

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.422

ОГЛЯД ДОСВІДУ ЗАРУБІЖНИХ ШКІЛ БІГУ НА СЕРЕДНІ І ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ СЕРЕДИНИ ХХ СТОЛІТТЯ

Семенець Наталія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Сучасна техніка бігу на середні та довгі дистанції характеризується постійними змінами у техніці бігу та методиці тренувань. У даній статті порівнюється представлений узагальнений досвід багатьох передових зарубіжних методик підготовки легкоатлетів середини ХХ століття. Незважаючи на велику різноманітність методів тренування у бігу, що визначається традиціями, кліматичними умовами, існуючими в тих або інших станах, індивідуальними особливостями бігунів, поглядами і схильностями тренерів, існують деякі тенденції в розвитку цих методів.

Ключові слова: школа, легка атлетика, дистанція, методика, техніка, досвід.

Постановка проблеми. Жоден вид легкої атлетики не має такої багатой історії, такої великої наукової і методичної літератури, як біг на середні і довгі дистанції. Надзвичайно численні і різноманітні погляди, напрями, «школи», які існували і існують в області теорії і практики бігу.

Для того, щоб скласти уявлення про погляди зарубіжних тренерів, про методи тренування зарубіжних бігунів, треба простежити за тим, як складались ці погляди і створювались традиції в підготовці бігунів на середні дистанції та стайерів в тих або інших країнах.

Мета дослідження — проаналізувати досвід зарубіжних шкіл з бігу на середні та довгі дистанції.

Методи дослідження — аналіз літератури вітчизняних та зарубіжних авторів та аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Методи підготовки перших бігунів на середні і довгі дистанції були дуже примітивними. Вони полягали переважно в рівномірному і відносно повільному пробіганні тих або інших дистанцій. Іноді біг чергувався з ходьбою. Вважалося, що на тренуваннях треба пробігати дещо більше тієї дистанції, на якій виступаєш на змаганнях. А загалом, досягнення бігунів кінця минулого століття відповідали методам їх підготовки. Відомо, що результати переможця перших олімпійських ігор австралійця Е.Флека у бігу на 800 і 1500 м дорівнювали лише 2.11,0 і 4.33,2. У наш час навіть жінки показують більш високі результати [4].

Проте пояснити бурхливий ріст досягнень у бігу на середні і довгі дистанції тільки збільшенням кількості бігових кілометрів було б неправильним. Друга істотна причина — це інтенсифікація тренувального процесу передусім за рахунок збільшення швидкості бігу. У зв'язку з цим підвищилася і абсолютна швидкість сучасних бігунів. Це дозволяє їм пробігати останні 400 м п'ятикілометрової дистанції, наприклад, дистанції іноді швидше 55 сек., про що бігуни минулого могли тільки мріяти.

Багато спеціалістів [3,4] вважають, що родоначальниця сучасної легкої атлетики — Англія. Вживаний спочатку англійцями метод тривалого рівномірного і порівняно повільного бігу, переважно на шляхах і в парках у поєднанні з ходьбою, сходиться до ХІХ століття, коли він знаходився на озброєнні професійних бігунів. Згодом система тренування англійських бігунів істотно змінилася, передусім значно збільшився об'єм тренувального навантаження. Вже Р. Баністер у своїй книзі «Перша миля за 4 хвилини» [8] писав про те, що щодня він пробігав по 5-8 миль в змінному темпі. Про необхідність об'ємної тренувальної роботи говорила Г. Пири і К. Чатауей. Змінилися і засоби бігового тренування. Легкий тривалий біг на місцевості став чергуватися з інтервальним бігом на відрізках 220, 440, 660, 880 ярдів [5].

Якщо по-схемно розділити історію англійської школи бігу на періоди, то можна вважати, що на Баністрі закінчується перший період цієї історії. Другий період пов'язаний з іменами інших видатних англійських бігунів, серед яких слід передусім назвати Д. Парлетта, К. Чатауея, Б. Хьюсона, Д. Иб-ботсона, Г. Пири, Б. Талло [5].

Характерним для тренування англійських бігунів на середні і довгі дистанції в цей період, є збільшення тренувальних навантажень і кількості інтенсивного інтервального бігу, при збереженні бази великого об'єму кросового бігу.

Німецькі тренери помітили, що недолік системи підготовки фінських бігунів — відсутність необхідної роботи над швидкістю і спеціальною витривалістю. У пошуках нових шляхів підготовки бігунів німецькі фахівці прийшли до ідеї виховання цих якостей за допомогою повторного швидкісного бігу, тобто методу інтервального бігу [6].

