

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

ОЛИМПИЙСКИЙ МАРАФОН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ОЛИМПИЙЦЕВ

Методические рекомендации



Барнаул

Издательство Алтайского
государственного университета
2013

Составитель:

ст. преподаватель *А.А. Агишев*

Рецензент:

к.п.н. *С.В. Таныгин*

В данном методическом пособии определяется мотивирующая составляющая для самостоятельных занятий оздоровительным бегом и участием в беге на выносливость, как учащейся молодежи, так и людей более зрелого возраста. Проведен экскурс в историю зарождения бега на выносливость и Олимпийского марафона, а так же представлены статистические данные занятий оздоровительным бегом в пользу здоровья нации.

План УМД 2013 г., п. 127

Подписано в печать 12.12.2013. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л 0,7. Тираж 20 экз. Заказ

Типография Алтайского государственного университета:

656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66.

1. Из истории возникновения марафона

Героический поступок афинского гонца породил беговое испытание на выносливость для современного человека.

В 490 году до н.э. Персидская армия мобилизовала приблизительно 150000 воинов для похода на Грецию с целью покарать Афины за их участие в Ионическом Восстании против персидского владычества. Ведомые полководцами Датисом и Артаферном они начали вторжение с высадки войск на равнине в Марафонской бухте. Афинские силы насчитывали 10000 воинов демократического гражданского ополчения, включая 1000 солдат из города Платеи, и выступали под командованием Мильтиада. Две армии сошлись около небольшого городка Марафон севернее Афин в сентябре 490 года до н.э. Персидские вооруженные силы считались одной из самых сильных армий эпохи и афиняне сражались против значительно превосходящих сил.

Несмотря на значительное превосходство численности противника, афиняне вступили в сражение и победили в Марафонской битве. Потери составили 192 афинянина, 11 солдат из Платеи и 6400 персов.

Все 192 афинянина были захоронены в братской могиле недалеко от города Марафон и ныне это место носит название Марафонский Курган. В истории Древней Греции эта битва является моментом особой гордости. Армия Афин и Платеи своими силами впервые разбила на суше персов. Огромное значение Марафонской битвы в том, что она развеяла в глазах греков ореол непобедимости персидского войска и доказала возможность успешной борьбы с мощной персидской монархией.

Победа внесла вклад в укрепление веры в правильность выбранного пути, положила начало развитию западной культуры, продолжавшегося в течение трех столетий.

Несмотря на то, что античные историки не сохранили эти данные, согласно легенде отважный афинянин пробежал 40 километров (около 25 миль) от поля битвы под Марафоном до Афин и возвестил о греческой победе. После этого он упал в изнеможении и умер.

В 1896 году в Афинах, Греции состоялись первые современные Олимпийские игры. Французский историк Бреаль предложил возродить легендарный пробег и учредить соревнования по бегу, которые будут проверкой человеческой выносливости. Барон Пьер де Кубертен, вдохновитель современных Олимпийских игр, и Димитрис Викелас, греческий ученый и первый президент Международного Олимпийского Комитета с 1894 по 1896 год, приняли эту идею с энтузиазмом. Таким образом, легенда об афинском воине-гонце легла в основу соревнований

по бегу на 40 километров (24,85 миль) от Марафонского моста до Мраморного стадиона в Афинах. Первый марафонский забег, состоявшийся в программе первых современных Олимпийских игр 10 апреля 1896 года, был особенно важен для всех греков.

Страна-хозяйка Олимпийских игр пришла в восторг, когда Спиридон Льюис, греческий водовоз, выиграл забег с результатом 2 часа 58 минут и 50 секунд. Так родились соревнования по бегу на 40 километров, названные Марафон.

2. Из истории проведения первого Олимпийского марафона

60-летний профессор Сорбонны Мишель Бреаль считал, что возрожденным древнегреческим Играм необходимо нечто большее, чтобы завоевать сердца греков. Нужно спортивное событие, которое возродило бы легенду о беге Фидиппидеса от Марафона до Афин. Он обратился с письмом к Пьеру де Кубертену о включении этой дистанции в программу соревнований и учредил приз – золотой кубок – для победителя. Бег на длинные дистанции не имел в Греции каких-либо традиций, не было его и в программе древнегреческих Игр. Тем не менее хозяева первой Олимпиады знали, что почтить по-настоящему память Фидиппидеса можно только победой соотечественника. Фидиппидес был легендой, которую знал каждый грек. Этим-то и воспользовался Бреаль. В 1896 году для греков стало вопросом национального достоинства выиграть первый олимпийский марафон.

Дистанция была проложена по традиционному пути от местечка Марафон, расположенного к северо-востоку от столицы, и проходила мимо могилы воинов, павших в Марафонской битве. Забег должен был стартовать на мосту в Марафоне, а финишировать на Панафинском стадионе. Старт был назначен на два часа дня 10 апреля 1896 года.

