

## 5.5. Альтернативный подход к физподготовке – метод Бюргмюллера

Как уже отмечалось в предыдущих разделах этой главы, основными физическими качествами, необходимыми спортсмену–горнолыжнику, являются взрывная сила и скоростная выносливость. Традиционно эти качества развиваются с помощью пламетрической тренировки и работы с весом. Однако относительно недавно был разработан и альтернативный метод специальной физической подготовки горнолыжников. Этот метод был успешно внедрён Генрихом Бюргмюллером, который с 1997 года является тренером по физподготовке Хермана Майера. Полагаю, ни для кого не секрет, что Майер является одним из самых физически сильных спортсменов на Кубке Мира. Именно это позволяет ему одерживать победы на наиболее длинных и сложных трассах. Весьма часто Майер выигрывает на последних 25–30 секундах трассы именно благодаря силе своих массивных ног и общей

выносливости. Всем известно, что Херминатор всегда тренировался как штангист-тяжеловес. Однако очень немногие знают, что на протяжении последних 8 лет самый большой вес, с которым занимается Майер, составляет не более 5 килограммов. В чём же секрет такой силы и выносливости? Сам Майер описывает свои тренировки как «лёгкую работу педалями в правильных объёмах». Действительно, львиную долю времени спортсмен проводит на стационарном велосипеде (фото 5.5.1).

Интересен тот факт, что работа на стационарном велосипеде позволяет спортсмену существенно развивать как силу, так и скоростную выносливость за относительно короткий период времени. Бюргмюллер утверждает, что при использовании его программы тренировок заметные результаты могут быть достигнуты за шесть недель.

Вот общие принципы подготовки горнолыжников, которыми любезно поделился со мной доктор Бюргмюллер. Основой его системы является измерение уровня содержания лактата (молочной кислоты) в крови спортсмена в ходе выполнения определённых физических упражнений. Бюргмюллер считает, что, измеряя содержание лактата в крови, можно определить связь между частотой сердечных сокращений и анаэробным порогом спортсмена. После того как такая связь установлена, Бюргмюллер рекомендует выполнять 90% тренировочной работы в режимах ниже анаэробного порога.

Доктор Бюргмюллер выделяет три основных тренировочных режима:

- \* **Компенсирующий режим.** Это тренировочный режим, при котором поддерживается уровень содержания лактата в крови ниже 2. Этому обычно соответствует частота сердцебиения 110–120 ударов в минуту. В этом режиме организм «сжигает», преобразует жир в энергию.
- \* **Стабилизирующий режим.** Это тренировочный режим, при котором организм по-прежнему работает в аэробном режиме, но уровень лактата в крови поддерживается в диапазоне 2–4. Соответствующая



фото предоставлено федерацией Австрии

Фото 5.5.1

**частота сердечных сокращений составляет 155–160 ударов в минуту. Организм «сжигает» углеводы и жир.**

- \* **Развивающий режим. Это интенсивная работа, при которой идёт «сжигание» углеводов. Уровень лактата при этом выше 6 при пульсе 175.**

Используя стационарный велосипед, Бюргмюллер применяет следующую последовательность работы в различных режимах:

#### **Компенсирующий тренировочный цикл**

Три 30-минутных интервала, при которых спортсмен работает на стационарном велосипеде с уровнем лактата 2 или при пульсе 120, выполняя 88–90 оборотов в минуту. Перерывы между интервалами составляют 5 минут и используются для растягивания мышц.

#### **Компенсирующе-стабилизирующий цикл**

Выполняется на стационарном велосипеде при 88–90 оборотах в минуту. 25 минут работы на компенсирующем уровне (лактат ниже 2, пульс 120).

- \* **7 минут на стабилизирующем уровне (лактат между 4–6, пульс 160);**
- \* **5 минут – перерыв, растяжка;**
- \* **8 минут на стабилизирующем уровне (лактат между 4–6, пульс 160);**
- \* **5 минут – перерыв, растяжка;**
- \* **10 минут на стабилизирующем уровне (лактат между 4–6, пульс 160);**
- \* **5 минут – перерыв, растяжка;**
- \* **25 минут работы на компенсирующем уровне (лактат ниже 2, пульс 110).**

#### **Компенсирующе-стабилизирующий и развивающий цикл**

Выполняется на стационарном велосипеде при 88–90 оборотах в минуту.

- \* **25 минут работы на компенсирующем уровне (лактат ниже 2, пульс 120);**
- \* **10 минут работы на стабилизирующем уровне (лактат между 4–6, пульс 160);**
- \* **5 минут – перерыв;**
- \* **2 повторения 6-минутного цикла на развивающем уровне (пульс 175) с перерывом 5 минут;**
- \* **5 минут – перерыв;**
- \* **25 минут работы на компенсирующем уровне (пульс 105).**

Следует отметить, что используя программу Бюргмюллера, Майер в свои 32 года проводит примерно в 10 раз больше времени на стационарном

велосипеде, чем на лыжах. При этом, одержав почти 50 побед на Кубке мира, он является самым успешным горнолыжником современности. Интересным фактом является и предоставленная доктором Бюргмюллером статистика. На протяжении 8-месячного периода восстановления после мотоциклетной аварии Херман Майер провёл 212 часов в седле стационарного велосипеда, в то время как его кровь проверялась на уровень лактата 1106 раз.

Безусловно, анализ крови на содержание лактата в таком объёме недоступен российским спортсменам и тренерам ввиду его высокой стоимости. Тем не менее тренировочные циклы, предлагаемые Бюргмюллером, вполне могут быть использованы. Важно лишь на начальном этапе установить соответствие уровня лактата и анаэробного порога спортсмена. Основа тренировочных принципов Бюргмюллера, на мой взгляд, заключается в том, что тренировка ведётся на уровне, близком к анаэробному порогу спортсмена, но никогда не достигая его. Поэтому в процессе весьма интенсивной тренировки на скоростную выносливость не происходит «забивания мышц» – накопления молочной кислоты, которая вызывает боль, судороги и отказ мышц. В этом плане очень важна роль компенсирующего и стабилизирующего режима тренировок. Говоря об измерении уровня лактата, я бы рекомендовал использовать портативные анализаторы лактата, не превосходящие по размеру визитную карточку. Цена такого прибора составляет не более 400 долларов, что вполне доступно многим клубам или спортшколам. Двух таких приборов хватит на большую группу спортсменов.

В заключение хотел бы отметить что, несмотря на то что тренировками по методу Бюргмюллера пользуются спортсмены не только в Европе, но и в Северной Америке, не стоит брать их за основу при подготовке юниоров. На мой взгляд, развивающиеся спортсмены должны использовать традиционные пламетрические тренировки и при необходимости – работу с весом и тренажёрами. Спортсмены, достигшие определённого уровня силовой подготовки, могут постепенно перебираться на стационарный велосипед. Программа Бюргмюллера может быть успешно применена при восстановлении после травм. Лёгкая работа педалями в компенсирующем режиме (при пульсе 105–115) может быть использована в сочетании практически с любой интенсивной программой подготовки. Более того, в последнее время компенсирующе-стабилизирующие циклы на стационарном велосипеде используются как разминочные (активирующие) – перед выходом на склон и как деактивирующие – после соревнований и тренировок на снегу. Надеюсь, что, прочитав этот раздел, метод Бюргмюллера возьмут на вооружение и российские тренеры.