

Історія та перспективи розвитку жіночого марафону

Херсонський державний університет (м. Херсон)

Постановка наукової проблеми та її значення. Марафонський біг – один із найпопулярніших видів спортивних змагань, історичні корені якого сягають в античний світ [3].

Популярність і масовість цього виду легкої атлетики в останні роки значно зросли (Андреев В. І., 1979; Вілсон Н., 1990; Попов Ю. А., 2005). Він уключений у програму Олімпійських ігор, чемпіонатів і Кубків світу та Європи з легкої атлетики, Азіатських, Панамериканських й Африканських ігор.

Із часу першої, винятково негативної реакції ставлення до жінок-спортсменок узагалі та марафонець зокрема пройшло такі стадії: заперечення, терпимість, нарешті – незначне схвалення й підтримку. Нині прекрасна стаття проникла в усі сфери спорту, де раніше повновладно панували чоловіки. Більше того, зруйновано стереотип, відповідно до якого жінки в спорті не здатні зрівнятися з чоловіками.

Соціальний прогрес, зокрема успіхи феміністського руху, поставили жінок у радикально змінені умови життєдіяльності. Для них відкрилися й нові можливості фізичного вдосконалення. Той факт, що приблизно за половину століття жіночі спортивні результати чи не впритул наблизилися до чоловічих, свідчить про дуже стрімкий розвиток жіночого марафонського бігу. Образно кажучи, злет результатів у жіночому марафоні в історично миттєві терміни пройшов дистанцію, на подолання якої чоловіки витратили століття. І навряд чи є сенс сумніватися, що можливості жінок дозволять їм, як і чоловікам, нескінченно піднімати планку спортивних звершень [2; 4].

У змаганнях із жіночого марафону домагались успіху спортсменки Азії, Африки, Америки, Європи та Океанії. Це вказує на те, що основні принципи підготовки найсильніших бігунок-марафонець – інтернаціоналізовані. Водночас представники різних країн і континентів мають свої національні індивідуальні особливості, пов'язані з етнічними, соціальними та географічними умовами життя населення й розвитком спорту [1, 4].

Завдання роботи – розкрити історико-організаційні аспекти виникнення сучасного жіночого марафону та виявити динаміку результатів і перспективи розвитку українських спортсменок-марафонець.

Методи дослідження – аналіз спеціальної літератури та історіографічний аналіз світових і національних рекордів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасний марафонський біг, який зобов'язаний своїм виникненням історичній події в Стародавній Греції, – найскладніші змагання в програмі Олімпійських ігор, які відновив французький філолог Мішель Бреаль: «Якщо оргкомітет Олімпіади в Афінах (1986 р.) буде налаштований включити в програму змагань бігову дисципліну, яка воскресить славний подвиг воїна-гінця з Марафону, то я буду радий вручити йому срібний кубок» [2]. Довжина дистанції на сучасних іграх змінювалася: у 1896 р. вона склала 40 кілометрів; наступні шість проводилися на трасі довжиною 25 миль; із 1924 р. – 42,195 метрів.

Одночасно з відродженням олімпійських ігор сучасності змагання з марафонського бігу стали проводитися в різних країнах. Перші з них відбулися в Бостоні в 1897 р., потім марафон уключили в програму чемпіонатів Європи (1934 р.), Африки (1979 р.), Азіатських (1951 р.) і Панамериканських ігор (1951 р.), чемпіонатів світу з легкої атлетики (1983 р.), Кубків світу (1985 р.) й Універсіад (1981 р.). У комерційних марафонах, що проводяться на всіх континентах світу, беруть участь мільйони бігунів, а в окремих змаганнях їх чисельність сягає 50 тис. осіб, серед яких – до 15 тис. жінок (Лідьярд А. В., 1987; Полунін А. В., 1995; Арселлі Е., 2000). Це один із небагатьох видів спорту, у якому результат відображає не тільки одну сторону медалі; не менш значним є те, що переможцями стають всі учасники, які змогли фінішувати на марафонській дистанції (42 км 195 м).

Популярність бігу на наддовгій дистанції обумовлена такими факторами: відносна простота техніки виконання, дешевизна екіпіровки, можливість проводити тренування й змагання за відсутності дорогих спеціальних споруд та обладнання, сильний оздоровчий ефект [2]. Масовість жінок у марафонських забігах, що зростає з кожним роком, свідчить про те, що все більше й більше людей на

планеті віддають перевагу здоровому способу життя. Для більшості з них біг – один із тренувальних засобів, найбільш доступний та ефективний вид фізичних вправ.

