

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БАР'ЄРНОГО БІГУ

Турлюк Вікторія, Асаулюк Інна, Куц Олександр

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

Розглянуто особливості становлення і розвитку бар'єрного бігу протягом усієї його історії, систематизовано відомості про удосконалення технічних елементів у цьому виді легкої атлетики. Здійснено порівняльний аналіз найвищих досягнень у бар'єрному бігу. Показана динаміка покращення світових рекордів від витоків до сьогодення.

The article describes the features of formation and development of hurdle race throughout its history, systemizes the information about improving technical elements of this type of athletics. The article gives the comparative analysis of the best achievements in hurdling. It shows the dynamics of improving World Records from the origins to the nowadays.

Рассмотрены особенности становления и развития барьерного бега на протяжении всей его истории, систематизированы сведения об усовершенствовании технических элементов в этом виде легкой атлетики. Осуществлен сравнительный анализ высших достижений в барьерном беге. Показана динамика улучшения мировых рекордов от истоков до современности.

Ключові слова:

бар'єрний біг, техніка бігу, тренування, світовий рекорд.

hurdling, running technique, training, world record.

бар'єрний бег, техніка бега, тренування, мировой рекорд.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку легкоатлетичного спорту, удосконалення форм, методів, засобів тренування вимагає систематизувати знання про історію становлення бігу з бар'єрами як одного з легкоатлетичних видів. Вивчення історії розвитку бар'єрного бігу дозволяє ототожнити відомості про удосконалення технічних аспектів у цьому виді, а також проаналізувати покращення світових рекордів від витоків до сьогодення.

Становлення бігу з бар'єрами вивчалось вітчизняними вченими, зокрема, Балахничев В.В. (1987); Жилкин А.И, Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. (2003) та інші [1,2].

Мета дослідження - дослідити й проаналізувати історичні аспекти розвитку бар'єрного бігу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Інтернет, даних Інформаційної бази легкої атлетики (All-Athletics).

У ході роботи було проаналізовано вітчизняну та зарубіжну літературу з історії, теорії спорту, олімпійського руху, щодо розвитку бар'єрного бігу з XVIII сторіччя до сьогодення, простежено розвиток техніки бігу на 110 м та 400 м з бар'єрами у чоловіків та бігу на 100 м та 400 м з бар'єрами у жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. При проведенні аналізу літературних джерел було виявлено велике коло проблем, пов'язаних із розвитком бар'єрного бігу.

Питання історії, філософії, культурології як своєрідного феномена спорту недостатньо висвітлені в українській науково-методичній літературі.

Бар'єрний біг належить до технічно складних, але дуже видовищних видів легкої атлетики. В змаганнях з бар'єрного бігу перемагає добре підготовлений спортсмен, який краще за інших володіє технікою атаки бар'єра та ритмом бігу по дистанції.

Звернувшись до історії, можемо зауважити, що біг з перешкодами вперше з'явився в Англії в XIX ст. (ігри пастухів, які змагались в бігові через примітивні перешкоди-загорожі) [1]. Як наслідок, такі змагання стали проводити на полях, які були обладнані простими перешкодами, що забивались в землю. Згодом - почали використовувати перешкоди, які виглядали як пристосування для розпилювання дров. Пізніше, вигляд бар'єру значно удосконалився. Після 1900 р. з'явилися більш легкі бар'єри, які нагадували перевернуту літеру «Т», а в 1935 р. був розроблений бар'єр у вигляді літери «L», менш травматичний, з обтяженою основою, який перекидався тільки після удару з силою у 3,6 кг.

Перші згадки про офіційні старты в бар'єрному бігові відносять до змагань в Англії у 1837 році в коледжі Ітон. В історії розвитку бар'єрного бігу є згадки про двох любителів спорту, які в 1853 році брали участь у бігу з стрибками через 50 бар'єрів [1].

Перший рекорд 17,75 с був зафіксований у 1864 році в бігу на 120 ярдів (109,92 м) з 10 бар'єрами висотою 3 фути 6 дюймів, які стояли на відстані 10 фунтів один від одного. Даний рекорд належав А. Данієлю (США).

Пошуки раціональної техніки привели до удосконалення техніки атаки бар'єру прямою ногою та нахилу тулуба вперед.

До речі, довжина дистанції, висота перешкод не були фіксованими. Поступово загальноприйнятими стали дистанції з бігу на 120 та 220 ярдів, саме на такі дистанції з бар'єрами висотою 106 см проводився біг, - під час перших офіційних змагань 1864 року [2].

