

## ДОСВІД ЗАРУБІЖНИХ ШКІЛ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ СЕРЕДИНИ ХХ СТ.

*У статті проаналізовано досвід зарубіжних шкіл бігу на середні та довгі дистанції, розглянуто передові зарубіжні методики підготовки легкоатлетів середини ХХ ст., узагальнено тенденції в розвитку цих методик.*

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

Такий вид легкої атлетики, як біг на середні та довгі дистанції, має багату багату історію. У його теорії та практиці існують численні і різноманітні погляди, напрями, школи, про що свідчить кількість наукової та методичної літератури.

**Мета статті** – проаналізувати досвід зарубіжних шкіл бігу на середні та довгі дистанції.

Цікавою є історія становлення традицій у підготовці бігунів на середні дистанції та стаєрів у зарубіжних країнах

Методи підготовки перших бігунів на середні та 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 за ту дистанцію, на якій виступаєш на змаганнях. 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 хв. У наш час навіть жінки показують більш високі результати [4].

Проте пояснити бурхливе зростання досягнень у бігу на середні та 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 й абсолютна швидкість сучасних бігунів. Це дає їм змогу пробігати останні 400 м 5-кілометрової дистанції іноді швидше ніж за 55 с, про що бігуни минулого могли тільки мріяти.

Багато спеціалістів [3; 4] вважають, що родоначальницею сучасної легкої атлетики є Англія. Уживаний спочатку англійцями метод тривалого рівномірного і порівняно повільного бігу, переважно на шляхах і в парках, у поєднанні з ходьбою з'явився у ХІХ ст. і був на озброєнні у професійних бігунів. Згодом система тренування англійських бігунів істотно змінилася, передусім, значно збільшився обсяг тренувального навантаження. Уже Р. Баністер у своїй праці “Перша миля за 4 хвилини” [8] писав про те, що щодня він пробігав по 5–8 миль у змінному темпі. На необхідності об'ємної тренувальної роботи наголошували Г. Пірі 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 посхемно поділити історію англійської школи бігу на періоди, то можна вважати, що на Р. Баністері закінчується її перший період. Другий період пов'язаний з іменами інших видатних англійських бігунів, серед яких слід передусім назвати Д. Ібботсона, Д. Парлетта, Г. Пірі, Б. Талло, Б. Хьюсона, К. Чатауея [5].

Характерним для тренування англійських бігунів на середні та довгі дистанції в цей період є збільшення тренувальних навантажень і кількості інтенсивного інтервального бігу при збереженні бази великого обсягу 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 спеціалісти встановили, що інтервальний біг, який проводиться з високою швидкістю, впливає переважно на скелетні м'язи і сприяє пристосуванню організму до роботи в умовах кисневої недостатності, тобто в анаеробних умовах. Для бігунів на довгі дистанції, у яких значна частина роботи відбувається в аеробних умовах, первинного значення набуває вдосконалення серцево-судинної системи, збільшення розмірів і ударного об'єму серця [6].

Тренер В. Гершлер і відомий кардіолог 1960-х рр. у Німеччині Х. Райнделл заявили про тренувальну дію пауз відпочинку між пробіжками, коли частота серцевих скорочень не перевищує 120–140 ударів на хвилину [9].

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

Відомий у минулому західнонімецький 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 у гору і по пагорбах; у періоді змагання: темповий біг за інтервальною системою різної інтенсивності і тривалості, а також інтервальний спринтерський біг” [5; 6].

Франція більше, ніж будь-яка інша європейська країна, зазнала на собі впливу кросового англійського тренування і методів шведських тренерів Г. Холмера й Г. Оландера. Французька школа бігу ще за часів М. Жазі і М. Бернара, в 1960-х рр., сповідувала так званий “натуральний метод”. Це цілорічне тренування в лісі, на пересіченій місцевості.