Починаючи з античних часів, жінки були позбавлені права участі в спортивних змаганнях. Певні послаблення для «слабкої статі» введені на перших Олімпійських іграх сучасності 1896 р.: жінкам дозволили бути присутніми в ролі глядачів на спортивних змаганнях [3, 4]. Марафонська дистанція для жінок з'явилася в олімпійській програмі лише через довгих 46 років [4].

Найбільш примітним випадком боротьби за «право бігати марафон» є так званий знаменитий «Бостонський інцидент», що відбувся в 1967 р., головною його учасницею стала 20-річна Кетрін Світцер [2].

Уперше офіційно жінки були допущені до участі в Бостонському марафоні лише в 1972 р. Тоді поборотися за титул чемпіонки зважилися вісім жінок. Ніна Кушик установила перший офіційний жіночий рекорд у марафонському бігові – 3:10.21, а в 1979 р. норвезька вчителька Грете Вайтц пробігла Нью-Йоркський марафон швидше 2 годин 30 хвилин. Через рік вона поліпшила свій час на 4 хвилини. У 1975 р. до фінішу прийшло 28 жінок, у 1978 р. їх було вже 186, а в 1981 р. – 482. Стосовно числа чоловіків, котрі завершили дистанцію, це складає 1,5 %, 4,6 % і 9,6 %, відповідно. У першому Лондонському марафоні, що проводився в 1980 р., стартували 300 жінок. У 1981 р. усі заговорили про новозеландку Еллісон Роу, яка взяла старт у Нью-Йорку й пододала дистанцію за 2:25.29. У 1982 р. на старт вийшло вже 1300 жінок [4].

У 1984 р. жінки вперше вийшли на старт олімпійської марафонської дистанції в Лос-Анджелесі. Незважаючи на те, що жінки вперше змагалися в олімпійському марафоні, вони відразу показали дуже високі результати. До речі, американка Джоан Бенуа Самуельсон, яка стала першою Олімпійською чемпіонкою, у марафоні показала супер-результат того часу – 2:24:52. Цей результат був кращий тринадцяти з двадцяти найкращих олімпійських результатів у марафоні в чоловіків за величезний період із 1896 до 1984 рр., теперешній світовий рекорд – 2 години 15 хвилини 25 секунд – належить англійці й установлений на Лондонському марафоні із серії World Marathon Majors, 2003 рік [3]. На сьогодні, завдяки розвитку засобів комунікації, й особливо Інтернету, доступною стала інформація про методику тренування, основи дієти та способи відновлення. Це дає змогу мільйонам любителів бігу успішно долати марафонську дистанцію, демонструючи, таким чином, силу духу й тіла, здобуті завдяки фізичним навантаженням та здоровому способу життя.

Нині стає очевидним, що без успіхів у розвитку жіночого спорту жодна країна не зможе увійти в групу лідерів світового спорту та досягти високих результатів на найбільших змаганнях – чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх. У зв'язку з цим у багатьох країнах робляться активні зусилля, спрямовані на підвищення ролі жіночого спорту й розробку наукових основ системи спортивної підготовки жінок (Соха С., Соха Т., 1999, 2002; Т. Хуцинский, 2004; П. С. Горулев, Е. Р. Рум'янцева, 2006; Е. П. Врублевський, В. А. Грець, 2008). І марафонська дистанція не є винятком.

В Україні, на відміну від світової марафонської спільноти, не так багато спортсменів, які здолали 42 км 195 м. Розвиток масового бігу в нашій країні ще попереду і цілком можливо, що найближчими роками в Україні також, як і на заході, на старт забігів виходитимуть десятки тисяч бігунів, які бажать здолати свій марафон.

Аналізуючи результати, які викладено в таблиці 1, зазначимо, що жіночий марафон дійсно довів своє право на існування. Так, відтоді як марафонська дистанція стала олімпійським видом (із 1984 р.), результати поліпшилися за 19 років на 9 хв 27 с, у той час як рекорд України тримався довгих 17 років (до 2006 р.).