Техніка бар'єрного бігу видозмінювалась протягом довгого часу, завдяки зусиллям тренерів та спортсменів з різних країн світу. Найбурхливішого розвитку бар'єрний біг зазнав у зв'язку з відновленням Олімпійських ігор. Значно удосконалювалась техніка бар'єрного бігу: атака бар'єру, ритм, темп бігу між бар'єрами.

У 1885 році спортсмен Крум з Оксфорду продемонстрував техніку подолання бар'єрів, дуже схожу до сучасної. Подібне демонстрував англієць А. Круз в 1886 році, показавши результат 16,4 с. В 1890 році висота бар'єра була офіційно затверджена. В 1896 році вперше були проведені змагання з бігу на 110 м з бар'єрами серед чоловіків [5]. Через 4 роки американець Е. Кренцлейн демонструє чудову техніку подолання бар'єра та долає 120 ярдів за 15,2 с, ставши чемпіоном II Олімпійських ігор у 1900 р. Фахівці з бар'єрного бігу вважають Елвіна Кренцлейна засновником сучасної техніки подолання бар'єра. Він вперше продемонстрував нову техніку подолання бар'єра: махова нога проносилась через бар'єр ледь зігнутою в колінному суглобі боковим махом, а поштовхова нога описувала дугоподібну траєкторію.

Поступове удосконалення техніки бар'єрного бігу після II Олімпійських ігор пов'язують з ім'ям американського бар'єриста Ф. Смітсона. Його техніка характеризувалась затримкою винесення поштовхової ноги, що дозволяло уникати повороту тулуба та зберігати рівновагу під час сходу з бар'єра. Ф. Смітсон став переможцем IV Олімпійських ігор 1908 року на дистанції 110 м з бар'єрами з дуже високим результатом для того часу 15,0 с.

Цікаво, що до 1934 року правилами змагань заборонялось фіксувати світові досягнення бар'єристів, якщо хоча б один бар'єр на дистанції було збито, а при трьох збитих бар'єрах результат не зараховували взагалі. Не дивлячись на ці фактори, рекорд світу покращувався та повторювався багатьма атлетами. Вже у 1916 році він становив 14,6 с., а в 1936 році американець Ф. Таунс на змаганнях в Осло встановив новий світовий рекорд, який становив 13,7 с. Таким чином, сформувалась сучасна техніка бар'єрного бігу [4].

В цей же період фахівці переконуються у важливому значенні спринтерських якостей для перемоги у бар'єрному бігу. Причиною, таких висновків став Г. Ділланд, спортсмен із США. Його зріст становив всього 177 см та це не завадило йому перемогти на XIV Олімпійських іграх 1948 року в бігу на 100 м з результатом 10,3 с, а на XV Олімпіаді 1952 року був першим в бар'єрному бігу з часом 13,7 с.

Надалі, аж до 1968 року приріст результатів в бар'єрному бігу проходив без суттєвих змін в техніці бігу. Зауважимо, що з цього року на стадіонах світу з'являються синтетичні бігові доріжки, з появою яких можна пов'язати покращення результатів у бар'єрному бігу на світовому рівні (рис. 1.).

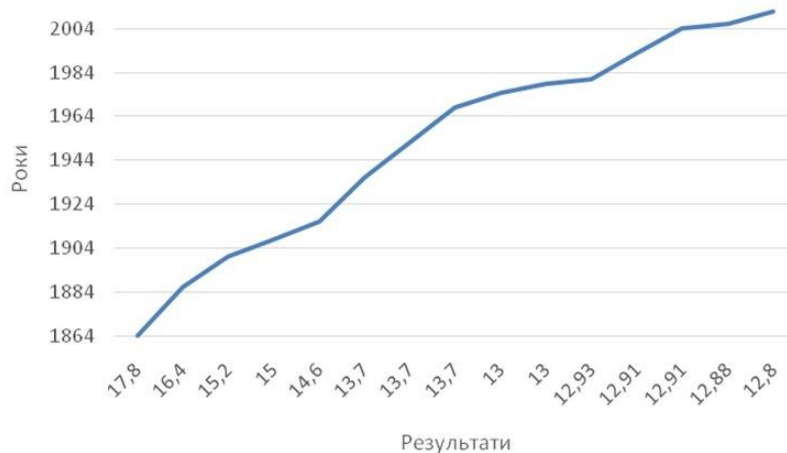


Рис. 1. Динаміка росту світових рекордів з бігу на 110 м з/б

Однак, пружність бігового покриття все ж таки внесла певні корективи в техніку бар'єрного бігу: дещо змінилась техніка рухової дії, постановка ступні на доріжку - вона стала жорсткішою; зменшився час відштовхування на бар'єр; під час подолання бар'єра зменшилось відведення поштовхової ноги в сторону та виведення її виконувалось в площині, більше наближеній до вертикальної; пружність доріжки полегшила приземлення після сходу з бар'єра.

