**Возникновение и становление легкой атлетики как вида спорта**

Наиболее древними легкоатлетическими упражнениями можно считать бег, прыжки в высоту и метание копья. Л. Кун (1982) сообщает, что наиболее древнее из известных изображений на спортивную тематику показывает победу фараона Джосера (2778–2723 г.г. до н.э.) в культовом состязании по бегу.

В Древней Индии (2000–1200 г.г. до н.э.) бег и прыжки в высоту были подчинены религии. Прыжки в высоту выполнялись для повышения плодородия поля, а бег с препятствиями служил для подготовки пути для переселения души.

На Крите в начале второго тысячелетия до нашей эры существовала подготовка в беге с оружием и метании копья. Тогда же в Древнем Китае была систематизирована военная подготовка, включающая метание копья. Приблизительно за 1200 лет до н.э. ассирийцы организовали обучение метанию копья (и фехтованию на мечах). По свидетельству Геродота персы обучали детей 7-16 лет бегу и метанию копья (а также борьбе, верховой езде, стрельбе из лука и правдивости). Но как вид спорта в нашем понимании этого явления, легкая атлетика возникла в Древней Греции в 9-8 в.в. до н.э. В 776 г. до н.э. на 1 Олимпийских играх было проведено соревнование в беге на 1 стадию – «дромос» (192,27 м). В 724 г. до н.э. к этому добавился бег на 2 стадии – «диаулос» (384,54 м). В 720 г. до н.э. – бег на 24 стадии – «долихос» (4714, 5 м). В 702 г. до н.э. в программу игр включено многоборье – «пентатлон», состоящее из бега на 1 стадию, метания диска, прыжка в длину с альтерами (отягощениями, напоминающими гантели), метания копья, борьбы («панкратион»).

До 468 г. до н.э. Олимпийские игры проводились в один день. Но на 77- играх (472 г. до н.э.) конные состязания и пентатлон заняли слишком много времени, панкратион затянулся до поздней ночи. С тех пор игры проводились в три дня (включая праздники – в 5 дней). Программа игр была такова. Первый день. Торжественное открытие – жертвоприношение Зевсу на главном алтаре в Альтисе и присяга участников. Формирование забегов, пар в борьбе. Второй день. Торжественное шествие участников и судей на стадион. Соревнование глашатаев и трубачей для решения вопроса о том, кто из них будет вызывать участников и оглашать результаты Юношеские соревнования (возраст участников до 20 лет) в дромосе, борьбе, кулачном бое, гонка на колесницах и скачках.

Третий день. Соревнования взрослых: долихос, дромос, диаулос (очень редко стайеры выступали в спринте, но спринтеры часто побеждали на обеих коротких дистанциях, если такой участник побеждал и в беге с оружием, то он получал почетное звание «триастес»). Гвоздь программы третьего дня тяжелая атлетика: борьба, кулачный бой, панкратион.

Четвертый день. Скачки, гонки колесниц, пентатлон, бег в боевом снаряжении (сначала это был щит, шлем, копье, латы на голени, затем шлем и щит, и наконец только щит) на 24 стадии.

Пятый день. Закрытие игр.

В сентябре после мужских игр, в Олимпии проводились игры для женщин. В их программе был только один вид – бег на 5/6 стадии (приблизительно 160,22 м).

Стиль выполнения упражнений определялся особенностями тогдашнего военного искусства. Соревнования по бегу проводились не по круговой дорожке, а по прямой – туда и обратно между местом старта и алтарем – имитируя движение боевых порядков греков. Наиболее наглядно это демонстрирует бег с оружием. Хотя Л. Кун (1982) считает, что этот вид связан со службой боевых гонцов.

О происхождении прыжков в длину с альтерами Лукиан (ссылаясь на Солона) сообщает, что воинам на поле боя приходится преодолевать препятствия с оружием в руках – их готовят к этому, они упражняются с отягощениями в руках. Диск использовался чаще всего как оружие при отражении штурма крепостных стен. При этом вертикально летящий снаряд ранил сильней, чем падающий плашмя. Выпуск диска в вертикальной плоскости сохранился и в соревновательном метании.

Согласно требованиям военной подготовки бросок копья считался действительным, если снаряд попадал в специально отведенную полосу (коридор). Само копье было снабжено ремнем с петлей, обернутым вокруг копья. Это позволяло увеличить путь воздействия на снаряд и сообщить ему большую скорость вращения для придания устойчивости в полете.