Олімпійські ігри на початку ХХ ст. ознаменувалися великими успіхами фінських спортсменів. Р. Молле (Бельгія) вважає, що одна з причин успіхів фінів 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 посідали в підготовці фінських бігунів головне місце. Проте увага приділялася також темповим пробіжкам для розвитку швидкості за американським зразком. Подібних принципів тренування дотримувалися майже всі фінські стаєри. Найвидатнішим серед них був, поза сумнівом, П. Нурмі.

У середині 1940-х рр. у Швеції з’явилася група сильних бігунів на середні та довгі дистанції. Надзвичайний успіх шведів пояснюється низкою причин, у тому числі і тим, що в цій країні була створена своя прогресивна система тренування, що має деякі переваги перед методами, застосовуваними фінами.

Швидкість і витривалість – ось якості, до розвитку яких повинен прагнути бігун. Відомий тренер Г. Холмер розробив власну систему підготовки бігунів і назвав її “фартлек” (гра швидкостей). Її застосування давало змогу уникнути психічного стомлення, ушкоджень суглобів, зв’язок і окістя, що були неминучими наслідками 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 давав змогу застосовувати значні бігові навантаження. Свідченням того, який успіх це давало, є досягнення найсильнішого шведського бігуна тих часів Г. Хегга.

У кінці ХІХ ст. американські тренери і спортсмени не лише запозичили методи тренування англійських бігунів, а й намагалися внести до них щось своє, нове. До елементів англійського тренування – тривалого рівномірного бігу і ходьби – вони додали серії пробіжок на відрізках тренувальної дистанції. Певною мірою це був інтервальний метод тренування, правда, не в такому вигляді, яким він став згодом у європейських країнах. Творцями цього методу американці вважають своїх тренерів – Д. Кромвела, М. Марфі і Л. Робертсона [3].

Таким чином, тренування американських бігунів здійснювалося переважно в умовах стадіону і було підпорядковане завданню досягнення абсолютної швидкості і швидкісної витривалості.

Американці надавали великого значення і правильній тактиці бігу, схилившись до максимального темпу на першій половині дистанції з мінімальним зниженням швидкості [4; 5].

На Олімпійських іграх 1964 р. у Токіо американці досягли несподіваного успіху на довгих дистанціях, що пояснювалося відмовою від звичних одноманітних методів тренування, запозиченням досвіду у стаєрів європейських країн.

Еволюція американської системи тренування, яка намічалась уже в 1960-х рр., триває і до сьогодні.

Більшість тренерів, взявши на озброєння фартлек і тривалий рівномірний біг, продовжує широко використовувати різні форми інтервального тренування для виховання у бігунів швидкісних якостей. У цьому плані цікавою є система тренування бігунів, розроблена головним тренером Стенфордського університету П. Джорданом. Річна періодизація, що існує у бігунів цього університету, дещо відрізняється від нашої. Підготовчий період займає лише 4 місяці – з жовтня до січня. Лютий присвячений передзмагальній підготовці. Період змагання триває з березня до липня.

П. Джордан широко застосовує різні форми інтервального бігу на відрізках від 100 до 1000 м. Проте його система передбачає, крім того, два рази на тиждень кроси, а також біг-розминку і завершальний біг у кінці роботи на кожному тренуванні. Значне місце в системі тренування, розробленій П. Джорданом, посідає підготовка до змагання. Американські бігуни щотижня беруть участь у змаганнях, стартуючи за три літні місяці 30–35 разів. Так, на початку 1960-х рр. у Новій Зеландії з'явилася група бігунів під керівництвом А. Лідьярда. Вони не лише перемагали на змаганнях, а і встановлювали світові рекорди. Це були У. Бейлі, Б. Мегі, М. Халберг, П. Снел.

У роботі тренерів П. Черутті і А. Лідьярда багато спільного. Це, передусім, великий обсяг 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 піщаних дюнах. Усе це дає підстави деяким фахівцям з європейських країн стверджувати, що системи тренування А. Лідьярда і П. Черутті – це, по суті, шведський фартлек, застосований до місцевих умов [10].

