

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

План:

1. Характеристика легкої атлетики як виду спорту.
2. Історія виникнення легкої атлетики у Древній Греції.
3. Історія сучасної легкої атлетики.
4. Розвиток легкої атлетики у незалежній Україні.

Легка атлетика – один з основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм занять з фізичного виховання в школах та вузах.

Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях з фізичного виховання.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Формують основу для засвоєння змісту навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, поза занять з легкої атлетики, тому що не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Легкоатлетичні вправи, до яких належить біг, стрибки, метання, - як природно необхідні дії, що застосовувались людиною в праці і в побуті - входять своїм корінням в далеке минуле. З давніх-давен в народі високо цінують

кмітливість, богатирську силу, швидкість, витривалість. Від уміння людини наздогнати і влучно вразити здобич, від здатності бути стійкими та загартованими в боротьбі з таємничими силами природи залежала мисливська удача, а значить - життя. Ці та інші якості мали велике значення у важкій хліборобській праці.

Біг на випередки, стрибки через перешкоди та на дальність, метання каміння та різних предметів - ось не повний перелік змагань популярних в різні часи і епохи, що склали фундамент сучасного легкоатлетичного спорту.

Археологи, розкопуючи стоянки стародавньої людини, знаходять багато красномовних свідчень тому, що вже на зорі цивілізації ці навички відігравали величезну роль у повсякденному житті людини. Звичайно в ту пору про спорт в сучасному його розумінні і мови йти не могло. Народився він набагато пізніше. Батьківщиною спорту можна вважати Стародавню Грецію.

Історія легкої атлетики веде свій початок з змагань з бігу на Олімпійських іграх Стародавньої Греції (776 р. до нашої ери).

Спочатку учасники змагалися лише в бігу на дистанції, рівній довжині стадіону (192 м 27 см), що називалося «стадій» (звідси, власне, і виникло слово «стадіон»).

Більше півстоліття цей вид бігу - стадіодром - залишався єдиним видом змагань на еллінських олімпійських святах.

На Іграх 14-ї Олімпіади (724 р. до н.е.) вперше були розіграні призи з бігу на дистанції рівній двом стадіям.

На Іграх 15-ї Олімпіади з'явився біг на витривалість - від 7 до 25 стадій.

Вже в ту пору учасники Ігор спеціалізувалися в окремих видах.

На олімпійських святах проводилися змагання бігунів, що виступали в повному бойовому спорядженні. Атлет, що перемагав на коротких дистанціях, а також у цьому виді змагань, одержував почесне звання «тираст», тобто триразовий переможець.

Починаючи з 18 Олімпіади (708 р до н.е.) програма Ігор збагатилася новим видом - п'ятиборством (пентатлон).

Стародавні спортсмени змагалися:

- ✓ в бігу на стадію,
- ✓ стрибали у довжину,
- ✓ метали спис і диск,
- ✓ боролися.

Як бачимо, легка атлетика складала основу змагань.

Атлети стрибали під звуки флейт, тримаючи в руках гантелі зі свинцю, каменю або заліза, які важили від 1,5 до 4,5 кг. Тоді вважалося, що це допомагає підсилити маховий рух рук і подолати більшу відстань.

Спис і диск метали з невеликого узвишся. Причому спис тримали не просто в руці, а за допомогою петлі зі шкіряного ременя, в яку металник вставляв пальці. Метальники спису змагалися в кидках на влучність у ціль, тоді як дискоболи - на дальність.

З 37-х Олімпійських ігор (632 р. до н.е.) у змаганнях беруть участь хлопчики, тобто діти до 18 років. Змагання проводяться на тому ж стадіоні, але після дорослих, дистанція бігу скорочувалася приблизно на одну шосту стадія. Для дівчат в Стародавній Греції проводилися змагання з бігу на тому ж стадіоні в Олімпії кожні п'ять років на дистанції хлопчиків, але в проміжні терміни Олімпійських ігор і присвячувалися богині Гері (дружина Зевса).

Ігри в Олімпії були центральним змаганням Стародавньої Греції.

Переможців змагань вшановували досить пишно. Їх нагороджували вінком з оливи, гілки для якого зрізали спеціальним золотим ножом зі старих священних дерев. Коли чемпіони поверталися додому, їх зустрічали юрби радісних співвітчизників. Поети складали на честь переможців хвалебні гімни. Імена чемпіонів висікалися на кам'яних плитах, а деяким з них навіть ставили пам'ятники. Саме завдяки цьому до нас дійшли їхні імена.

