

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

История лёгкой атлетики интересна и увлекательна. История прослеживает эволюцию возникновения и развития лёгкой атлетики с древнейших времён и до наших дней. На состояние и развития физической культуры и спорта в обществе оказывают влияния производственные отношения, экономическая, политическая и идеологическая стабильность, достижения науки, философии, эстетические, религиозные и другие взгляды людей. В то же время физическая культура оказывает влияние на многие стороны жизни общества: медицину, педагогику, науку, военное дело, искусство.

В данном реферате мы познакомимся с историей зарождения лёгкой атлетики в Древнем мире, историей Олимпийских игр, изменениями в спортивной жизни обществ различных формаций, с развитием легкоатлетического спорта у славянских народов, с достижениями легкоатлетов прошлого и настоящего.

Ознакомимся с основными видами легкоатлетических соревнований, существующих в наше время:

Итак, АТЛЕТИКА (от греч . *athletikos* - свойственный борцам)- система физических упражнений, развивающих силу, ловкость

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- один из основных и наиболее массовых видов спорта; включает бег и ходьбу на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания спортивных снарядов, легкоатлетические многоборья. Зародилась в Великобритании в 18 веке. В Международной любительской федерации ИААФ (IAAF), основанной в 1912 году, около 190 стран (по данным 1991года). В программе Олимпийских игр присутствует с 1896года, на чемпионатах мира- с 1983 года, Европы- с 1934г.

БЕГ спортивный - один из основных видов легкой атлетики: бег гладкий (по беговой дорожке, шоссе), с препятствиями-барьерами (в т. ч. стипл-чейз), кросс,

марафонский.

МАРАФОНСКИЙ БЕГ- бег на дистанцию 42 км 195 м. Название и дистанция связаны с легендой о древнегреческом воине, прибежавшем из Марафона в Афины (около 40 км) с вестью о победе греков над персами (490 до н. э.). В программе Олимпийских игр с 1896г.

ПРЫЖКИ спортивные - самостоятельные упражнения (прыжки в длину и высоту, в т. ч. с шестом)

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА - вид легкой атлетики, отличается от обычной обязательным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при вертикальном положении, от бега - отсутствием безопорной фазы движения.

МЕТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ - метание на дальность диска, копья, молота, гранаты, а также толкание ядра.

ПЯТИБОРЬЕ легкоатлетическое - бег, прыжки и метания (наиболее распространено женское пятиборье). Места участников соревнований определяются по сумме очков, начисляемых по специальным таблицам.

Легкоатлетический кросс входит в состав современного пятиборья.

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ - спортивное многоборье, включающее верховую езду с преодолением препятствий, фехтование на шпагах, стрельбу из пистолета, плавание и легкоатлетический кросс. Зародилось во 2-й половине 19века в Швеции. Современное название с 1948г. В Международном союзе современного пятиборья и биатлона - УИПМБ (UIPMB; основан в 1948г) свыше 70 стран (на1993г). В программе Олимпийских игр-с 1912года в личном зачете, с 1952- в командном; чемпионаты мира -с 1949г.

ДЕСЯТИБОРЬЕ - легкоатлетическое многоборье, проводится в 2 дня: 1-й - бег на 100 и 400 м, прыжки в длину и в высоту, толкание ядра; 2-й - бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м. Выступление в каждом виде оценивается в очках (по специальной таблице); победитель определяется по лучшей их сумме.

1. История развития легкоатлетического спорта

1.1 Страны Древнего мира

Зарождение легкоатлетического спорта берёт своё начало в глубокой древности. Первобытные люди приобретали навыки быстроты, выносливости и ловкости. Древний человек научился использовать в качестве метательного оружия разнообразные предметы: палку, острогу, копье. Применявшиеся при охоте на дичь и при спасении бегством от противника бег и прыжки через препятствия в рамках магических действий начали самостоятельное развитие. Появились синтезированные формы бега на расстояние, прыжков, танцевальных и метательных движений. Позднее преследование дичи и облавная охота, в которой принимал участие практически весь мужской состав племени, приобрели характер военных манёвров. Военная подготовка становится привилегией высших слоёв общества. При посвящении в воины, вожди и т.д. стали проводить испытания. Гильгамес у вавилонян, Озирис у египтян, Великий Ю у китайцев, Геракл, Прометей и Ахиллес у греков, Зигфрид у германцев, Кешар у тибетцев, Рустем у персов- все они были непобедимыми мастерами борьбы. Нет охотников более ловких, лучших, чем они, бегунов, метателей диска, камня или копья.

