

**Методика тренувань із бігу на витривалість: минуле і сучасне***Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця)*

**Постановка проблеми.** Високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійно вдосконалювати всі сторони підготовки спортсменів і насамперед її основного розділу – методики спортивного тренування. В результаті широкої наукової діяльності вітчизняних та зарубіжних спеціалістів накопичено великий досвід з підготовки висококваліфікованих спортсменів і отримано багато важливої інформації з різних питань спортивного тренування.

**Мета:** розкрити й узагальнити характерні тенденції в методиці тренувань із бігу на витривалість упродовж ХХ століття.

**Тренування фінських бігунів**

Початок ХХ століття – епоха фінських бігунів на міжнародній арені.

Тільки на Олімпійських іграх ними завойовано 20 золотих, 12 срібних і 10 бронзових медалей.

Найбільші успіхи фінської школи пов'язані з іменем володаря дев'яти золотих олімпійських медалей Пабла Нурмі, який установив 25 світових досягнень на дистанціях від 1 500 до 20 000 метрів. П. Нурмі почав тренуватись у 15 років, поступово довівши до 15–20 тренувань на тиждень з обсягом бігу 70–80 км. Місячний обсяг бігової роботи становив 240–330 км, річний – близько 2 500 км.

Типове тренування П. Нурмі: Ранок. На місцевості. Змішане тренування (ходьба і біг) 10–12 км з прискоренням на 80–100 м (3–5 разів). День: На стадіоні. Розминка, біг 4–5 раз по 80–120 м; 400–1 000 м – швидко, 3–4 км – у середньому темпі (останнє коло швидко). Вечір: На місцевості. Біг 4–7 км у середньому темпі, спринт 4–5 раз по 80–100 м.

Іноді на вечірньому тренуванні П. Нурмі пробігав 10×400 м із невеликою швидкістю. На жаль, у літературі відсутні дані про швидкість, із якою він бігав на тренуваннях. Терміни “в середньому темпі”, “з невеликою швидкістю” мало що говорять. Можна передбачати, що швидкість бігу визначалась від максимальної на коротких відрізках. У такому випадку біг на 4–7 км, у середньому темпі був далеко не середнім. Відомо, що П. Нурмі володів дуже високим рівнем спеціальної підготовленості, в першу чергу спеціальної витривалості, про що свідчать приклади.

На Олімпійських іграх 1924 р. в перший день змагань на тренуванні П. Нурмі пробіг 10 000 м за 29.50,0 с (Олімпійський чемпіон, його співвітчизник В. Рітоло – 30.23,3 с). Наступного дня П. Нурмі переміг з бігу на 1 500 м – 3.53,6 с, а через годину уже стартував на 5 000 м і знову був першим з результатом 14.31,2 с. Третю золоту медаль він отримав за перемогу в кросі на 10 000 м, вигравши у В. Рітоли, який був другим – 6.24,6 с Четверту золоту медаль П. Нурмі отримав за перемогу в командному бігу на 3 000 м. Для такого виступу треба було мати високий рівень спеціальної тренуваності.

Приклад, наведений вище, дає підставу думати, що спортсмен використовував в тренувальному процесі бігові засоби зі змагальною і колозмагальною швидкістю.

Вивчення тренувальної системи П. Нурмі дає можливість констатувати, що він вніс у практику: цілорічні тренувальні заняття; дво-, триразові щоденні заняття; елементи фартлеку; біг на відрізках від 400 до 1 000 м з високою швидкістю.

**Методичні принципи підготовки шведських бігунів**

Гегемонію фінських бігунів порушили шведські майстри бігу. Найяскравішим представником цієї школи був Г. Хегг, який протягом 82 днів у сезоні 1942 р. зумів установити 10 світових рекордів на семи різних дистанціях (від 1 500 до 5 000 м).

Г. Хегг, як і представники фінської школи, тренувався цілорічно. Він часто використовував лижні і пішохідні переходи на 15–20 км, чергуючи їх із біговими навантаженнями по п'ятикілометровому маршруту. Цю трасу Хегг використовував протягом усієї своєї спортивної кар'єри. В роки найвищих досягнень спортсмен пробігав цю трасу до трьох разів на тиждень зі змагальною швидкістю. Влітку бігун тренувався два рази на день. Одне тренування складалося із змішаного (ходьба-біг), пересування на 10–15 км. Друге – безперервний перемінний біг на відстань 4–6 км.