Таблиця 1

Кращі жіночі результати сезонів 1984–2015 р. в марафонському бігу

Рік забігу	Учасниця	Країна	Результат	Учасниця з України	Результат
1	2	3	4	5	6
1984	Джоан Бенуа	США	2:24:52		
	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:24:26		
1985	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:21:06		
1986	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:27:08		
1987	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:22:48	Любов Клочко*	2:25:25
1988	Роза Мота	Португалія	2:25:40	Тетяна Половинська	2:27:05
1989	Інгрід Крістіансен	Норвегія	2:25:30	Любов Клочко	2:28:47
1990	Ванда Пенфиль	Польща	2:26:31	Любов Клочко	2:32:50
1991	Роза Мота	Португалія	2:26:14	Любов Клочко	2:31:44
1992	Ліза Ондіскі	Австралія	2:24:40	Любов Клочко	2:33:13
1993	Ута Пиппиг	Німеччина	2:26:24	Тетяна Джабраїлова	2:29:29
1994	Кетрін Дорре	Німеччина	2:25:15	Олена Семенова	2:33:16
1995	Ута Пиппиг	Німеччина	2:25:37	Тетяна Позднякова	2:29:57
1996	Кетрін Дорре	Німеччина	2:26:04	Любов Клочко	2:30:30
1997	Тегла Лорупе	Кенія	2:22:07	Тетяна Джабраїлова	2:30:50
1998	Тегла Лорупе	Кенія	2:20:47	Тетяна Позднякова	2:29:25
1999	Тегла Лорупе	Кенія	2:20:43	Тетяна Позднякова	2:33:23
2000	Лідія Симон	Румунія	2:22:54	Тетяна Позднякова	2:32:25
2001	Наоко Такахаші	Японія	2:19:46	Тетяна Позднякова	2:30:28
	Кетрін Ндереба	Кенія	2:18:47		
2002	Попа Редкліфф	Великобританія	2:17:18	Тетяна Позднякова	2:29:00
2003	Пола Редкліфф	Великобританія	2:15:25	Людмила Пушкіна	2:28:23
2004	Іоко Сибуї	Японія	2:19:41	Людмила Пушкіна	2:28:09
2005	Мизуки Ногути	Японія	2:19:12	Тетяна Гладир	2:29:34
2006	Дина Кастор	США	2:19:36	Тетяна Гладир	2:26:05
				Тетяна Гладир	2:25:44
2007	Мидзуки Ногути	Кенія	2:21:37	Тетяна Філонюк	2:34:58
	Бору Тадесе	Єфіопія	2:21:06		
2008	Ірина Микитенко	Німеччина	2:19:19	Тетяна Філонюк	2:33:35
2009	Ірина Микитенко	Німеччина	2:22:11	Тетяна Філонюк	2:26:55
2010	Ацеде Байса	Єфіопія	2:22:04	Тетяна Філонюк	2:26:24
2011	Флоренс Киплагат	Кенія	2:19:44	Тетяна Гамера-	2:28:14
	Мэри Кейтани	Кенія	2:19:19		
	Лілія Шобухова*	Росія	2:18:20		
2012	Аселефеш Мергіа	Єфіопія	2:19:31	Тетяна Гамера-	2:24:32
	Люси Кабуу	Кенія	2:19:34	Олена Шурхно	2:23:32
	Тики Гелана	Єфіопія	2:18:58		
	Мэри Кейтани	Кенія	2:18:37		
2013	Флоренс Киплагат	Кенія	2:21:13	Тетяна Гамера-	2:23:58

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6
	Бору Тадесе	Єфіопія	2:21:06		
2014	Рита Джейпту *	Кенія	2:18:57	Тетяна Гамера-	2:24:37
	Бузунеш Деба*	Єфіопія	2:19:58		
	Тирфи Цегайе	Єфіопія	2:20:18		
2015				Тетяна Гамера-	2:22:09

Примітка. Любов Клочко*, Рита Джейпту*, Бузунеш Деба* – результати показані на несертифікованій трасі IAAF; Лілія Шобухова* – результат анульовано у зв'язку з допінговим скандалом.

Як видно з рис.1, на період зародження марафонського бігу серед жінок в Україні (1988 р.) в українських дівчат (час 1) був досить високий результат відносно світової еліти (час 2). Із проведенням регулярних змагань із жіночого марафону, відзначається істотне відставання спортивних результатів українських бігунок від зарубіжних. Це можна пояснити відсутністю досвіду організації й проведення марафонських забігів, достатніх знань у галузі методики підготовки жінок до марафону.