1.2 Развития физкультуры в странах древнего Востока

Первые известные нам следы физической культуры древнего мира были обнаружены в Месопотамии. Страны древнего востока : Междуречье, (Месопотамия), Индия, Китай, считаются колыбелью цивилизации. Около 2000 лет до н.э. в Междуречье образовался город-государство Вавилон. Около 500 лет до н.э. Вавилон завоёван персами. Персы обучали своих детей-мальчиков с 7 до 16 лет в «воспитательных домах» борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука. Позднее из этих заведений образовались дома развития силы, которые стали центрами физкультуры Персии. После 16 лет были обязательные соревнования между юношами на охоте, где испытывали быстроту и смелость. Однако около 300 лет до нэ персидское царство было завоёвано Александром Македонским. Переселенцы из Греции принесли с собой некоторые элементы греческой культуры. Здесь построили купальни, гимназии, стадионы. Из Греции переехали наиболее известные гимнасты и атлеты. Так как греческая агонистика отличалась большой зрелищностью то около 200 лет до нэ физкультура

ближневосточных народов оказалась оттеснённой на задний план. Однако, требования к физической культуре были не такими как в Греции. Пятиборье, требующее разносторонней физической нагрузки, было вытеснено менее трудоёмкими эстетическими упражнениями, развлекательными играми и танцами. Общий контроль над соревнованиями перешёл к профессионалам- атлетам, но богачи всё равно брали на себя роль меценатов и хотели влиять на людей, проявлявших интерес к зрелищам.

Индия. 2000-1000 лет до н.э в долинах реки Инд жило население, исполняющее ритуальные танцы, с элементами оздоровительной гимнастики, самообороны без оружия . Во время ритуальных танцев и во время медитаций происходило регулирование дыхания, что вызывало психические и органические изменения в организме- это легло в основу йоги. Найдены письменные источники с описанием советов по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания, что свидетельствует о развитом искусстве массажа. В древнеиндийских городах проводились праздничные мероприятия, где проводили состязания в силе и ловкости, в том числе и атлетические соревнования. В средневековой Индии, в период завоевания Индии арабами Йога обогатилась упражнениями на развитие мускулатуры и ловкости. Эти упражнения были связаны с борьбой и бегом. Древние люди в Китае жили в долинах рек Хуанхэ и Янцзы. Около 3000 лет назад написана книга «Кунфу» о распространённых среди народа упражнений лечебной гимнастики, о болеутоляющем массаже, о ритуальных танцах, исцеляющих от болезней, бесплодия – с помощью методов лечения с использованием движений была получена возможность воздействовать на организм, о боевых танцах- не только развивали ловкость и стойкость воинов , но и служили изображению героических подвигов. Во время господства первой династии Шан были систематизированы лечебно- терапевтические движения и военная подготовка. Расцвет физкультуры произошёл во время династии Чжоу. Среди народа появилась игра предшественник футбола. Эта ига использовалась для подготовки пеших воинов и развивала скорость, ловкость, находчивость. Даже в период расцвета древнего Китая женщины не играли никакой роли в развитии физкультуры. Мода уродования ног (о которой мы больше знаем из Японии) лишала богатых девушек возможности двигаться. В3 веке до н.э. медицина Китая пользовалась упражнениями для излечения искривления осанки, при заболевании органов пищеварения, дыхания и кровообращения. В Средневековом Китае физкультура горожан была более разнообразной. Они занимались лёгкой атлетикой, проводили массовые состязания . Однако вскоре физкультура осталась только в низших слоях общества. Спорт площадки были закрыты, а женщинам был

издан указ носить на ногах калодки. Так закончилась средневековая физкультура Китая.