Португальська школа бігу створювалась, використовуючи все краще у світовій методиці, починаючи з інтервального тренування Е. Затопека. Поступово виникла методологія, що стала, практично, національним переконанням. У 1990-ті рр. португальські тренери зрозуміли, що зовсім не потрібно бігти короткі відрізки занадто швидко, краще замість цього зменшити час відпочинку, і постаралися просуватися в цьому напрямку [7].

Необхідно відзначити, що португальські бігуни за традицією змагаються в багатьох видах. Вони виступають і влітку, і взимку, на шосе і в кросі, цілий 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 упродовж усього сезону. Це головна причина, чому тренування зовсім небагато змінюються протягом року.

Португальці зазвичай виконують у тижневому циклі зв'язку з двох специфічних робіт на доріжці і принаймні один інтенсивний тривалий біг поза нею [7]. Треба відразу відзначити, що для нас головний орієнтир –

планований результат у змаганнях. Усе інше визначається цільовою змагальною швидкістю.

Навіть при розвитку фізіологічних функцій або параметрів (МПК, ПАНО тощо) саме змагальна швидкість відіграє головну роль.

Отже, у португальського бігуна є те, що називається типовим методом тренування. Такі спортсмени, як К. Лопеш, Ф. Мамеде, А. Лейтао, Домінгеш і Діонісіо Кастро (близнюки), А. Пінту, П. Гуерра, А. Куньо, Ф. Рібейру, М. Мачадо, К. Сакраменто, Р. Сильва та інші, з успіхом тренуються або тренувалися в такому ключі або під впливом португальської методики, адаптованої до індивідуальних особливостей і схильностей.

Уже давно нікого не дивують видатні успіхи кенійських бігунів на середні і довгі дистанції. Дж. Вельзіан – один із патріархів не лише кенійської, а й усієї африканської легкої атлетики. Він приїхав у Кенію з Англії в 1959 р., коли йому було 30 років. Звичайно, ні про яку легку атлетику в країні тоді не було й 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, а й в Ефіопії (бігуни цієї країни, як відомо, нерідко випереджають Кенію), а останніми роками – і в Нігерії, Південній Африці, Танзанії та ін. [1].

Дж. Вельзіан визначив вирішальні чинники в успіхах кенійських бігунів: генетику, працездатність, дисципліну, мотивацію, тренування в групах і природне харчування [2].

Варто визнати, що марокканська система тренування більше наукова, вона використовує одну з найбільш просунутих з наукового погляду програм навчання у світі. Їх спортивні досягнення – результат системи тренування, концепція якої висунена Марокканською федерацією легкої атлетики [1; 2].

Успіх починається з неквапливого процесу відбору, визначення таланту. Система працює з молодими людьми між 12 і 16 роками. Вона використовує каравани, які подорожують по Марокко з устаткуванням для проведення випробувань, які включають дві стадії. На першій стадії кандидати проходять три випробування:

- 1) короткий пробіг з низького старту;
- 2) середня дистанція;
- 3) стрибок у довжину з місця.

За цими простими трьома випробуваннями вони визначають:

- швидкість реакції;
- витривалість;
- силу.

На другій стадії проводяться медичні тести. Після цього кращих направляють до так званої “удосконалювальної місцевої одиниці”. На цьому рівні працюють кращі національні і світові атлети, стаючи професіонала-

ми, вони не мають ніякої іншої діяльності, окрім підготовки до головних змагань, і живуть у національному інституті легкої атлетики [2].

Так діє принцип індивідуалізації: “Ми не маємо двох атлетів, навчених однаково, але ми маємо метод, який пристосовуємо до кожного атлета. Ми не створюємо щось нове, але ми удосконалюємо те, що вже існує, використовуючи наукові дані”, – говорив Даоуда [2].

Інша школа тренування марокканців – послідовники Х. Ска – тренуються дещо відмінно від групи Ель-Герружа. Вони роблять три жорсткі тренування на тиждень, а в інші дні бігають кроси. Кроси зазвичай починаються з темпом 4 хв/км, який зростає до 3,05–3,15хв/км, і тривають упродовж однієї години. Ці пробіжки – основа витривалості, хоча швидкість на них нижче, ніж у Ель-Герружа. Середньомісячний обсяг – 200–220 км. Х. Ска також тренує силу, застосовуючи невеликі ваги з багатьма повтореннями (щоб уникнути великих м’язів) узимку. У поєднанні з великим використанням тренувань на пагорбах це дає йому неймовірний фініш [1].