Останнім часом за період із 2006 до 2015 р. рекорд України покращено п'ять разів. Це свідчить про те, що з'явився певний досвід у фахівців цього профілю, багато хто з тренерів був у минулому провідним спортсменом саме в цій дисципліні, і про те, наскільки своєчасно та правильно визначено дорогу розвитку, наскільки очевидним виявився прогрес спортивних результатів спортсменок, які спеціалізуються в марафоні, свідчать результати, показані останнім часом українськими спортсменками на міжнародних марафонах різних рівнів.

Цілком можливо, що цьому прогресу сприяло використання передової методики тренування, яка характерна для чоловіків-бігунів, котрі вдосконалювалися понад століття, а також системи спортивної орієнтації й відбору.

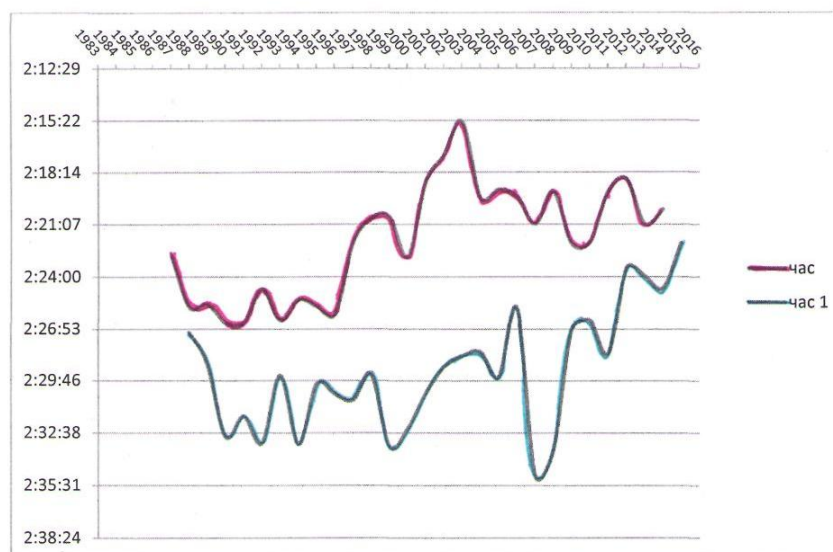


Рис. 1. Динаміка кращих результатів 1984–2015 рр. у марафонському бігові

Головними факторами, що обумовлюють прогрес жінок у бігові на витривалість, як і в чоловіків, є зростаючий рівень тренувальних і змагальних навантажень і раціональна структура тренування в різних циклах підготовки.

Найважливіша умова прогресу спортивних досягнень жінок-марафонець України – подальше вдосконалення вольових якостей, вихованих ще в дитячому віці: працьовитості, наполегливості в досягненні мети та сили волі. Ці якості розвиваються переважно через тренувальну й змагальну діяльність спортсменок і забезпечуються поступовим, безперервним підвищенням тренувальних вимог у процесі багаторічної підготовки. Це виражається в збільшенні загального обсягу тренувальних навантажень за рахунок підвищення кількості тренувальних днів, тренувальних занять, загального часу, витраченого на тренування та відновлювальні заходи. При цьому слід уникати різких стрибків

приросту цих показників, оскільки після них у наступному річному циклі підготовки часто спостерігається зниження спортивних результатів.

Для того щоб підвищити інтерес людей до марафонського бігу, потрібно збільшити кількість міжнародних змагань на території України із залученням позабюджетних засобів і створення потужних призових фондів. На першому етапі для залучення уваги спонсорів потрібно організувати змагання з великою часткою шоу-програм, застосовуючи досвід Білоцерківського, Харківського та Київського марафонів, які з недавнього часу є сертифікованими AIMS, удосконалювати роботи із зарубіжними спортивними менеджерами на договірних умовах при постійному контролі за виконанням індивідуальних планів діяльності змагання українських атлетів, потрібно створити умови для підготовки українських менеджерів на рівні міжнародних вимог.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури й історіографічний аналіз світових і національних рекордів у жіночому марафоні дав підставу виявити, що зміни, які спостерігаються в динаміці рекордів, відображають процес розвитку технологій підготовки спортсменів, котрі періодично змінюють один одного на окремих етапах історії. На зростання спортивних досягнень також накладають свій відбиток соціальні, кліматичні, географічні та інші фактори. Утім, провідна роль належить змінам у методиці підготовки атлетів. Упровадження в практику спорту нових методичних установок у різні періоди часу позначається на амплітуді й швидкості приросту світових рекордів і досягнень. Насамперед, перспектива розвитку жіночого марафонського бігу залежить від освітньої бази та інформованості тренерів, наявності відповідного контингенту спортсменів і можливостей широкого впровадження в практику великого спорту передових концепцій тренування.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні способів подальшого зростання спортивних досягнень у бігу на наддовгі дистанції через упровадження різнобічної бігової підготовки, а також покращення спортивних результатів на суміжних дистанціях, пов'язаних із підвищенням швидкісних якостей і витривалості, а також дослідження мотиваційного компонента участі в марафонських змаганнях.