Известно также, что судья-стартер (геральд) для подачи команд пользовался рупором. За фальстарт бегунов наказывали ударами прутьев. В 400 г. до н.э. на старте были установлены полуавтоматические пускатели (как в конных скачках). Проводили 4 забега по 4 участника, победители забегов проходили в финал. В долихосе предварительных забегов не было. Участие в подготовке к играм не означало автоматического включения в команду полиса.

Аскеты проходили в палестрах отбор в ходе обряда посвящения, и к публичному состязанию допускались только самые подготовленные. Занятия в паслестре начинались с 7-летнего возраста. С 632 г. до н.э. одновременно с допуском юношей на общегреческие соревнования в обучение включаются в облегченном виде некоторые виды пятиборья (укороченные на половину дистанции бега, облегченный диск). С 15-18 лет (в гимнасии) физическая подготовка проводилась в соответствии с требованиями пентатлона для взрослых. Из записей Филострата и других авторов по этому вопросу следует, что греки отдавали предпочтение быстроте, а потом уже силе. Хотя Ф. Энгельс утверждал, что в этом отношении древние греки различались– афиняне развивали преимущественно ловкость наравне с силой, а спартанцы – силу, выносливость, стойкость (то есть волевые качества). Занятия в гимнасии, предшествующие приобщению к культу, имели характер публичного тренировочного лагеря. При этом не настаивали на обязательном участии, удовлетворяясь клятвенным заявлением кандидатов, что в предыдущие 10 месяцев они придерживались правил подготовки. Известно, что тренеры Древней Греции (гимнасты) на базе одной практики подняли методику подготовки на высокий даже по современным понятиям уровень. Они умели различать типы телосложения наиболее пригодные для того или иного вида спорта и соответствующим образом ориентировали занимающихся. Они продуманно применяли психологическую подготовку, сознавали взаимосвязь между диетой и достигнутыми результатами. У них имелись разработанные системы совершенствования силы, быстроты и выносливости. Так греки перетаскивали тяжелые камни, мешки с песком, груженные телеги; сгибали толстые ветви деревьев; поднимали отягощения из исходного положения стоя на коленях; бегали по воде и соревновались в погоне за животными. Признавалось разучивание движений по частям и в целом, преимущества дополняющих движений. Гимнасты признавали важность отработки элементов спортивной техники. Процесс подготовки греки делили на макроциклы (4 года) и микроциклы (4 дня). В первый день тетры велись подготовительные занятия, во второй нагрузка возрастала, в третий снижалась, а в четвертый достигала уровня, необходимого для поддержания организма в форме. Одна тетра органически вытекала из предыдущей и готовила спортсмена к следующей. Во втором веке до н.э. возрос спрос на способных атлетов. Действовавшие при гимасиях залы для физических упражнений были превращены в институты по подготовке спортсменов. Древние «импрессарио» собирали спортсменов в особые организации (команды) и в соответствии с контрактом выставляли на различных соревнованиях. Участников соревнований стали называть «атлеты», то есть участвующие в соревнованиях за вознаграждение. К этому времени пятиборье осталось в программе только Олимпийских игр, а беговые номера программы отошли на задний план. Большой спрос на атлетов и выход на первый план соревнований повлиял на методы тренировки. Тетрастиль деградировал, тренеры не обращали внимания на долгосрочную подготовку спортсменов. Агонистика (соревнования) превратившись в самоцель постепенно изживала саму себя. Известно, что в Древнем Риме (4-1 вв. до н.э.) гимнастические традиции также были забыты или перекочевали в спортивные лагеря. Только в высших кругах сохранился обычай упражняться в беге и в прыжках с гантелями.