Витривалість потрібна, щоб бігти швидко на довгих відстанях, і спосіб досягти великої витривалості – тренування на рівні ПАНУ. Це використовує і кенійська система, і марокканська.

Цікаво відзначити, 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 жодних шансів на перемогу. Проте після переїзду африканських бігунів до Сполучених Штатів Америки для участі у змаганнях у складі збірних команд американських коледжів показники їх підготовленості починають погіршуватися.

Сьогодні через помилкові уявлення фізіологів навіть такі бігуни, як А. Салазар, повірили 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.** На нашу думку, велика різноманітність методів тренування у бігу визначається традиціями, кліматичними умовами тих або інших країнах, індивідуальними особливостями бігунів, поглядами і схильностями тренерів. Тенденції в розвитку цих методів останніми роками привели до універсалізації, або інтернаціоналізації, методів тренування у бігу, які нині характеризуються такими головними особливостями:

- широке застосування безперервного тривалого бігу для вироблення не лише загальної, а й частково спеціальної витривалості й інтенсивного змінного бігу для вдосконалення спеціальних якостей бігуна;

- збільшення кількісних показників у тренуванні бігунів, яка досягається переважно за рахунок тривалого рівномірного і темпового бігу на місцевості;

- використання додаткових коштів на підготовку таких тренувань, як біг у гору, по піску, снігу, м’якому ґрунту. Тренування в середньогір’ї

стає звичайним і важливим засобом підготовки не лише перед змаганнями, а й 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 подібних засобів і методів тренування, у ряді країн світу зберігаються традиційні типові особливості підготовки бігунів;

– більше, ніж у будь-якому іншому виді легкої атлетики, у бігу на середні та довгі дистанції помітна тенденція до злиття тренувального і науково-дослідного процесів;

– позитивну роль у розвитку й удосконаленні бігу на середні та довгі дистанції за кордоном, поза сумнівом, відіграє вдаль вирішення проблеми підготовки резервів у бігу.

Португальська, кенійська, американська, фінська, англійська, французька та інші школи й методики дуже різноманітні, що виникає інтерес. Це дає нам знання у використанні більш цікавих методик тренування для досягнення запланованого результату.

#### **Список використаної літератури**

1. Зеличенко В. Как тренируются кенийцы / В. Зеличенко. – 2001. – С. 48–88.
2. Баккен М. Тренировка марокканских бегунов мирового класса / Мариус Баккен. – М., 2001. – 392 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – 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 / В.М. Зайцева. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 174 с.
5. Кайтмазава Е.Н. Легкая атлетика зарубежом / Е.Н. Кайтмазава. – М., 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. на соискание ученой степени канд. пед. наук / И.Т. Елфимов. – М., 1954. – С. 21.
7. Кабраль А. Португальская школа бега – взгляд изнутри / А. Кабраль // Лёгкая атлетика. – 2001. – № 10–11. – С. 32–34.
8. Банистер Р. Перша миля за 4 хвилини / Р. Банистер. – М., 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. – 88 с.

#### **Семенец Н. Опыт зарубежных школ бега на средние и длинные дистанции**

*В статье проанализирован опыт зарубежных школ бега на средние и длинные дистанции, рассмотрены передовые зарубежные методики подготовки легкоатлетов середины XX в., Обобщены тенденции в развитии этих методик.*

*Ключевые слова: школа, легкая атлетика, дистанция, методика, техника, опыт.*

**Semenets N. Experience of foreign schools for run on middle and long distance**

*The article analyzes the experience of foreign schools for run in middle and long distance, and considering the advanced foreign techniques of athletes preparation in the middle of XX century. The author summarizes the trends in the development of these techniques.*

*Key words: school, athletics, distance, method, technique, experience.*