После рабовладельческого строя в Японии в средние века установился феодальный. Япония больше славилась зарождением искусства самообороны без оружия. Тренировки среди народа часто проходили в лесу и содержали медитации (психологический настрой), бег по крутым лесным тропам, увёртывание от зарослей. Для развития выносливости и прыгучести совершали прыжки с грузом. К 16 веку нелегальные народные школы в лесах в результате преследования полностью были уничтожены. Итак, у наиболее развитых народов средневековой Азии элементы феодального общества возникли раньше, чем в Европе, но феодализм развивался медленно. В связи с таким постепенным развитием общества физические идеалы древности были постепенно преобразованы в средневековые.

Вывод: Развитие физкультуры в Азии обусловлено особенностями социально – экономического уклада, культуры, быта и народными обычаями. При поддержке со стороны религии развив виды спорта, тесно связанные с физическим и психологическим здоровьем человека, а также медицинские знания, легшие в основу спортивной физиологии. В отличие от христианства религии, кот были в Азии, способствовали развитию физкультуры и распространению её среди низших слоёв общества. Например, с Индией мы связываем развитие йоги. В Индии намного раньше чем в других странах связывали йогу с медицинскими знаниями о кровообращении и о микробах. Индийские священники (брахманы) способствовали распространению йоги среди народа. Они много внимания уделяли гигиене. А детям дали полную свободу в выборе подвижных игр. Подвижные игры и танцы стали распространёнными в сельских общинах. А буддийская религия в Китае считала, что молитвы будут иметь больший вес, если они выражаются не только словами, но и с помощью бега, танцев, вращения тела. В Азии победа в состязаниях не означала славу одного человека, а означала долг перед обществом. Это способствовало развитию своего рода патриатизма - одержание победы ради славы своего народа. В играх же простых людей не важна была победа, а важен сам процесс проведения времени в подвижных играх на воздухе с целью развития ловкости, скорости, силы и т.д. При появлении огнестрельного оружия Азиатские виды борьбы без оружия приобрели ещё большую оздоровительную направленность. К сожалению в средневековой физкультуре Азии не существовало таких видов соревнований, как например Олимпийские игры, не было спец общественных спортивных организаций, но зато именно в Азии спорт приобрёл

направленность , связанную с медициной, гигиеной, психологией, искусством медитаций, массажа и иглоукалывания. К сожалению, некоторые обычаи позднего средневековья , например колодки на ногах у женщин, отодвинули развитие лёгкой атлетики на задний план. В высших слоях общества больше внимания стали уделять развитию литературы и искусству, даже спортплощадки были закрыты.

1.3 Древняя Греция

В 8-6 веке до нэ в греческих городах-государствах установился рабовладельческий строй. И хотя Страны древнего Востока, Китай, Рим намного превосходили греческие города по технике, науке и богатству физкультура в Греции достигла намного более высокого уровня развития. Этому способствовали многогранное начальное физическое обучение, агонистика, где достигались всё более высокие качественные показатели, система регулярных состязаний, сеть стадионов и палестр - спец учебных заведений. Древние греки стали меньше внимания уделять ритуалам, а начали познавать возможности человека. Расцвет системы физвоспитания греческих городов-государств нашёл наиболее яркое выражение в физкультуре Спарты и Афин. Спартанское воспитание, которое было связано с необходимостью держать в повиновении огромное число рабов, постепенно становилось не таким жестоким и многие упражнения потеряли боевой характер и превратились в упражнения для развития ловкости, чувства ритма, красивых движений. Афины были одним из самых могущественных городов- государств. На многочисленных рабов был возложен основной труд и многие свободные люди могли заниматься искусством и физкультурой. Сыновья свободных греков с 7 лет и до 18 посещали гимнасии. Большое внимание уделялось воспитанию мальчиков мужественными, ловкими и сильными. Школа готовила воинов, чем старше становились ученики, тем больше они занимались бегом, борьбой прыжками, метанием диска и копья. За лень и непослушание учеников били ремнями и розгами. Около 500 лет до нэ на территорию Греции вторгаются персы. Победа греков в битве на марафонской равнине в 490г до нэ до сих пор напоминает о себе известной марафонской дистанцией в соревнованиях по бегу. История гласит, что афинянин, желая принести своим согражданам радостную весть о победе, пробежал 42км от Марафона до Афин. Вбежав он воскликнул: «Мы победили!» и упал мёртвым. Скульптура того времени показывает , что на наиболее почётных местах Афин ставили статуи граждан, прославивших свою родину и не только полководцев и поэтов , но и победителей на состязаниях. Например, Дискобол (греч . метатель диска), греческая мраморная статуя работы Мирона. Известна в