Г. Хегг, як правило, пробігав 80–100 км на тиждень, іноді збільшуючи обсяг до 140 км. Він перший у спортивній практиці протягом усього року використовував специфічні тренувальні засоби,

які моделюють змагальну діяльність: інтенсивний безперервний біг на дистанції, яка відповідає змагальній (це нагадувало прикидки, які в 70 роки рекомендував А. Лідьярд),

Цей змагальний метод (Г. Хегг першим почав застосовувати змагання для підвищення спортивної форми) називається фартлек.

Використання цих засобів тренування роблять Г. Хегга одним із засновників сучасної системи тренування. Недолік системи підготовки Г. Хегга: його тренування було маловаріативним.

#### ***Особливості методики підготовки Є. Затопека***

У перші післявоєнні роки особливо виділявся своїми досягненнями з бігу на довгі дистанції чотириразовий олімпійський чемпіон Є. Затопек. Його успіхи пов'язані з великим обсягом бігу, який виконувався на відрізках 200–400 м в перемінному темпі. Недільний обсяг бігової роботи становив до 280 км і близько 65 % цієї роботи виконувалося зі змагальною і колозмагальною швидкістю.

У 1951 р. напередодні Олімпійських ігор в Гельсинкі Є. Затопек щодня виконував роботу 20×200 через 200 м, 20×400 (75–90 с) через 200 м повільного бігу. Часто спортсмен пробігав 60×400 м через 200 м, іноді і 10×400 м в два тренування. В неділю Є. Затопек пробігав до 280 км, з яких до 170 км зі швидкістю близько до змагальної.

Першим у світовій практиці бігун застосував суперобсяги, збільшивши їх більш ніж удвічі. Для розвитку методики тренувань з бігу на довгі дистанції Є. Затопек бачив єдиний шлях – подальше збільшення обсягу бігу.

Від своїх попередників Є. Затопек перейняв цілорічне використання бігових засобів, щоденні тренування, інтенсивні засоби підготовки. Він відкрив малоінтенсивні неспецифічні форми (ходьбу, вільний біг) і зробив значний крок в розвитку своєї системи, в основу якої були покладені великі обсяги перемінного бігу.

Ця система була в свій час прогресивною, доказом чого були його олімпійські перемоги, світові досягнення і спортивне довголіття (16 років активних виступів).

Недоліками системи Є. Затопека слід вважати: малу варіативність засобів (постійно використовувався тільки перемінний біг), низьку ефективність спеціальних тренувальних засобів (біг на коротких відрізках 200–400 м), втомлива одноманітність занять, які в більшості проводились на стадіоні.

Є. Затопек значно випередив своїх суперників в обсязі бігових засобів, але в інтенсивності й, особливо, в специфічності значно поступився В. Куцу, П. Болотникову, К. Чатауєю, Г. Пірі, Ш. Іхашу.

#### ***Система підготовки радянських бігунів на довгі дистанції***

У кінці 50-х – на початку 60-х років провідна роль належала радянським бігунам, кращі з яких В. Куц, П. Болотников виграли на Олімпійських іграх 1956 і 1960 років у загальній сумі три золоті медалі із чотирьох, неодноразово встановлювали світові рекорди на дистанціях від 3 миль до 10 000 м. Це був період найбільшого розвитку радянської школи бігу на довгі дистанції і пов'язаний він в першу чергу з Г. І. Никифоровим, який використав як позитивний, так і негативний досвід своїх попередників. Він інтенсифікував у практичному тренуванні процес підготовки (збільшив до змагальної швидкість на відрізках в інтервальному бігові; збільшив довжину відрізків до 1 200–1 500 м, значно скоротив інтервали відпочинку); удосконалив фартлек, виключивши з нього ходьбу, а відновлюючий біг став проводити в більш високому темпі; підвищив роль контрольного бігу, використовуючи його мінімум раз в місяць, довжина відрізків при цьому практично відповідала змагальній дистанції; ввів у процес підготовки темповий крос на місцевості цілорічного від 8 до 15 км (зимою швидкість 3.40–3.20 на км, весною 3.20–2.55); використовував засоби для розвитку швидкості (повторний біг на відрізках 100–150 м); вперше став використовувати тренування в умовах гір (підготовка до Олімпійських ігор 1956 року була організована в Нальчику на висоті 800 м над рівнем моря).

Система Г. І. Никифорова була в основному направлена на те, щоб наблизити тренувальні навантаження до вимог, які пред'являють організму змагальні навантаження. Загальний обсяг бігової роботи на тиждень складав 130–160 км, із них 40 км спеціальна або швидкісна робота; 40 км – темповий біг, 60–80 км – у повільному темпі.