Провівши великі дослідження, німецькі фахівці встановили, що інтервальный біг, що проводиться з високою швидкістю, впливає переважно на скелетні м'язи і сприяє пристосуванню організму для роботи в умовах кисневої недостатності, тобто в анаеробних умовах. Для бігунів на довгі дистанції, у яких значна частина роботи відбувається в аеробних умовах, первинне значення набуває вдосконалення серцево-судинної системи, збільшення розмірів і ударного об'єму серця [6].

Тренер В. Гершлер і Райнделл (відомий кардіолог 60-х років в Германії) заявили про тренуючу дію пауз відпочинку між пробіжками, коли частота серцевих скорочень не перевищує 120-140 ударів у хвилину [9].

Метод Гершлера — Райндела виявився дуже зручним для тренерів, оскільки дозволяв постійно тримати бігуна під контролем, стежити за його станом. Проте незабаром недоліки інтервального методу тренування Гершлера — Райнделла стали очевидні, не лише для бігунів та тренерів, але і для його авторів. З'ясувалося, що одноманітна пробіжка на стадіоні одних і тих же відрізків не дає необхідного ефекту, що без бігу на довгі дистанції в рівномірному темпі на місцевості тренування стаєра буде неповноцінне.

Відомий у минулому західно-німецький бігун, а нині тренер П. Шмідт на сторінках журналу «Лайт атлетик» пише про засоби тренування сучасних німецьких бігунів: «Засоби тренування взимку: тривалий біг, іноді в ускладнених умовах, шведський фартлек, спокійний темповий біг на відрізках від 300 до 3000 м, біг в гору і по пагорбах; у періоді змагання: темповий біг по інтервальной системі різної інтенсивності і тривалості, а також інтервальный спринтерський біг» [5,6].

Франція більше ніж яка-небудь інша європейська країна випробувала на собі вплив кросового англійського тренування і методів шведських тренерів Холмера і Оландера. Французька школа бігу ще за часів Жазі і Бернара, в 60-х роках, сповідувала так званий «натуральний метод». Це цілорічне тренування в лісі, на пересіченій місцевості.

Олімпійські ігри на початку ХХ століття ознаменувалися великими успіхами фінських спортсменів. Р. Молле (Бельгія) вважає, що одна з причин успіхів фіннів у бігу — це «розширення шляхів, які ведуть до досягнення хорошого фізичного стану: життя на відкритому повітрі, здорова і щедра їжа, очищення організму шляхом частого використання фінської лазні(бані)» [4].

Тривалий рівномірний біг і ходьба займали в підготовці фінських бігунів головне місце. Проте увага приділялася також темповим пробіжкам, для розвитку швидкості за американським зразком. Подібних принципів тренування дотримувалися майже усі фінські стаєри. Найвидатнішим серед них був поза сумнівом П. Нурми.

В середині 40-х років в Швеції з'явилася група сильних бігунів на середні і довгі дистанції. Надзвичайний успіх шведів пояснюється рядом причин, у тому числі і тим, що в цій країні була створена своя прогресивна система тренування, що має ряд переваг перед методами, що застосовувалися фіннами. Швидкість і витривалість — ось якості, до розвитку яких повинен прагнути бігун. Відомий тренер Госта Холмер розробив свою систему підготовки бігунів і назвав її «фартлек» (гра швидкостей). Його застосування дозволяло уникнути психічного стомлення, ушкоджень суглобів, зв'язок, і окістя, яке було неминучим наслідком томного і одноманітного тренування на біговій доріжці стадіону. При бігу на м'якому еластичному ґрунті стомлення наставало значно пізніше. Фартлек привчав бігуна до самостійності, розвантажував його психіку [5].

Шведський метод тренування переносив велику частину тренувальної роботи на місцевість і дозволяв застосовувати значні бігові навантаження. Свідомством того, який успіх це приносило, являються досягнення найсильнішого шведського бігуна тих часів Г. Хэгга.

У кінці ХІХ століття американські тренери і спортсмени не лише запозичили методи тренування англійських бігунів, але і намагалися внести до них щось своє, нове (зробити свій вклад). До елементів англійського тренування — тривалому рівномірному бігу і ходьбі вони додали серії пробіжок на відрізках тренувальної дистанції. До певної міри це був інтервальный метод тренування, правда, не в такому вигляді, яким він став згодом в європейських країнах. Творцями цього методу американці вважають своїх тренерів — М.Марфи, Л.Робертсона і Д.Кромвела [3].