Свого розвитку Олімпійські ігри досягли до середини V ст. до н.е. У зв'язку з втратою Грецією самостійності і переходом її під владу Риму Олімпійські ігри продовжували втрачати свою велич і привабливість. Тим не менш, вони продовжували проводитися аж до 393 р. н.е., і тільки після 1170-річної своєї

історії під тиском християнського духовенства Олімпійські ігри давнини були заборонені декретом римського імператора Феодосія 1 як язичницькі, не прийнятні для нової релігії.

Олімпійські ігри античності зіграли величезну роль у формуванні сучасного спорту взагалі і легкої атлетики, особливості. А саме Олімпійські ігри античності стали прообразом Олімпійських ігор - сучасності.

В епоху Ренесансу (Відродження) офіційна і неофіційна Європа знову звернулася до культурної спадщини греків, заново відкривши для себе давньогрецькі філософії і мистецтва, культуру і Олімпійські ігри, а самі змагання з бігу, стрибків, метань в різних країнах Європи стали проводитися в основному з середини XVIII ст.

Історія сучасної легкої атлетики почалася на європейському континенті на Британських островах. Манускрипти 19 століття описують легкоатлетичні змагання лондонців з бігу, стрибків у довжину, висоту, з жердиною, метання. У популяризацію легкоатлетичних змагань в цій країні велику лепту вніс поширений ще в XVII ст. спорт «джентльменів» і змагання заради грошових парі і комерційних угод, в яких все частіше виступали атлети-професіонали.

Завдяки широкому висвітленню в газетах таких заходів, починається фіксування рекордів. Так, у 1770 р. був відзначений перший рекордний результат для годинного бігу - 17 км 300 м.

Перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км відбулося у 1837 році в місті Регбі, потім Інтоні, Кембріджі, Лондоні і інших містах.

Пізніше до програми змагань почали включати біг на короткі дистанції, біг з перешкодами, метання, а з 1851 р. - стрибки в довжину та висоту з розбігу.

В 1865 р. був заснований Лондонський легкоатлетичний клуб, який популяризував легку атлетику, проводив змагання та слідкував за дотриманням статусу про аматорство.

В 1880 р. була заснована любительська атлетична асоціація - вищий орган легкоатлетичного спорту, що об'єднала всі легкоатлетичні організації Британської імперії.

Паралельно з розвитком в Англії і в США легка атлетика поширюється в багатьох країнах Європейського континенту: спочатку у Франції, дещо пізніше - в Німеччині, Скандинавських країнах, Росії. Таким чином, до кінця XIX ст. легкоатлетичний спорт стає відомим в більшості європейських країн.

До 1880-1890 рр. любительські легкоатлетичні асоціації були створені в багатьох країнах світу.

Істотним стимулом подальшого розвитку світового спорту і насамперед легкої атлетики стало відродження Олімпійських ігор сучасності. Величезна роль тут належить П'єру де Кубертену - французу за національністю, високоосвіченій людині світового масштабу, він вважав, що моральне оновлення світового співтовариства лежить через спорт. Він щиро вважав, що Олімпійські ігри допоможуть встановленню дружніх відносин між країнами, будуть сприяти збереженню миру, позбавлять людство від насильства і гноблення. Його ідеї єднання народів всієї землі згодом знайшли відображення в олімпійській емблемі - п'ять переплєтених кільців, що символізують п'ять континентів землі.

За пропозицією П. Кубертена в 1894 р. у Парижі зібралися представники 12 країн (Росію (Україна була в той час частиною Росії) представляв генерал О.Д. Бутовський) і створили міжнародний орган по організації і проведенню Олімпійських ігор - МОК (Міжнародний Олімпійський комітет).

Участь українців у світовому олімпійському русі була ще започаткована у **1894 році**. Тоді українець 66-річний генерал **Олексій Бутовський**, уродженець селища П'ятиборці на Полтавщині, прибув до Парижа на міжнародний атлетичний конгрес і став одним з батьків-фундаторів олімпійського руху. **Олексій Бутовський** перебував у складі Міжнародного олімпійського комітету (МОК) з 1894 до 1900 року.

