

*Епанов Владимир Ильич*

аспирант

*Зубков Дмитрий Александрович*

канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия

физической культуры и спорта»

г. Чайковский, Пермский край

## **МАРАФОНЦЫ-ЛЮБИТЕЛИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация:* в последнее время наблюдается рост интереса к марафонскому бегу: увеличивается число людей, занимающихся марафонским бегом, осуществляется его активная пропаганда, увеличивается количество коммерческих и спортивных стартов. В научно-методической литературе всё чаще говорят о необходимости выделить марафонцев-любителей в отдельную категорию лиц, систематически занимающихся физической культурой, раскрыть особенности организации их тренировочной и соревновательной деятельности. В статье предложено авторское определение понятия «марафонцы-любители», сделана попытка их классификации по стажу занятий и спортивно-техническому результату, определены особенности их соревновательной и тренировочной деятельности.

*Ключевые слова:* марафон, марафонцы-любители.

В последнее время наблюдается рост интереса к марафонскому бегу: увеличивается число людей, занимающихся марафонским бегом (только за последние 5 лет число российских мужчин марафонцев увеличилось на 386%, женщин – на 138%), осуществляется его активная пропаганда, увеличивается количество стартов (как в официальном спортивном сегменте, так и в коммерческом секторе) [2].

В научно-методической литературе всё чаще говорят о необходимости выделить марафонцев-любителей в отдельную категорию лиц, систематически занимающихся физической культурой, раскрыть особенности организации их тренировочной и соревновательной деятельности [1; 5; 6].

Среднестатистический марафонец-любитель – это: житель мегаполиса, имеющий малоподвижную работу, в возрасте 35–45 лет, мужчина (соотношение мужчин и женщин на сегодняшний день составляет 5 к 2), имеющий семью, с доходом выше среднего, имеющего незначительный лишний вес, некритичные проблемы с опорно-двигательным аппаратом и желудочно-кишечным трактом [7].

Под термином «марафонец-любитель» мы предлагаем понимать *«спортсменов, принимающих участие в марафонских забегах, жизнедеятельность которых в полной или преимущественной степени не связана с тренировочным процессом в беге на длинные дистанции»*.

Павличенко Л.В. выделяет три вида целевых установок марафонцев-любителей при участии их в соревнованиях:

- «победить себя» (это может быть, как, в принципе, «закончить дистанцию» так и «установление личного рекорда»),
- «победить трассу» (показать лучший результат на соревнованиях, проводимых на этой трассе),
- «победить соперников» (может быть конкретное лицо, а может быть желание стать призёром, или победителем забега).

Эти целевые установки могут быть минимальными (изначально предполагается, что результат будет не идеальным), реальными (при условии максимальной реализации своего накопленного потенциала) и предельными (могут быть достигнуты при очень благоприятном стечении обстоятельств) [1].

Ещё одну классификацию предложил А.И. Полунин. На основании опроса участников массовых забегов он выделил три типа их ориентации (спортивную, оздоровительно-спортивную и оздоровительную) и классифицировал их по этому признаку.

Возраст представителей, имеющих спортивную ориентацию, он определил в диапазоне от 18 до 50 лет.

Возраст представителей, имеющих оздоровительно-спортивную ориентацию, он определил в диапазоне от 25 до 60 лет.

Возраст представителей, имеющих оздоровительную ориентацию, он определил в диапазоне от 35 до 70 лет и выше [3].

Для того, чтобы пройти путь от новичка до опытного бегуна марафонцу-любителю предстоит пройти определённые этапы становления:

1 ознакомительный этап (до года):

– первые 3 месяца – привыкание к беговым нагрузкам (критерий: непрерывный бег в течении 30 минут);

– следующие 3 – 6 месяцев – освоение беговых нагрузок объёмом 25 – 35 километров в неделю;

– ещё до 3 месяцев – срок для подготовки к первому «серьёзному» старту (5 (10) км).

2 начальная подготовка (от года до 1,5 лет):

– до полугода – подготовка к первому полумарафону;

– до 1,5 лет – подготовка к первому марафону.

3 основная подготовка (от 1,5 до 3 лет):

– до 2 лет – повышение личных достижений на дистанциях от 5 км до полумарафона;

– от 2 до 3 лет – первое повышение личного достижения на марафонской дистанции.

4 этап совершенствования (без конкретных временных границ): продолжительность индивидуальная – спортсмен совершенствует свой опыт на различных соревновательных дистанциях [3].

С учётом этого предлагаем классифицировать марафонцев-любителей по стажу занятий и достигнутым спортивно-техническим результатам и выделить:

1 новичков – стаж занятий до полугода (до одного макроцикла подготовки),

2 подготовленных – стаж занятий более полугода (свыше одного макроцикла подготовки), к которым следует отнести:

а) уверенных – принявших участие и финишировавших в официальном забеге в своей возрастной группе (нижняя половина протокола),

б) опытных – занимающих места в верхней части протоколов официальных забегов по своей возрастной группе,

в) квалифицированных – занимающих призовые места в официальных забегах по своей возрастной группе.

Проведённый анализ научно-методической литературы позволил сформулировать особенности тренировочной и соревновательной деятельности марафонцев-любителей:

– низкий начальный уровень физической подготовленности,

– нерегулярность тренировок и участия в соревнованиях (обуславливается необходимостью соотнесения с производственными потребностями и укладом семейной жизни, поэтому необходимы кратковременные программы тренировок),

– наличие нескольких стартов в годичном цикле (обуславливается желанием оценить происходящие в них изменения),

– неумение контролировать скорость прохождения дистанции,

– ограниченные условия для организации тренировочного и соревновательного процесса (стараются тренироваться поблизости от места проживания, участвовать только в тех соревнованиях, которые организованы в субъекте проживания или в соседних к нему субъектах Российской Федерации),

– лимит времени для организации восстановительных процедур (часто ими, вообще, пренебрегают),

– несоблюдение рекомендаций по режиму дня, питания, сна и отдыха,

– толерантное отношение к вредным привычкам [4–7].

Эти особенности должны учитываться при организации спортивной подготовки и соревновательной деятельности марафонцев-любителей.

### ***Список литературы***

1. Павличенко Л.В. Целевые установки спортивной деятельности бегунов-марафонцев в возрастной группе 35–60 лет / Л.В. Павличенко, В.Д. Сячин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – №4 (38). – С. 51–56.

2. Петров Н.Ю. Программа подготовки к марафону для бегунов-любителей / Н.Ю. Петров, В.А. Саватенков, В.В. Грошев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №1 (15). – С. 31 – 34
3. Полунин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Полунин Александр Иванович. – М., 1995. – 61 с.
4. Румянцева Н.В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов-любителей / Н.В. Румянцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – №4. – С. 107–112.
5. Сивов И.Н. Эмоциональное удовольствие как ведущий мотив занятий спортом спортсменов-любителей / И.Н. Сивов // XIV Ежегодная научная сессия аспирантов и молодых ученых: материалы Всероссийской научной конференции (Вологда, 24–27 ноября 2020 года) / гл. ред. В.Н. Маковеев. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2020. – С. 465–467.
6. Haugen T. The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice / Haugen T. [et al.] // Sports Medicine-Open. – 2022. – Т. 8. №1. – С. 1–18.
7. Skitnevskiy V.L. Method Of Training Amateur Athletes For The Marathon / Skitnevskiy V.L. [et al.] [Electronic resource]. – Access mode: [www. mjltm. com](http://www.mjltm.com) info@ mjltm. org. – 2018. – С. 300.