Таким чином, тренування американських бігунів велося в основному в умовах стадіону і була підпорядкована завданню досягнення абсолютної швидкості і швидкісної витривалості.

Американці надавали велике значення і правильній тактиці бігу, схильючись до макси-

мального темпу на першій половині дистанції з мінімальним зниженням швидкості [4,5].

На Олімпійських іграх 1964 роки в Токіо американці добилися несподіваного успіху на довгих дистанціях. Що пояснювалось відмовою від звичних одноманітних методів тренування, запозиченням досвіду у стаєрів європейських країн.

Успіхи бігунів стали можливими в результаті тієї еволюції американської системи тренування, про яке ми говорили вище, вона намічалась вже в 60-х роках і триває аж до нині.

Більшість тренерів, поставивши на озброєння фартлек і тривалий рівномірний біг, продовжують широко використати різні форми інтервального тренування для виховання у бігунів швидкісних якостей. В цьому відношенні інтерес представляє система тренування бігунів, розроблена головним тренером Стенфордського університету П. Джорданом. Річна періодизація, існуюча у бігунів цього університету, дещо відрізняється від нашої. Підготовчий період займає лише 4 місяці — з жовтня по січень. Лютий присвячується передзмагальній підготовці. Період змагання триває з березня по липень.

Джордан широко застосовує різні форми інтервального бігу на відрізках від 100 до 1000 м. Проте його система передбачає крім того, 2 рази в тиждень кроси, а також біг-розминка і завершуючий біг в кінці роботи на кожному тренуванні. Значне місце в системі тренування, розробленого Джорданом, займає підготовка до змагання. Американські бігуни щотижня беруть участь в змаганнях, стартуючи за три літні місяці 30-35 разів. Так на початку 60-х років в Новій Зеландії з'явилася група бігунів під керівництвом Артура Лидьярда. Вони не лише перемагали на змаганнях, але і встановлювали світові рекорди. Це були Уільям Бейли, Барри Меги, Мюррей Халберг, Пітер Снел.

У роботі тренерів П. Черутти і А. Лидьярда багато спільного. Це передусім великий об'єм тренувальних навантажень, що виконуються у вигляді бігу на пересіченій місцевості, потім відпрацювання витривалості шляхом тривалого бігу в природних умовах і, нарешті, різні форми бігу в гору, по піску і піщаним дюнам. Все це дає основу деяким фахівцям з європейських країн стверджувати, що системи тренування Лидьярда і Черутти це по суті, шведський фортлек, застосований до місцевих умов [10].

Португальська школа бігу створювалась використовуючи все краще у світовій методиці, починаючи з інтервального тренування Емілія Затопека. Поступово виникла методологія, що стала, практично, національним переконанням. В 90-ті португальські тренери зрозуміли, що зовсім не потрібно робити короткі відрізки занадто швидко, краще замість цього зменшити час відпочинку, і постаралися просуватися в цьому напрямі [7].

Необхідно помітити, що португальські бігуни за традицією змагаються у багатьох видах. Вони виступають і влітку і зимою, на шосе і в кросі, круглий рік вони намагаються бути у формі на всіх головних змаганнях сезону. Вони не вірять у великі цикли. Звичайно, існують головні старту сезону, але атлети намагаються залишатися в хорошій формі змагання упродовж усього сезону. Це головна причина, чому тренування зовсім небагато змінюються на протязі року.

Португальці зазвичай виконують в тижневому циклі зв'язку з двох специфічних робіт на доріжці і, принаймні, один інтенсивний тривалий біг поза нею [7]. Треба відразу відмітити, що для нас головний орієнтир — планований результат в змаганнях. Усе інше визначається цільовою змагальною швидкістю.

Навіть при розвитку фізіологічних функцій або параметрів (МПК, ПАНО і так далі) саме змагальна швидкість грає головну роль.

Отже, у португальського бігуна є те, що називається типовим методом тренування. Такі люди, як Карлуш Лопеш, Фернандо Мамеде, Антонио Лейтао, Домингеш і Дионисио Кастро (близнюки), Антонио Пінту, Паоло Гуэрра, Аурора Куньо, Фернандо Рибейру, Троянда Марнотратника, Мануела Мачадо, Карла Сакраменто або Руи Сильва і інші, з успіхом тренуються або тренувалися в такому ключі або під впливом португальської методики, адаптованої до своїх особливостей і схильностей.