Таким чином, система підготовки Г. І. Никифорова в 50–60 роки передбачала застосування в спортивну практику засоби і методи тренувань, максимально наближені до вимог змагальної діяльності. З позиції сучасного розуміння тренувань бігунів на довгі дистанції в цій системі були слабкі сторони: захоплення значними обсягами інтервальних форм тренувань.

### *Система А. Лідьярда в організації тренувального процесу бігунів на середні та довгі дистанції*

В основу підготовки новозеландських бігунів покладено програму, яка передбачала такі етапи підготовки: 1) крос протягом 16 тижнів, недільний обсяг бігу 50 миль, загальний обсяг бігу за період 800 миль; 2) біг по шосе 8 тижнів, недільний обсяг 70 миль, загальний обсяг 560 миль; 3) марафон 10 тижнів, недільний обсяг 100 миль, загальний обсяг 1 000 миль; 4) біг по горах 6 тижнів, недільний – 60 миль, загальний – 360 миль; 5) швидкісний біг 12 тижнів, недільний – 66 миль, загальний – 800 миль.

А. Лідьярд по праву вважається революціонером із бігу на середні та довгі дистанції: він уперше в практиці спорту використовував у великих обсягах специфічні засоби тренування. Так, на етапі марафонської підготовки він кожен тиждень включав один-два рази темповий біг 16 км зі швидкістю 3,07–3,16 хв на 1 км, один раз фартлек до 19 км. На етапах кросової підготовки і бігу по шосе А. Лідьярд один раз на тиждень планував одну-дві прикидки на дистанціях рівних або довших за змагальні; одне заняття зі зміною ритму бігу; один старт в кінці тижня. На етапі змагань на доріжці специфічність засобів досягла кульмінації: кожен тиждень проводилось 3–5 занять, максимально наближених до змагальної діяльності. Крім цього, А. Лідьярд розробив новий варіант перемінного бігу. Довгі відрізки він давав пробігати в перемінному темпі.

Системи підготовки Г. І. Никифорова й А. Лідьярда стали основоположними в інтернаціональній системі поглядів на тренування бігунів на середні та довгі дистанції.

Так, фінська система підготовки 70–80 років була запозичена у новозеландців та адаптована до умов Фінляндії. Підготовка португальських бігунів нагадує систему В. Куца, П. Болотникова. Підготовка американських і англійських бігунів є синтезом цих двох систем.

### *Технологія підготовки північно-африканських бігунів*

В останнє десятиріччя феноменальних рекордів домоглись марокканські, ефіопські й кенійські, а у жінок китайські стаєри. Більшість спеціалістів вбачають у них вживання допінгів. Але досвід африканських бігунів указує на те, що вони показують високі результати протягом року, тобто демонструють високу спортивну форму цілорічно. А стаєри, які використовують заборонені фармакологічні препарати, не можуть тривалий час показувати високі спортивні результати.

Світові рекордсмени з бігу на довгі дистанції підлягали пильному допінг-контролю з боку медиків, але він підтверджував їх чистоту. Відомо, що прогрес в зростанні результатів в бігу на витривалість пов'язаний в першу чергу з поліпшенням їх функціональної підготовленості, показником максимального споживання кисню (МСК), який характеризує їх аеробну здібність. Але вже сьогодні спеціалістам, ученим стало зрозуміло, що показник МСК не завжди інформативний, є випадки, коли спортсмени з меншими величинами МСК перемагають тих, у кого вони більші. Причиною цього є технічна підготовка бігунів якій, як свідчать факти, тренери приділяють мало уваги.

Швидкість бігу залежить від двох чинників – частоти і довжини кроків, які перебувають у тісному взаємозв'язку: збільшення одного показника, як правило, призводить до зниження іншого. Одні спортсмени регулюють швидкість, переважно збільшуючи частоту кроків при відносному збереженні довжини кроків. Менше спортсменів регулюють швидкість за рахунок довжини кроків. До третьої категорії належать спортсмени, які залежно від умов, які складаються під час змагань, можуть регулювати швидкість бігу за допомогою обох показників.

Між іншим, це ж саме спостерігається і в спринтерському бігу. Яскравим представником такого напрямку в техніці бігу є світовий рекордсмен у бігу на 200 м (19.32 с), олімпійський чемпіон на 200 і 400 м американець М. Джонсон. Поява на світовій арені нових лідерів у чоловіків-стаєрів з африканських країн і жінок – китайських бігунок свідчать, що спортсмени і тренери цих країн емпіричним шляхом розробили нетрадиційну методику тренувань в умовах гір, яка забезпечує їм в умовах рівнин показувати результати на рівні світових досягнень без використання допінгу.