Понад 30 років знадобилось для того, щоб вдосконалити світове досягнення – результат 13,7с. У 1975 році французький легкоатлет Гі Дрю показав результат 13,0 с. З цього часу рекорди світу фіксувались тільки електронними пристроями.

Першим рекордсменом світу стає кубинський бар'єрист А. Касаньянс – 13,21 с. Двічі покращує рекорд світу Р. Нехемія: в 1979 році – 13,00 с та в 1981 році – 12,93 с [1, 2]. У 1993 році, рекорд світу встановив Колін Джексон показавши результат – 12,91 с. З цього часу до сьогоднішнього дня поліпшення результатів продовжується.

У процесі вдосконалення техніки бар'єрного бігу свій внесок зробили такі відомі легкоатлети як Ксянь Лю, який повторив рекорд світу 12,91 с на XXVIII Олімпіаді в Афінах 2004 року, пізніше, 11 липня 2006 року він встановив нове світове досягнення в Лозанні на етапі «Золотої Ліги» - 12,88с.

У 2008 році в Оставі на етапі «Золотої ліги» цей рекорд всього на 0,01 с вдалось побити Дайрону Роблесу. У 2012 це світове досягнення вдалось подолати американському атлету Аріесу Меріту. У вересні 2012 року в Брюсселі він подолав 110 м з/б з феноменальним часом – 12,80 с.

Удосконалення техніки бар'єрного бігу, постійна робота над швидкісними можливостями допомагають атлетам долати бар'єри без особливих втрат швидкості на дистанції.

Розглянемо не менш складний і видовищний вид легкої атлетики - біг на 400 метрів із бар'єрами. Змагання вперше були проведені у Франції у 1888 році. Спочатку висота бар'єра у даному виді становила 76,2 см, незабаром, у 1904 році, після III Олімпійських ігор вона була змінена до 91,4 см та затверджена. У програму II Олімпійських ігор у Парижі 1900 року було включено дистанцію 400 м з/б.

Вагомий внесок у розвиток бар'єрного бігу зробили американські тренери та спортсмени. Перший олімпійський чемпіон Дж. Тьюксбері показав результат 57,6 с. Завдяки зусиллям американців Ф. Луміса, Д. Мортонна, Д.Гібсона, Г. Хардіна та шведа С. Петерсена за пів сторіччя результат покращився на 7 с – 50,6 с.

Вже у 1953 році в змагання американців вдалось втрутитись радянському атлету Ю. Літуєву – 50,4 с. Та через деякий час рекордсменами знову ставали американці Г. Девіс (49,5 с) та У. Крум (49,1 с). В 1968 році ці результати вдалось покращити Д. Хеммерів фінальному забігу на Олімпіаді в Мехіко – 48,1 с та Акі Буа з Уганди 47,82 с. З 1976 по 1981 рр. рекорд світу належав Е. Мозесу – 47,02 с. У 1992 році в Барселоні цей рекорд вдалось покращити Кевіну Янгу та пробігти 400 м з/б за 46,78 с, що залишається незмінним рекордом світу і на сьогодні.

Бар'єрний біг для жінок вперше був включений в програму X Олімпійських ігор у 1932 році в Лос-Анджелесі на дистанції 80 м [6,7]. Першою Олімпійською чемпіонкою з результатом 11,8 с стала М. Дідріксен (США). В 1968 році радянська бар'єристка В. Корсакова встановила останній світовий рекорд на цій дистанції 10,2 с. Декілька років тривав пошук нових бар'єрних дистанцій для жінок. Спеціалісти з бар'єрного бігу випробовували різноманітні варіанти та, нарешті, з 1969 року IAAF прийняло рішення про включення двох бар'єрних дисциплін в програми змагань всіх рівнів – 100 м з/б та 200 м з/б.

Боротьба за рекорди світу відбувалась між спортсменками Європейських країн. Першою світовий рекорд встановила німецька атлетка К. Бальцер в 1969 році – 12,9 с, в 1971 році – 12,6 с. Її співвітчизниця А. Ерхард покращувала цей рекорд чотири рази та зупинилась на результаті 12,59 с. Польська спортсменка Г. Рабштинь в 1978 році спромоглась пробігти 100 м з/б за 12,48 с, а в 1980 році вона довела його до 12,36 с. 20 серпня 1988 року болгарській спортсменці Йорданкі Донковій на змаганнях в Старій Загорі вдалось встановити світовий рекорд 12,21 с, який залишався неперевершеним протягом 28 років. Тільки 22 липня 2016 року на етапі Діамантової ліги в Лондоні американській атлетці Кендрі Харіссон, вдалось перевершити світовий рекорд бар'єристки з Болгарії всього на 0,01 с та фінішувати з результатом 12,20 с.