Так видатні успіхи кенійських бігунів на середні і довгі дистанції давно вже нікого не дивують. Джон Вельзіан — ця людина, є одним із патріархів не лише кенійської, але і усєї африканської легкої атлетики. Він приїхав в Кенію з Англії в 1959 році, коли йому було 30 років. Звичайно, ні про яку легку атлетику в країні тоді не було і мови. Але всього через п'ять років його роботи на Олімпіаді в Токіо перший кенійський бігун завоював бронзову медаль, а через чотири роки в Мехіко до Кенії прийшов справжній успіх. Створена ним програма розвитку і підвищення кваліфікації принесла свої плоди не лише в Кенії, але і в Ефіопії (бігуни цієї країни, як відомо, нерідко випереджають Кенію), а останніми роками — і в Нігерії, Південній Африці, Танзанії і т.д. [1].

Джон Вельзіан визначив які чинники є вирішальними в успіхах кенійських бігунів, на його думку він назвав шість головних: генетику, працездатність, дисципліну, мотивацію, тренування в групах і природне живлення [2].

Варто визнати, що марокканська система тренування більше наукова, вони використовують одну з найбільш дотошних з наукової точки зору просунутих програм навчання у світі. Їх спортивні результати — результат системи тренування, в си-

стему виходить концепція висунена Марокканською федерацією легкої атлетики [1,2].

Успіх починається із-за неквапливого процесу відбору, визначення таланту, система працює з молодими людьми між 12 і 16 роками. Вона використовує каравани, які подорожують усюди по Марокко з устаткуванням для проведення випробувань, яка має дві стадії: в першій стадії, кандидати проходять 3 випробування:

1. Короткий пробіг (вони не розповсюджують точну відстань) з низького старту.

2. Середня дистанція.

3. Стрибок в довжину з місця.

З цими простими трьома випробуваннями вони визначають:

1. Швидкість реакції.

2. Витривалість.

3. Силу.

У другій стадії, коли вони закінчили ці 3 випробування, вони проводять медичні тести. Після цієї першої стадії кращих посилають тому, кого вони називають «Удосконалювальною Місцевою Одинцею». На цьому рівні вони працюють з кращими національними і світовими атлетами, стаючи професіоналами, вони не мають ніякої іншої діяльності, окрім підготовки до головних змагань і живуть в національному інституті легкої атлетики [2].

Принцип індивідуалізації — «Ми не маємо двох атлетів, навчених однаково, але ми маємо метод, який ми пристосовуємо кожному атлетові. Ми не створюємо щось нове, але ми робимо удосконалення до того, що вже існує, використовуючи наукові дані» — говорив Даоуда [2].

Інша школа тренування марокканців: послідовники Халида Ска тренуються трохи відмінно від підготовки групи Эль-Герружа. Вони роблять 3 жорсткі тренування в тиждень, а в інші дні бігають кроси. Кроси зазвичай починаються з темпом 4 хв./км і зростають до 3.05-3.15/км і тривають впродовж 1-ої години. Ці пробіжки — основа витривалості, хоча швидкість на них нижче чим у Эль-Герружа. Середньомісячний об'єм 200-220 км. Халід також тренує силу через невеликі ваги з багатьма повтореннями (щоб уникнути великих м'язів) в період зими, і з великим використанням тренувань на пагорбах дає йому неймовірний фініш, який він має [1].

Витривалість потрібна, щоб бігти швидко на довгих відстанях, і спосіб отримати велику витривалість — тренування на рівні ПАНУ. Це використовує і кенійська система, і марокканська.

Цікаво відмітити, що американські бігуни мають у своєму розпорядженні увесь арсенал сучасної науки і медицини, і незважаючи на це, африканські бігуни на Чемпіонатах Світу не залишають їм

ні найменших шансів на перемогу. І ще хочеться відмітити, як не трагічно але після переїзду в Сполучені Штати, для участі в змаганнях у складі збірних команд американських коледжів, показники підготовленості африканських бігунів починають погіршуватися.

Сьогодні, завдяки безглуздим зусиллям фізіологів, навіть такі бігуни як Альберто Салазар, увірували в те, що їм ніколи не вдасться виробити вміння швидко фінішувати. Насправді усе, що їм вдається зробити — це визначити, на які аспекти тренування необхідно звернути увагу і почати над ними працювати.

Висновки

Незважаючи на велику різноманітність методів тренування у бігу, що визначається традиціями, кліматичними умовами, існуючими в тих або інших станах, індивідуальними особливостями бігунів, поглядами і схильностями тренерів, існують деякі тенденції в розвитку цих методів. Ці тенденції останніми роками привели до відомої універсалізації або інтернаціоналізації методів тренування у бігу, які нині характеризуються наступними головними особливостями:

Широке застосування безперервного тривалого бігу для вироблення не лише загальної, але і частково спеціальної витривалості і інтенсивного змінного бігу, для вдосконалення спеціальних якостей бігуна.