С 393 г. н.э. (Миланский эдикт императора Феодосия) с прекращением Олимпийских игр упражнения в беге, прыжках, метаниях перестали быть видом спорта, но оставались средствами физической подготовки, хотя далеко не основными. Возрождение интереса к упражнениям, составляющим современную легкую атлетику, произошло в Англии в конце 18 века. К этому времени часть профессиональных гонцов (скороходов) сумела добиться независимости от своих хозяев и заключала пари самостоятельно. Возникших таким образом союз профессиональных бегунов стал именоваться обществом пешеходов. Его самый известный член, капитан Роберт Барклай, в 1809 г. преодолел 1000 миль (1609,3 км) за 1000 часов (41 день и 16 часов). Он похудел на 14,5 кг и выиграл 1000 фунтов стерлингов. Для восстановления порядка на дороге, по которой он следовал, были вызваны войска. Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах начала культивироваться в Англии. Еще в 1837 году здесь состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками этого соревнования были учащиеся колледжа города Регби. Вскоре и в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона также организуются спортивные соревнования. Чуть позже в программу соревнований включается бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и метание тяжести, с 1851 году включены в программу прыжки в длину и в высоту с разбега, а с 1864 году -- метание молота и толкание ядра. Новый этап начался с проведения ежегодных соревнований между университетами Оксфорда и Кембриджа. В 1865 году был основан Лондонский атлетический клуб, который провел первые чемпионаты страны. В 1880-1890-е годы легкая атлетика как самостоятельный вид спорта начала культивироваться почти во всех странах Европы. В 1860-х гг. в Англии наряду с играми в мяч, плаванием, греблей и парусным спортом, а может и опережая их, в центре физической культуры оказалась атлетика. Атлеты еще настойчивей, чем крикетисты требовали официально отделить профессионалов, состязающихся за денежное вознаграждение, от любителей. В соответствии с этими запросами в 1867 г. в Лондоне был основан Любительский атлетический клуб (ААС), в уставе которого говорилось, что работник физического труда, платный тренер, а также лица, принявшие деньги за какое-либо соревнование в прошлом, не могут участвовать в соревнованиях любителей. Примеру этого клуба в 1870-х гг. последовали приверженцы и других видов спорта. В 1880 г. была создана Национальная любительская атлетическая ассоциация, объединившая атлетические организации Британской империи. На континенте первые соревнования по легкой атлетике, организованные по английским правилам, были проведены в Будапеште в 1875 г.

Одной из самых знаменательных вех «мировой спортивной революции» 19 века стал расцвет легкой атлетики в США. Там легкая атлетика, как и остальные виды спорта, выросла из занятий на игровых площадках учебных заведений. Отличившиеся на соревнованиях внутри университетов, а затем и между университетами, студенты-легкоатлеты вытеснили профессионалов, завоевавших известность в 1850-х гг. Самыми знаменитыми стали соревнования между Пенсильванским и Гарвардским университетами. В роли тренеров выступали преподаватели.

Не случайно, что наиболее значительные рекорды, новинки в технике в конце 19 в. родились именно в США. В 1868 г. Нью-Йоркский атлетический клуб организовал первый чемпионат легкоатлетов в закрытом помещении, а в 1876 г. – под открытым небом. В первых межклубных соревнованиях с англичанами в 1895 г. американцы победили во всех номерах программы. США сохраняли за собой почти безраздельную гегемонию в легкой атлетике вплоть до Олимпийских

игр 1952 г. В 1888 г. в США создан атлетический союз любителей гимнастики и легкой атлетики, а в 1906 г. – Национальный университетский атлетический союз. В 1880-1890–х гг. любительские атлетические ассоциации были созданы во многих странах. В 1905 г. в Англии, США, Японии в государственных школах акцент в физическом воспитании сместился с гимнастических упражнений на легкую атлетику и спортивные игры. Широкое распространение легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр, в которых, отдавая дань древнегреческим традициям, ей была отведена ведущая роль. Пункт 3.а. Хартии МОК (1894) гласил: «В программу … будут включены собственно атлетические виды: бег, прыжки, метание диска». А в пункте 6. Говорилось, что для легкоатлетов необходимо организовать главное соревнование под названием пятиборье.

Уже на I Олимпийских играх легкой атлетике было отведено значительное место – 12 видов. На II Олимпийских- играх легкоатлетическая программа состояла уже из 24 видов. Больше медалей (27) разыгрывалось только в стрельбе. Программа менялась. По 1908 г. легкоатлеты соревновались в перетягивании каната, метании диска античным и вольным способом, метании веса. В том же году в программе появилось метание копья (античным и вольным стилем). С 1904 года проводятся соревнования многоборцев. В Сент-Луисе 10- борье проводилось в один день и состояло из бега на 100 ярдов, толкания ядра, прыжка в высоту, спортивной ходьбы на 880 ярдов, метания молота, прыжка с шестом, барьерного бега на 120 ярдов, метания веса, прыжка в длину, бега на 1 милю.

Знакомое нам 10-борье появилось на Олимпийских играх 1912 г. Кроме того, на этих играх победители в метании диска, копья, толкании ядра определялись отдельно – по лучшему результату и по сумме результатов метания двумя руками. В Стокгольме в последний раз были проведены соревнования по прыжкам в длину и в высоту с места. С тех пор олимпийские рекорды в этих видах равны 3,47 м и 1,65 м соответственно. Были и другие изменения легкоатлетической программы. Начиная с 1928 г. (Амстердам) на Олимпийских играх выступают женщины.

Надо отметить, что в начале 20 века гимнасты тоже соревновались в беге, прыжках, метаниях. На II Олимпийских играх – в прыжках в высоту с разбега и с шестом, а также в многоборьях, включающих бег на 100 ярдов, прыжки в длину и толкание ядра. На следующих Играх такое многоборье для гимнастов проводилось в последний раз.