Ще один українець потрапив до МОКу лише через сто років. Восени 1994 видатного спринтера **1970-х Валерія Борзова** було обрано членом цієї організації, а на Олімпійських Іграх в Сіднеї 2000 року **Сергій Бубка** був обраний членом Виконкому МОКу .

В Україні, яка вважалася за тих часів територією Російської імперії,

легкоатлетичний спорт почав розвиватися і набув організованої форми в середині **19 сторіччя**.

Роком народження легкої атлетики в Росії вважається **1888 р.** Саме в цьому році в дачному містечку Тярлево, неподалік від Царського села (нині м. Пушкіно під Петербургом), був створений гурток любителів спорту, організатором якого був простий банківський службовець П.П. Москвін. Гурток складався переважно з учнівської молоді, яка тренувалася у літній канікулярний час в ходьбі, бігу та інших легкоатлетичних вправ.

Гурток, перейменований в 1890 р. в «Петербурзький гурток любителів спорту», зіграв велику роль у розвитку як змагань з легкої атлетики, так і початкових уявлень про підготовку до них.

Різні історичні документи того часу засвідчують, що **перше офіційне змагання у легкій атлетиці** за участю представників багатьох спортивних товариств Російської імперії було проведено у **1897 році**, їх організували і провели члени петербурзького гуртка любителів спорту. Ці офіційні старти позитивно відбилися на розвитку легкоатлетичного спорту. Поширився він і в багатьох містах України.

В 1905 році було засновано перший гурток любителів легкої атлетики в Катеринославі (теперішній Дніпропетровськ). Невдовзі такі ж гуртки відкрилися в Одесі, Києві, Харкові, Чернігові, Миколаєві, Львові, Мелітополі.

23 червня 1894 р. був створений Міжнародний олімпійський комітет (МОК), до складу якого увійшли 14 представників від 12 країн.

Російський олімпійський комітет був створений лише в березні 1911 р.

Широкий розвиток сучасної легкої атлетики пов'язано з відродженням Олімпійських ігор в 1896 р. Це були перші офіційні міжнародні змагання з легкої атлетики.

6 квітня 1896 року на Мармуровому стадіоні в урочистій обстановці в присутності 80 тис. глядачів відкрилися **Ігри I Олімпіади сучасності**. Приймали участь спортсмени 13 країн: Австралії, Австрії, Болгарії, Великобританії, Угорщини, Германії, Данії, США, Франції, Чилі, Швейцарії, Швеції та Греції. 311

спортсменів прийняли участь в Іграх I Олімпіади. 2/3 учасників - представники Греції, 21 - Германії, 19 - Франції, 14-США, 12-Угорщини.

Не дивлячись на те, що Міжнародний олімпійський комітет, в 1894 році був обраний представник Росії - генерал Олексій Дмитрович Бутовський, спортсмени царської Росії все-таки не прийняли участі в I Олімпіаді. Причиною було відсутність коштів. Але підготовка до Ігор проходила в багатьох містах країни, і перш за все в Одесі, Петербурзі, Києві. Невелика група спортсменів з Одеси виїхала в Грецію, але грошей хватило лише на проїзд до Константинополя. Прийшлося повернутися.

В 17 липня 1912 р. була створена Міжнародна любительська легкоатлетична федерація (IAAF) - орган, який керує розвитком легкої атлетики та проведенням змагань.

Вперше першість Росії з легкої атлетики було проведено в **1908 році**. В ньому приймало участь 50 спортсменів.

В 1912 році 47 російських легкоатлетів приймали участь в Олімпійських іграх в Стокгольмі. Через слабку підготовку спортсменів та погану організацію змагань виступ російських легкоатлетів був невдалим - ніхто не посів призового місця.

У наступні роки були проведені дві Російські олімпіади у Києві в 1913 р. і в Ризі в 1914 р.). Результати, показані легкоатлетів на цих олімпіадах, свідчать про те, що в Росії було чимало обдарованих спортсменів, які зуміли домогтися серйозних результатів.

Після Жовтневої революції **1917 року** легка атлетика почала розвиватися як масовий вид спорту.

В радянський час в Росії в період 1917-1922 рр. було організовано велику кількість спортивних гуртків (360), проведено безліч змагань з легкої атлетики.