Из шестнадцати участников двенадцать были греки и четыре иностранца – австралиец Эдвин Флэк, американец Артур Блэйк, француз Альбен Лермузо и венгр Дьюл Келлнер. Правила самого первого олимпийского марафона были довольно либеральными, и бегунам разрешалось пользоваться посторонней помощью. Но, несмотря на это, первым из иностранцев на 23 километре сошел с дистанции американец Блэйк, после 32 километра силы окончательно покинули француза Лермузо и его отнесли на носилках в сопровождавший бегунов экипаж. После 37 километра, истощенный борьбой, которую ему пришлось выдержать в течение четырех предшествующих дней, когда он выиграл забеги на 800 и 1500 метров, упал австралиец Флэк. Лидировавшему греку Спиридону Льюису нужно было теперь лишь добежать до финиша. Едва

державшийся на ногах от изнеможения, Льюис вбежал в мраморные ворота стадиона.

Вторым, через семь минут после Льюиса, финишировал грек Василаскос. Третьим был Белокос, четвертым Келлнер – единственный иностранец, сумевший пробежать дистанцию.

Однако торжеству греков не суждено было стать полным. Келлнер подал протест, утверждая, что не видел, как Белокос обошел его на дистанции, что последний, должно быть, проехал один из финишных участков в экипаже, а потом вновь включился в соревнования и пришел к финишу третьим. Протест был рассмотрен и Белокос лишился третьего места. Правда, на первой Олимпиаде медали за третье место все равно не присуждались.

За те 2 часа 58 минут и 50 секунд, которые потребовались Льюису, чтобы пробежать марафонскую дистанцию, он стал национальным героем.

Напомню, что соревнования эти проводились на дистанции 40 километров (24,85 миль).

3. Из истории эталона протяженности марафонской дистанции – 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)

Итак, первые Олимпийские Игры состоялись в Греции, Афинах в 1896 году. В них участвовали представители 14 стран и только мужчины – 245 атлетов.

Вторая Олимпиада состоялась в 1900 году во Франции, Париже. Здесь приняли участие уже представители 26 стран – 1205 мужчин и 19 женщин. Соревнования по марафону проводились на той же дистанции 40 километров, что и в Афинах. В марафоне участвовали только мужчины. К старту в марафоне женщин допустили только в далеком 1984 году на Олимпийских Играх в американском Лос-Анджелесе. При температуре воздуха 39 градусов француз Мишель Тейто показал результат 2 часа 59 минут и 45 секунд.

Третьи Олимпийские Игры прошли в 1904 году в американском Сент-Луисе. И вновь соревнования по марафону проводились на дистанции 40 километров. И снова стояла страшная жара – 32 градуса, мучения спортсменов были невыносимы. На Олимпиаде были представители 13 стран – 681 мужчина и 7 женщин.

И только на четвертой Олимпиаде длина марафона приобрела тот стандарт, который неизменен по сей день – 42 километра и 195 метров. Произошло это в Олимпийском Лондоне в 1908 году. Дистанция, первоначально планировавшаяся для тех Олимпийских Игр, составляла прежние 25 миль (40 километров). Однако англичане решили продлить дис-

танцию четвертого олимпийского марафона до 26 миль 385 ярдов, чтобы довести ее до ложи королевской семьи. Ее членам хотелось видеть старт из окон Виндзорского дворца, и, естественно, финишная черта должна была находиться напротив королевской ложи на стадионе “Уайт Сити”. Победителем стал американский бегун Джон Хейес.

Марафон разжег интерес общества и на следующий год была проведена серия соревнований, в основном в Соединенных Штатах, по трассам на точно такой же дистанции. Это был первый марафонский бум после Олимпиады 1908 года, который привел к официальному утверждению дистанции на Олимпийских Играх 1924 года в Париже. Таким образом, расстояние, которое было выбрано для того, чтобы угодить королевской семье, решением Международного олимпийского комитета было принято и для марафона 1924 года на Играх в Париже. С этого времени все соревнования по марафону стали проводиться на дистанции 42 км 195 м (26 миль 385 ярдов).