Збільшення кількісних показників в тренуванні бігунів. Це збільшення досягається переважно за рахунок тривалого рівномірного і темпового бігу на місцевості.

Використання додаткових коштів на підготовку таких тренувань, як біг в гору, по піску, снігу, м'якому ґрунту. Тренування в середньогір'ї стає звичайним і важливим засобом підготовки не лише перед змаганнями, але і у поточній підготовці бігунів.

Підвищення рівня вольової і психологічної підготовки бігунів. Останніми роками спостерігається значне підвищення швидкості пробігання останніх 800, 400, 200 м дистанцій.

Незважаючи на поширення схожих засобів і методів тренування у ряді країн світу зберігаються традиційні типові особливості підготовки бігунів.

Більше ніж в якому-небудь іншому виді легкої атлетики, у бігу на середні і довгі дистанції помітна тенденція до злиття тренувального і науково-дослідницького процесів.

Позитивну роль в розвитку і вдосконаленні бігу на середні та довгі дистанції за кордоном, поза сумнівом, зіграли вдале рішення проблеми підготовки резервів в бігу.

В португальській, кенійській, американській, фінській, англійській, французькій або інших школах та інших методиках різноманітність дуже широка, що представляє інтерес і цікавість. Це дає нам знання у використанні більш цікавих методик тренування, для досягнення запланованого результату.

Список літератури

1. *Зеличенко В.* Как тренируются кенийцы / В. Зеличенко — 2001. — С. 48—88.
2. *Мариус Баккен.* Тренировка марокканских бегунов мирового класса / М. Баккен. — 2001. — 392 с.
3. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Матвеев Л. П. — К.: олимпийская литература, 1999. — 320 с.
4. *Зайцева В. М.* Теорія спортивного тренування з основами методик: Підручник для студентів IV курсу вищих навчальних закладів з факультетами фізичного виховання. / Зайцева В. М. — Запоріжжя; ЗДУ, 2003 — 174 с.
5. *Кайтмазава Е.Н.* Легкая атлетика зарубежом / Е.Н.Кайтмазава ФиС: — 1974. — 100 с.
6. *Елфимов И.Т.* Исследование эффективности различного темпа бега и интервалов отдыха при повторном методе тренировки бегуна на средние дистанции: автореф. дис... канд. пед. наук. / Елфимов И.Т. — М.1954. — С. 21.
7. *Кабраль А.* Португальская школа бега — взгляд изнутри. // Лёгкая атлетика. — 2001. — № 10—11. — С. 32—34.
8. *Банистер Р.* «Перша миля за 4 хвилини» / Р. Банистер — 2008. — С. 65—73.
9. *Кейно А.Ю.* Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на средние дистанции. / А.Ю. Кейно, В.А. Афанасьев, С.А. Загузова ФиС: №1 — 2004. — С.38.
10. *Шмидт П.* Leichtathletik / П.Шмидт — ФРГ: 1973. — С. 88.

Надійшла до редакції 15.03.2012 р.

Семенець Наталія. Обзор опыта зарубежных школ бега на средние и длинные дистанции середины XX века. Анализ опыта зарубежных школ бега на средние и длинные дистанции характеризуется постоянными изменениями в технике бега и методике тренировок. В данной статье представлен обобщенный опыт многих передовых зарубежных методик подготовки легкоатлетов середины XX века. Невзирая на большое разнообразие методов тренировки в беге, который определяется традициями, климатическими условиями, существующими в тех или других состояниях, индивидуальными особенностями бегунов, взглядами и склонностями тренеров, существуют некоторые тенденции в развитии этих методов. **Ключевые слова:** школа, легкая атлетика, дистанция, методика, техника, опыт.

Semenets Natalia. A review of experience of foreign schools of at run is on middle and long distances of middle of XX of century.

Analysis experience of foreign schools from at run on middle and long distances. The modern technique of at run on middle and long distances is characterized by permanent changes in the technique of at run and methodology of training. The presented generalized experience of many front-rank foreign methodologies of preparation of athletes of middle of XX of century is compared in this article. Without regard to the large variety of training methods in at run, that is determined by traditions, climatic terms existing in those or other states, the individual features of runners, looks and inclinations of trainers, are some tendencies in development of these methods.

Keywords: school, track-and-field, distance, methodology, technique