У 1923 р. на I Всесоюзному святі фізичної культури проведено першість СРСР з легкої атлетики» а з 1924 р. стали офіційно реєструватися рекорди СРСР і союзних республік.

У Всесоюзній Спартакіаді **1928 р.** брали участь легкоатлети всіх областей і

республік СРСР.

Перші міжнародні змагання радянських легкоатлетів відбулися в **1923** році, де вони зустрічалися зі спортсменами Робочого спортивного союзу Фінляндії.

Розвитку легкої атлетики в радянській країні сприяло **введення в 1931 році Всесоюзного комплексу ГТО**, в якому широко були представлені основні види легкої атлетики.

1934 рік в історії фізкультурного руху відмічений видатною подією - впроваджено почесне звання *«Заслужений майстер спорту»*. Першими цього звання були удостоєні радянські легкоатлети: М.Шаманова, АДьомін, Д.Максунов.

У **1941 р.** була введена *Єдина всесоюзна спортивна класифікація*, яка у зв'язку з початком Великої Вітчизняної війни не отримала широкого використання. В 1949 р. вона була переглянута. В подальшому, починаючи з 1949 р., спортивна класифікація корегується на кожен черговий чотирирічний олімпійський цикл

В **1965** р. були введені нові спортивні звання *«Майстер спорту міжнародного класу»* та *«Кандидат в майстри спорту»*.

В **1946** р. радянські легкоатлети *вперше прийняли участь в чемпіонаті Європи* (чемпіонати Європи проводяться з 1934 р.).

В **1952** р. радянські легкоатлети *вперше прийняли участь в Олімпійських іграх*.

В **1978** р. конгрес ІААФ прийняв рішення проводити в рік, що попередює олімпійським іграм, чемпіонати світу.

Видатною подією в спортивному житті були зустрічі легкоатлетичних команд СРСР та США, вперше команди зустрілися в Москві в **1958** р.

РОЗВИТОК ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

У **1991** році відбувся розпад СРСР.

24 серпня 1991 року був проголошений акт про незалежність України. Залишений до Ігор XXV Олімпіади час не дозволив знову створеним на його території незалежним державам здійснити усі формальності зв'язані із створенням

НОК й представленням заявок для участі у Іграх. Тому колишні республіки СРСР були вимушені у відповідності із спеціальним рішенням МОК виступати об'єднаною командою Співдружності Незалежних Держав (СНД).

Самостійними командами виступали лише Латвія, Естонія та Литва, членство яких в МОК, перерване напередодні другої світової війни, було відновлене зразу після розвалу СРСР.

В 1996 році відбувся *перший виступ* національної команди незалежної *України* на Іграх XXVI Олімпіади у Атланті. Звичайно, наш перший Олімпійський "бал" пройшов не без репетицій. Бо починаючи з 1952 року у складі збірної СРСР учасниками Ігор були **163** українських легкоатлетів.

Для оцінки стану розвитку легкої атлетики користуються наступними основними критеріями:

а) масовість - визначається за кількістю тих, хто займається легкою атлетикою, тобто числом тих, хто систематично займається легкою атлетикою, і беруть участь у масових змаганнях;

б) ступінь володіння спортивною майстерністю - кількість та якість підготовлених спортсменів-розрядників, рівень середніх досягнень 10, 25, 50 і 100 кращих легкоатлетів по кожному з основних видів легкоатлетичних вправ, входження українських легкоатлетів в число кращих спортсменів світу;

в) завоювання світової першості - співвідношення рівнів рекордів України та світу, місця, які займали українські легкоатлети на найбільших міжнародних змаганнях.

Магістральний шлях вирішення головних завдань розвитку легкої атлетики як виду спорту заснований на всебічному підвищенні масовості, вдосконалення майстерності українських легкоатлетів і на цій основі досягнення першості на найбільших змаганнях. Необхідно значно збільшити кількість тих, хто займаються, швидше і в більшій кількості готувати спортсменів-розрядників, особливо серед учнівської молоді, підвищувати майстерність провідних легкоатлетів, використовуючи для цього сучасні досягнення науки і техніки і на цій основі прагнути до завоювання першості на найбільших міжнародних

змаганнях.

Основну увагу потрібно приділити роботі з дітьми та молоддю в школах, вузах, за місцем проживання.