На 200 м з/б рекорд світу належить австралійці П. Кілборн – 25,8 с.

Перші змагання з бігу на 400 м з/б у жінок пройшли в Бонні 1971 року. З 1974 року IAAF почала реєструвати рекорди світу у цій бар'єрній дисципліні. Першою рекордсменкою світу стала К. Касперчик з Польщі, подолавши 400 м з/б за 56,61 с. Після цього відбувалось

поступове покращення світового рекорду (рис.2.) такими спортсменками Т. Сторожевою (СРСР) – 55,74 с, К. Касперчик (Польща) – 55,44 с, Т. Зеленцова (СРСР) – 55,31 с, М. Макеева (СРСР) – 54,78с, М. Пономарьовой (СРСР) – 53,58 с, С. Буш (НДР) – 53,55 с. У 1986 році радянській атлетці Степановій М. двічі доводилось встановити новий рекорд світу та вперше вибігти за межі 53 с – 52,94 с. В 1993 році британська спортсменка С. Ганнел покращила цей результат на 0,2 с та пробігла 400 м з/б за 52,74 с, а в 1995 році К. Баттен та Т. Буфорд вдалось покращити цей рекорд на Чемпіонаті світу до 52,61 та 52,62 с відповідно.

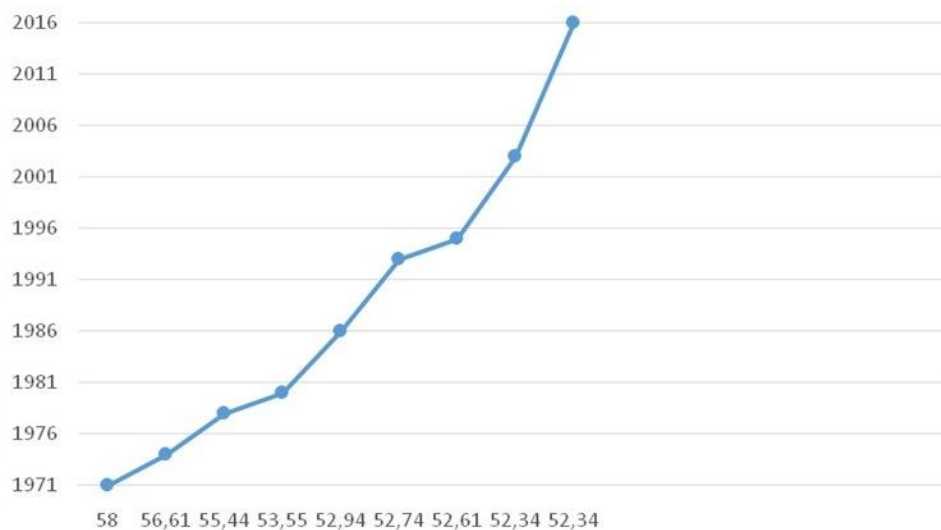


Рис. 2. Динаміка світових рекордів з бігу на 400 м з/б серед жінок

Лише у серпні 2003 року в м. Тула російська бар'єристка Юлія Печонкіна встановила новий світовий рекорд 52,34, який залишається неперевершеним й досі.

Висновки. Аналіз динаміки розвитку легкої атлетики, бар'єрного бігу, дозволяє стверджувати, що основним фактором його розвитку є зацікавленість суспільства, та особливостями функціонування на різних етапах. Легка атлетика набула широкого розповсюдження і має тенденцію щодо подальшого розвитку. Запорукою цьому стали багаторічна підготовка легкоатлетів-бар'єристів та виступи на світових аренах найкращих представників легкої атлетики.

Дослідження з історії зародження та розвитку легкої атлетики, а саме бар'єрного бігу потребує наукових підходів, історичного та соціального осмислення.

Література:

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами / В.В. Балахничев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М., 1989. – С. 35.
4. Легкая атлетика : учеб. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Мн. : Тесей, 2005. -С. 145.
5. Лущик И.В. Легкая атлетика (барьерный бег) // Физическая культура. Все для учителя № 3 / И. В. Лущик. Издательская группа «Основа», 2015. – С. 8.
6. Садовский В.В. Барьерный бег. / В.В. Садовский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 87 с.
7. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.