нескольких копиях римского времени, лучшая по сохранности находится в национальном музее в Неаполе. Существование мелких греческих городов-государств в это время мешало свободному развитию экономики, политики и культуры, в том числе физкультуры. 500 лет до нэ гражданские достоинства выходят на первый план. Начинается противоречие между агонистиками, проповедовавшими ценности физкультуры и мыслителями того времени, которые проповедовали новые нормы поведения. Ксенофан говорил: «Те, кого прославляют их быстрые ноги или резвые кони, явно не могут достичь никаких вершин, потому что мудрая наука стоит большего, чем рекорды чемпионов и лошадей.» Евпирид: «...нет ничего более злостного чем род атлетов.» около 400 лет до нэ Аристотель заявлял: «...утомительная, односторонне развивающая тело деятельность, за которую платят денежное вознаграждение и которая требует слишком высокой самоотдачи, недостойна свободного человека.» Он призывает умерить слишком развитый культ атлетизма и не заниматься физическими нагрузками. Война между Афинами и Спартой началась в 431 году до нэ и продолжалась почти 30 лет. Разорительные войны велись и между другими городами, что в конечном итоге привело к завоеванию Греции Македонией. Заслугой древних греков было создание ЭЛИНСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗВОСПИТАНИЯ или античной гимнастики. Нельзя, говоря о лёгкой атлетике, не коснуться этого вопроса, так как именно её формы легли в основу физической подготовки. Интересно изначальное значение слова «гимнастика». Гимнастика от греческого «гумнастика» обнажённый- так как некоторые виды спортивных упражнений нельзя выполнять в одежде, кроме того греки верили, что одежда может ослабить физическую силу человека. Античная гимнастика состояла из 3 частей: Подвижные игры для детей от 1 до 7 лет под руководством родителей или воспитателей, а также для взрослых, бег, метание копья, диска и другие упражнения, развивающие ловкость. Колестрика. Происходит от «палестра»-зал для борьбы. Проводилось комплексное испытание –пенталон. Оно могло включать в себя: бег (примерно на 192-196 метров), прыжки в длину с альтерами, метание копья, диска и борьбу. В этой школе обучали бегу с оружием. Орхестрика. Сформировалась из ритуальных танцев, связана с обрядами посвящения. Включала в себя искусство двигаться и быть ловким. Эти три части: игра, палеста и орхестрика содержали элементы лёгкой атлетики и служили средством создания греческого идеала- красота есть физическая сила и ловкость.