В настоящее время олимпийскими являются следующие виды легкой атлетики. Спортивная ходьба на 5 и 10 км у женщин, на 20 и 50 км у мужчин. Гладкий бег на 100, 200, 400, 800. 1500, 10000, 42195 м у мужчин и женщин; 3000 м у женщин, 5000 м у мужчин. Барьерный бег на 100 м у женщин, 110 м у мужчин; 400 м у женщин и мужчин; 3000 м с препятствиями у мужчин. Эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м у женщин и мужчин. Прыжки с разбега в длину, в высоту, с шестом, тройной прыжок у женщин и мужчин. Толкание ядра, метание копья, диска, молота у женщин и мужчин. 7-борье у женщин,

10-борье у мужчиин. В 1912 г. на конгрессе в Стокгольме была образована Международная любительская атлетическая федерация (ИААФ). Теперь она называется Международная ассоциация атлетических федераций. Ассоциация руководит развитием легкой атлетики и проведением соревнований. Она состоит из совета ИААФ и 5 комитетов: технического (по правилам и рекордам), медицинского, по спортивной ходьбе, проведению кроссов, женской легкой атлетике. В настоящее время членами ИААФ являются около 180 национальных федераций. Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения была создана в 1967 г. Европейская атлетическая ассоциация (ЕАА).

История легкой атлетики в России и СССР

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В то лето группа молодых людей, отдыхающих в дачном местечке Тярлево под Петербургом, создала кружок любителе бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование по бегу. Деньги на организацию соревнования и на памятные призы собирали по подписке.

В следующем году кружок стал называться «Общество любителей бега», а с 1893 года – «Петербургский кружок любителей спорта». Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета – в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893 году прыжками в длину с разбега, с 1895 года – толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипль-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья.

В программу большого спортивного праздника, организованного кружком в 1895 году, на котором благодаря бесплатному входу присутствовало около 10000 зрителей, помимо велосипедных гонок вошли бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра. Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание.

**В 1911 году** был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. *По настоянию известного спортсмена и журналиста Г. Дюперрона, побывавшего на Играх в Париже в 1900 года, все соревнования начали проводить по метрической системе.*

**В 1908 году** кружок строит первую в России гаревую дорожку. Как вспоминали члены кружка, там выступали известнейшие легкоатлеты разных стран – Х. Колехмайнен, А. Стенроос, Ю. Сааристо, Э. Брендедж. Там же в 1908 году кружок проводит первый чемпионат России.

**В 1912 году** 47 легкоатлетов России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме. К сожалению, это первое выступление было неудачным, легкоатлеты нашей команды не заняли ни одного призового места. После этого Русский Олимпийский комитет принял решение о ежегодном проведении всероссийских олимпиад, которые должны были способствовать развитию спортивного движения в стране и лучшей подготовке русских спортсменов к международным состязаниям, и прежде всего к олимпийским.

**В 1913 году** в Киеве состоялась I Всероссийская олимпиада, на ней впервые разыгрывался марафонский бег и женское первенство по легкой атлетике. Вторая Всероссийская олимпиада состоялась в 1914 году в Риге. Ее героем стал молодой бегун из Москвы Василий Архипов. На покрытой песком дорожке Рижского ипподрома он показал выдающийся для того времени результат в беге на 100 м – 10,8 с. Надо сказать, что с таким же результатом в 1912 году американский спринтер Р. Крейг выиграл звание чемпиона V Олимпийских игр.

Начавшаяся первая мировая война, затем революция на долгие годы отодвинули спортивные соревнования.

Первое первенство страны по легкой атлетике было проведено в Москве в 1922 году, участвовало 200 спортсменов из 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то время говорит такой факт: на личном первенстве Москвы по легкой атлетике 1921 года один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось.

В тридцатые годы результаты наших легкоатлетов начинают приближаться к лучшим мировым достижениям. Вторая мировая война лишила мир спортивных состязаний уровня чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр.

Впервые советские легкоатлеты приняли участие в первенстве Европы в 1946 году в Норвегии, а в 1948 году Всесоюзная секция легкой атлетики вступила в члены Международной федерации легкой атлетики.

Два года спустя атлеты СССР на первенстве Европы в Брюсселе завоевали наибольшее количество очков за призовые места.

**В 1952 году** впервые после революции 1917 года сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх. Дебют оказался удачным: 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей. А состоявшийся в 1958 году в Лужниках первый матч СССР – США по легкой атлетике принес победу нашим спортсменам (счет 172:170 очков).