Джерела та література

1. Арселли Э. Тренировка в марафонском беге: научный поход / Э. Арселли, Р. Канова. – М. : Терра-Спорт, 2000. – С. 71.
2. Браун С. Цель – 42: практическое руководство для начинающего марафонца / С. Браун, Д. Грэхем. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.
3. Вайтц Грете. Ваш первый марафон / Грете Вайтц. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 154 с.
4. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд, Г. Гилмор. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 117 с.

Анотації

Аналіз результатів свідчить про стрімкий розвиток жіночого марафонського бігу, що обумовило актуальність дослідження. Основні завдання – розкрити історико-організаційні аспекти виникнення сучасного жіночого марафону; виявити динаміку результатів та перспективи розвитку українських спортсменок-марафонок. Уперше офіційно жінки були допущені до участі в Бостонському марафоні тільки в 1972 р., у 1984 р. вони вийшли на старт олімпійської марафонської дистанції. На період зародження марафонського бігу серед жінок в Україні (1988 р.) був досить високий результат відносно світової еліти. Із 2006 до 2015 р. рекорд України покращено п'ять разів. Перспектива розвитку жіночого марафонського бігу залежить від можливостей упровадження передових концепцій тренування, кількості міжнародних змагань на території України з потужними призовими фондами, удосконалення роботи із зарубіжними менеджерами та створення умов для підготовки українських менеджерів.

Ключові слова: марафон, історія, змагання, жіночий марафонський біг, перспективи розвитку.

Ирина Маляренко, Юрий Ромаскевич, Людмила Пушкина. История и перспективы развития женского марафона. Анализ результатов свидетельствует о стремительном развитии женского марафонского бега, что обусловило актуальность исследования. Основными задачами являются раскрытие историко-организационных аспектов возникновения современного женского марафона; установление динамики результатов и перспективы развития украинских спортсменок-марафонок. Впервые официально женщины допущены к участию в Бостонском марафоне только в 1972 г., в 1984 г. женщины вышли на старт олимпийской марафонской дистанции. На период зароджения марафонского бега среди женщин в Украине (1988 г.) был достаточно высокий результат по отношению к мировой элите. С 2006 по 2015 г. рекорд Украины улучшен пять раз. Перспектива развития женского марафонского бега зависит от возможностей внедрения передовых концепций тренировки, количества международных соревнований на территории Украины с мощными призовыми фондами, совершенствования работы с зарубежными менеджерами и создания условий для подготовки украинских менеджеров.

Ключевые слова: марафон, история, соревнования, женский марафонский бег, перспективы развития.

Iryna Malyarenko, Yuriy Romaskevych, Liudmyla Pushkina. History and Prospects of Development of Female Marathon. Analysis of the results shows the rapid development of the female marathon running which predetermined topicality of research. The main objectives are: to reveal historical and organizational aspects of the emergence of modern female marathon; the results reveal the dynamics and prospects of Ukrainian female marathon athletes. For the first time women were officially admitted to only Boston Marathon in 1972, in 1984 women took the start of the Olympic marathon distance. At the time of the birth of marathon running among women in Ukraine (1988) was a pretty good result in relation to the settlement of the elite. From 2006 to 2015 the record of Ukraine was improved 5 times. The prospect of development of female marathon race depends on the possibilities of introducing advanced concepts of training, the number of international competitions in Ukraine with major prize pools, improvement of work with foreign managers and creation conditions for training of Ukrainian managers.

Key words: marathon, history, competitions, female marathon running, development prospects.