4. Олимпийский марафон для всех

В настоящее время во всем мире проводится большое количество марафонов и полумарафонов для всех категорий спортсменов – как профессионалов, так и любителей. По статистике Ассоциации международных марафонов и пробегов (AIMS) количество участников пробегов во всем мире увеличивается из года в год. Организаторы мероприятий вынуждены ограничивать количество желающих принять в них участие. И связано это, прежде всего с тем, что места проведения пробегов не могут вместить всех желающих, и в первую очередь из-за инфраструктуры городов, улицы которых не в состоянии пропустить через себя все возрастающий поток бегунов. По количеству финишировавших первая пятерка крупнейших марафонов мира 2008 года выглядит следующим образом:

Нью-Йоркский марафон (США)	– 38096 участников
Берлинский марафон (Германия)	– 35786 участников
Лондонский марафон (Великобритания)	– 34417 участников
Чикагский марафон (США)	– 31343 участника
Парижский марафон (Франция)	– 28846 участников

Посмотрим теперь на первую пятерку российских марафонов по количеству финишировавших по тому же 2008 году:

Горный марафон Конжак (Краснотурьинск)	– 1038 участников
Московский международный марафон мира	– 719 участников
Сибирский международный марафон (Омск)	– 574 участника
Марафон “Белые ночи” (Санкт-Петербург)	– 435 участников
Королевский космический марафон	- 296 участников

Примечательно, что количественный рост свойственен не только марафонам-грандам, но и пробегам более мелким. Например, марафон в столице островного государства Исландии – Рейкьявике. В стране проживает всего около 313 тысяч жителей, а в самом Рейкьявике – около 120 тысяч. По итогам 2007 года Исландия занимает высшую строчку в рейтинге ООН по качеству жизни. За ней числится еще один примечательный рекорд – страна достигла самой большой в мире продолжительности жизни у мужчин – 79,4, а исландские женщины со своими 82,9 года уступают только японкам. Так вот в том же 2007 году на марафоне в Рейкьявике было 4456 участников – 501 человек на 42-километровой дистанции, 1151 человек на полумарафоне и 2804 человека на десятке. Это – не считая бесчисленной армии участников на трешке.

Одним из факторов такого положения дел в беговом движении является отношение населения к образу жизни. В 2009 году на прошедшей в Москве конференции, посвященной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, были названы и рассмотрены основные факторы, доставляющие проблемы работе сердца. Один из них – недостаток физических нагрузок. О гипокинезии – малоподвижности как образе жизни – врачи начали говорить в конце XX века.

Если в день приходится сидеть более пяти часов, если в неделю человек активно двигается менее десяти часов, включая ходьбу по дороге не работу, можно говорить о гиподинамии. По данным профессора Юрия Позднякова, в России физкультурой занимается только 6–7% людей, в то время как в США – 60%, а в Швеции – 70% населения. Не секрет, что практически все экономически развитые страны отличает высокий уровень здравоохранения и предупреждение заболеваний через занятия физическими упражнениями и спортом. Одна из таких стран – Великобритания. На протяжении последних 100 лет там неуклонно увеличивалась продолжительность жизни населения, достигшая к 2007 году 77–79 лет у мужчин и 81 года у женщин (в России она составляла на этот же год 60 лет у мужчин и 73 года у женщин). Но стоило только этому показателю на Туманном Альбионе чуть-чуть снизиться, как тут же последовала ответная реакция. Одним из первых с тревожным заявлением выступило агентство по продовольственным стандартам – главный государственный орган, контролирующий продукты питания. Основными причинами сокращения продолжительности жизни оно назвало следующие: переход части населения из категории активно занимающихся спортом к категории зрителей и тяга к нездоровой пище.

С хорошей инициативой для активизации бегового движения и у нас в стране и за рубежом выступил журнал “Бег и мы” и лично учредитель и главный редактор этого журнала Б.М. Прокопьев. Это, во-первых,

проведение массовых забегов под девизом: “В тот же день и тот же час”, и, во-вторых, проведение в жизнь движения “Марафоны особенных городов Европы”. Теперь, что касается первого движения – это проведение массовых марафонских забегов одновременно с Олимпийскими марафонами. Новый формат марафона старается найти связь с чаяниями основателя Олимпийских игр современности Пьером де Кубертенем, в планах и замыслах которого было приобщение как можно большего количества занимающихся спортом, в том числе и массовым, к светлым идеям олимпизма.

Второе беговое движение “Марафоны особенных городов Европы” призвано приобщить любителей бега на выносливость к истории Олимпийских игр через участие их в 42-километровой дистанции в 12 олимпийских столицах Старого Света. И многочисленная армия опытных бегунов и новичков из России и зарубежья с энтузиастом поддержали эти движения.

5. Как правильно организовать свои физические упражнения

Выдающийся хирург современности Н.М. Амосов, страстный пропагандист здорового образа жизни говорил, что лучшее оздоровительное упражнение – это бег. И когда его спросили о будущем медицины, в чем он видит ее будущее: в хирургии, фармакологии, физических упражнениях, он ответил: “В физических упражнениях”. “Врач – это экстренное вмешательство, скорая помощь. Мы будем здоровы только тогда, когда весь народ регулярно и целенаправленно будет заниматься физическими упражнениями. Медицина издавна обременена целым рядом догм: в случае малейшего недомогания – обращаться к врачу, обильная пища – это здоровье, покой всегда полезен. Это чудовищная чушь! Мы безобразно много едим. Если хочешь жить не болея – ограничь калораж питания. В покое изнашивается сердце”.

