено, что если Вера перед соревнованиями отдыхала два дня, результаты были более слабыми, чем после высоких нагрузок непосредственно перед соревнованиями.

Вот один из примеров тренировки Веры Николич перед соревнованиями.

Суббота.

Утром — 1000 метров за 4 минуты 46 секунд.

Вечером — 25 по 100 метров (темп высокий).

Воскресенье.

Утром. Разминочный бег. 10 отрезков с ускорением. Немного спринта.

Старт на 800 метров в соревнованиях.

Представляет интерес деталь в режиме дня соревнований, которая, по-видимому, имела тесную связь с психологической подготовкой бегуни. За 1,5—2 часа до старта Вера спала как минимум один час, а затем сразу же переходила к подготовке к старту. Хороший сон, как правило, предвещал ей и хороший результат на дистанции.

Вот несколько дополнительных данных, характеризующих спортивное развитие сильнейшей бегуни мира. Ей в сентябре накануне Олимпийских игр исполнилось 20 лет. Рост ее 167 сантиметров, вес 57 килограмм. Стаж планомерной подготовки в беге на 800 метров — 6 лет. К тому времени ее достижения на отдельных дистанциях представляли следующие цифры: 100 метров — 12,2 секунды; 200 метров — 24,8 секунды; 400 метров — 54,4 секунды; 600 метров — 1 минута 25,5 секунды; 800 метров — 2 минуты 00,5 секунды.

Лучшие результаты в беге на основные дистанции по годам:

400 метров 1962 год — 61,5 секунды; 1963 год — 58,5 секунды; 1964 год — 57,2 секунды; 1965 год — 57,6 секунды; 1966 год — 54,9 секунды; 1967 год — 54,5 секунды, 1968 год — 53,8 секунды. 600 метров — 1 минута 39,0 секунды; 1 минута 35,5 секунды; 1 минута 26,6 секунды; 1 минута 26,7 секунды; 1 минута 25,6 секунды. 800 метров — 2 минуты 23,0 секунды; 2 минуты 15,5 секунды; 2 минуты 12,9 секунды; 2 минуты 12,2 секунды; 2 минуты 2,8 секунды; 2 минуты 2,1 секунды; 2 минуты 0,5 секунды.

Начало спортивной карьеры Николич на международной арене датируется 1966 годом. В Варшаве она побеждает грозных соперниц на Мемориале Кусочинского (2 минуты 5,6 секунды), улучшив одновременно высшее мировое

достижение для юниорок. В Мачерате (Италия) показывает снова рекордное для себя время— 2 минуты 3,4 секунды — лучший результат года в мире на тот период. На Балканских играх завоевывает золотую медаль с новым рекордом игр — 2 минуты 5 секунд. На чемпионате Европы среди юниоров в Одессе побеждает с результатом 2 минуты 3,4 секунды. Венец 1966 года — победа в Будапеште с блестящим результатом для того времени 2 минуты 2,8 секунды — лучшим в мире в том году.

1967 год прошел для Веры сравнительно удачно, если не считать трех поражений, которые нанесла ей во время европейского турне австралийка Д. Поллок. Но уже осенью на предолимпийской репетиции в Мехико Николич победила всех конкуренток на дистанции 800 метров с отличным для высокогорья временем — 2 минуты 5,2 секунды. При этом второй круг был пройден ею за 60,6 секунды, а последние 200 метров — за 27,6 секунды. Находясь в Мехико, Вера не только легко перенесла акклиматизацию, но даже за три недели до выступления смогла улучшить свою спортивную форму, проведя ряд очень интенсивных тренировок. Общее состояние при этом у нее было хорошим.

Начался сезон 1968 год. Имя югославской бегуньи временно оставалось в тени. Но вот в конце июля радио принесло весть из Лондона о новом успехе Веры Николич. Она стала обладательницей рекорда мира на дистанции 800 метров [2]. На первенстве Европы в Хельсинке 1971 года в беге на 800 метров Вера становится чемпионкой [3], а на Олимпийских играх 1972 года установила свой личный рекорд на дистанции 800 метров, заняв пятое место.

Библиографический список:

1. Липаев, В.Ф. Рекомендации начинающим бегунам / В.Ф. Липаев // Вопросы педагогики – 2023. – №3. – с.246-250.
2. Журин, А. Вера Николич / А. Журин // Легкая атлетика – 1970. – №2. – с.3.
3. Чемпионат Европы по лёгкой атлетике 1971 [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_Европы_по_лёгкой_атлетике_1971 (дата обращения: 10.08.2023).