Слід нагадати, що офіційні дані про методику тренувань в умовах середньо- і високогір'я відсутні. Розглянемо деякі сучасні тенденції в методиці підготовки бігунів на довгі дистанції.

Аналіз особливостей методики підготовки висококваліфікованих бігунів дає змогу виділити тенденції, найбільш характерні для сучасної методики.

1. Підготовка сучасних бігунів-стаєрів до головних змагань року відбувається поетапно. Тренери використовують одно-, дво-, трипікові варіанти динаміки тренувальних навантажень у річному

циклі, тобто спортсмен планує свій виступ в одному, двох чи трьох змаганнях. Скільки б піків не було, перед кожним змаганням повинні бути сплановані етапи підготовки: післязмагальної реабілітації; базової підготовки; передзмагальної підготовки; розвитку форми у сфері змагань; безпосередньої підготовки і виступ в основних змаганнях.

2. Приріст тренувальних навантажень у багаторічному плані насамперед відбувається не за рахунок збільшення обсягів бігових засобів, при збереженні інтенсивності (екстенсивний шлях), а за рахунок збільшення частки специфічних навантажень при стабільних обсягах бігових засобів (інтенсивний шлях). Частка розвиваючих режимів із підвищенням кваліфікації бігуна зростає з 25–30 % до 50–55 % від загального річного обсягу бігових засобів.

3. Інтенсифікація тренувального процесу відбувається за рахунок збільшення обсягів бігових засобів, які лежать у зоні вище ПАНО; тренування в умовах середньогір'я; підвищення частки тренувальних засобів силової, швидкісно-силової направленості.

4. Високий рівень технічної майстерності.

5. Висока роль психологічної підготовки.

6. Індивідуалізація тренувального процесу.

Система тренування бігунів на сьогодні стала інтернаціональною. Секретів методики підготовки немає, але реалізувати на практиці сучасну систему тренування вдається, на жаль, не кожному.

**Висновки.** Фінські бігуни на початку ХХ ст. внесли у практику тренувань цілорічні заняття, дво-триразові щоденні заняття та елементи фортлеку.

Шведські бігуни в 40-х роках ХХ ст. вперше використали специфічні тренувальні засоби протягом всього року, які моделюють загальну діяльність.

У 50–60-х роках система тренувань радянських бігунів максимально наблизилась до вимог змагальної діяльності.

Новозеландські бігуни у своїх тренуваннях максимально збільшили обсяг специфічних засобів тренувань.

У тренуваннях сучасних бігунів використовуються одно-, дво-, трипікові варіанти динаміки тренувальних навантажень у річному циклі. Приріст тренувальних навантажень відбувається інтенсивним шляхом, тренувальний процес характеризується високим рівнем тренувальної майстерності, високими вимогами до психологічної підготовки й індивідуалізацією.

#### *Література*

1. Келлер В. С. Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.– Л.: Укр. спорт. асоціація, 1992.– С. 104–158.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения.– К.: Олимп. лит., 2004.– С. 422–437.
3. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.– М.: СпортАкадемПресс, 2001.– 70–88 с.
4. Теория спорта / Под ред. проф. В. Н. Платонова.– К.: Вища шк., 1987.– 348–370 с.

#### *Анотації*

*У зростанні спортивних показників у більшості видів легкої атлетики, як і в інших видах спорту, намітилася стабілізація світових рекордів, тоді як поліпшення досягнень у бігу на середні й, особливо, довгі дистанції невпинно зростають. Це насамперед пов'язано з удосконаленням методики тренувальних занять, основу якої закладено на початку минулого століття.*

**Ключові слова:** тренування, біг, кросова підготовка, бігун, середні та довгі дистанції, змагання.

*В росте спортивних показателей в большинстве видов лёгкой атлетики, как и в других видах спорта, наметилась стабилизация мировых рекордов, тогда как улучшение достижений в беге на средние и, особенно, длинные дистанции неустанно растут. Это, в первую очередь, связано с усовершенствованием методики тренировочных занятий, корни которой заложены в начале прошлого столетия.*

**Ключевые слова:** тренировка, бег, кроссовая подготовка, бегун, средние и длинные дистанции, соревнования.

*In growing of the athletics factors in majority type light athletics, either as in the other sports, was marked stabilization of the world records then improvement of the achievements in mn on average and, particularly, long distances untiring grow. This, in the first place, is connected with improvement of the methods bum-in occupation, root which mortgaged at the beginning initially past of the century.*

**Key words:** drill, run, cross preparation, runner, average and long distances-competitions.