Не секрет, что в процессе занятий физическими упражнениями в организме человека выделяются гормоны радости – эндорфины. Они стимулируют человека к тренировкам. И в погоне за этим гормоном необходимо проявлять осторожность. Нельзя выходить на старт любых соревнований – будь то обычный школьный кросс или кросс наций, не говоря уже о марафоне, - без основательной подготовки, ибо последствия этого могут быть непредсказуемы. Вроде бы это прописная истина, но, к сожалению, иногда происходят трагические случаи со смертельным исходом, либо участники этих соревнований испытывают большие сложности после пересечения финишной черты. Вот что по этому поводу го-

ворит академик-фитотерапевт К.А. Трескунов: “Ни в коем случае сразу не останавливаться после длительного бега. Когда бегун на длинные дистанции останавливается, мышцы нижних конечностей не работают, 80 процентов крови остается там и в брюшной полости, и это может оборвать человеческую жизнь”.

Первые профессиональные тренеры появились еще в конном виде спорта и они интуитивно поняли, что после скачек лошадей нужно гонять по кругу, чтобы избежать неприятностей, постепенно переводя на шаг. Многие профессиональные спортсмены после финиша выполняют так называемую заминку, потихоньку бегая по беговым дорожкам, восстанавливаясь после напряженной борьбы. В этом спасение от беды. Либо ходьба и горизонтальное положение с приподнятыми ногами.

Главный принцип построения своих занятий оздоровительным бегом – это постепенное увеличение нагрузки. Если вы решили заняться бегом и до этого этим не занимались – начните с обычной ходьбы. Посвятите ходьбе не менее года, постепенно увеличивая свой километраж и только после этого переходите на медленный бег. Первые ваши пробежки будут не длиннее 15–20 минут медленного бега при двухразовой в неделю пробежке. От недели к неделе увеличивайте время пробегания тренировки на 5–10 минут, но ни в коем случае не увеличивайте скорость бега. С этим вы еще успеете. На начальном этапе вам необходимо подготовить организм к выполнению беговых упражнений. Комфортное состояние ваше во время пробежки и будет вашим показателем увеличения нагрузки. Если вы со временем приучите себя тренироваться 3 раза в неделю по одному часу, это принесет вам уверенность в себе и радость движений, а все дальнейшее будет зависеть от целей, которые вы себе будете ставить.

6. Самоконтроль занимающихся

Самоконтроль занимающихся очень важен для своего самочувствия. Объективным критерием контроля за своим организмом является пульс – частота сердечных сокращений. Наиболее доступные места снятия показаний пульса – запястье и шея. Замер пульса проводится сразу же после бега за промежуток времени 10 секунд. Полученный результат умножается на 6.

Во время занятий бегом используются три зоны бегового режима:
– восстановительный бег при частоте сердечных сокращений до 120–130 ударов в минуту,
– поддерживающий бег при частоте сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту,

– развивающий бег при частоте сердечных сокращений 140–160 ударов в минуту.

Бег с частотой пульса выше 160 ударов в минуту используется только в спортивной тренировке.

Ухудшение сна, потеря аппетита, повышенная раздражительность – красноречивые свидетельства недовосстановления организма. При появлении этих симптомов необходимо снизить нагрузки.

Если заниматься бегом регулярно, то желательно завести дневник самоконтроля, который заполняется ежедневно. Туда заносятся: объем бега, частота пульса, субъективные факторы самочувствия, сон, аппетит и т.д., восстановительные средства (массаж, баня и др.).

Библиографический список

1. Прокопьев Б.М. Стань ближе к Олимпиаде // Бег и мы. М.: Солпринт, 2012. №66. С. 9–13.
2. Героический поступок афинского гонца // СИМ. Омск: Золотой тираж, 2010. С. 4–5.
3. Уилсон Н., Этчеллз Э., Талло Б. Марафон для всех. М: Планета, 1989. 200 с.
4. Прокопьев Б.М. Марафон последнего шанса // Бег и мы. М.: Солпринт, 2008. №55. С. 9–13.
5. Прокопьев Б.М. Слово автора // Бег и мы. М.: Солпринт, 2008. №55. С.1.
6. Прокопьев Б.М. Олимпийские игры 2012 года в Москве // Бег и мы. М.: Солпринт, 2003. №36. С. 2–3.
7. Прокопьев Б.М. В минусе – семь, в плюсе - три // Бег и мы. М.: Солпринт, 2009. №57. С. 10–11.
8. Шенкман С. Час с Амосовым // ФиС. 2005. №5. С. 10–11.
9. Богатырев Е. В поисках живой энергии //ФиС. 2007. №10. С. 9–12.