1.4 Первые Олимпийские игры и лёгкая атлетика

Из письменных источников известно, что упоминание об Олимпийских играх было намного раньше, чем общепринятые первые Олимпийские игры. К тому времени как развилось рабовладельческое общество, обряды превратились в состязания (АГОНЫ), где аристократы демонстрировали свои боевые качества, чтобы показать народу своё физическое превосходство. Уже 900 лет до нэ некоторые города объединялись для проведения культовых игр, выбирая обычно какое-либо священное место. Согласно легенде представитель Элиды, Пизы и Спарты объявили Олимпию священным местом, а месяц проведения состязаний обязательным периодом мира. Олимпия давно была местом проведения обрядов и была связана с культом Зевса. Из археологических раскопок известно, что в Олимпии было построено 5 стадионов. Соревновались в беге на различные дистанции, пентатлон- пятиборье и др. Складываются классические формы публичных жертвоприношений, принесения присяги, жеребьёвок, процедуры проведения состязаний. С 7-й Олимпиады начали венчать победителей лаврами. Выступали на Олимпийских играх богатые люди, женщины и свободные граждане не выступали. Для женщин были отдельные соревнования по бегу в другое время. Состязания были посвящены военному искусству и физическим возможностям человека. На первое место ставили скорость, на второе силу. Бег проводился не по круговой дорожке а вперёд-назад, что имитирует движение греческих войск. Прыжки в длину с отягощением в руках демонстрировали силу воинов и способность преодоления преград на местности. Метание диска и копья доказывали военные навыки. 500 лет до нэ происходил расцвет дренегреческих городов, что отразилось на развитии агонистики. Наряду с Олимпийскими играми официальное признание получили: Истмийские игры (586год до нэ) Пифийские игры (582г до нэ) Немейские игры (473г до нэ) Панафинейские (565г до нэ) Делосские игры в честь Дионисия, Элефтерийские игры (отмечавшие изгнания персов). Олимпийские игры классического периода мало чем отличались от игр древнегреческой эпохи: на алтаре пританейона по-прежнему горел вечный огонь Гастии. Глашатаи, призывающие принять участие в соревновании, по старым обычаям объезжали раз в 4 года всю Грецию и её колонии. Женщин как и прежде на игры не допускали. Во время Игр мир нарушался лишь в редких случаях. Когда Спарта нарушила мир, эллинские судьи не только отстранили её от игр, но и наложили штраф. Одного спартанца, который всё же рискнул принять участие в состязании колесниц, публично высекли. Перед состязанием соперники участвовали в церемонии принятия присяги и ритуального омовения, победителей увенчивали венком. После победоносного завершения двух войн с персами в обстановке ликования, охватившего всю Грецию, был построен Олимпийский храм

Зевса. Начиная с этого времени, игры всё дальше уходили от культа. Спортсмены всё больше освобождались от поклонения богам и гордились своими достижениями. Победители уже не были только богачами. Тренеры классической Греции на базе одной практики подняли методы обучения на высокий даже по современным понятиям уровень. Они умели: различать типы телосложения, наиболее пригодные для того или иного вида спорта, и соответствующим образом ориентировали атлетов. Продуманно применяли психологическую подготовку. Сознали взаимосвязь между диетой и достигнутыми показателями. У них имелись разработанные системы развития силы и выносливости (поднятие груза из положения на коленях, бег в воде различной глубины, применение мешков с песком и других отягощений). Представления о важности отработки элементов техники. Процесс подготовки делился на макроциклы (4года) и микроциклы(4дня) В 1-ый день микроцикла велись подготовительные занятия, во 2-ой нагрузка возрастала, в 3-ий снижалась и в 4-ый достигала уровня, необходимого для поддержания организма в форме. Потом был следующий микроцикл и т.д. 500-400лет до нэ гимнастика и агонистика переживают кризис. В это время из программы панэллинских игр, за исключением олимпийских, исчезло пятиборье, на задний план отошёл бег. Но мероприятия агонистиков продолжали проводиться и сохраняли ту же пышность. Многие города- государства стали нанимать атлетов за деньги .

1.5 Греция под властью Рима и Древний Рим

В 146 году до нэ над Грецией устанавливает власть Рим. Римские политические деятели предпринимают попытки превратить Олимпиады в имперские игры и перенести их в Рим. Однако эти попытки не увенчались успехом. Возрос спрос на способных атлетов. Действовавшие при гимназиях спортзалы были превращены в институты по подготовке спортсменов. Императоры с помощью организации соревнований греческого типа стремились увековечить свои победы. В программе этих соревнований были атлетические номера. Однако роль и содержание игр стали другими. Среди участников появились женщины. Большой спрос на атлетов и выход на первый план агонистики повлияли на методы тренировки. Прежние критерии отбора утратили свою силу. Тренеры больше не обращали внимания на долгосрочную подготовку атлетов. Главными задачами стали сиюминутный результат и успех у зрителей. В 4 веке нэ Греция была под властью Рима. Это период разложения рабовладельческого строя и появления христианства. Олимпийские игры были запрещены. Власти боялись скопления людей на

стадионах. Христианство называло физкультуру Греховной телесностью. Только в восточных провинциях империи, где агонистика имела тысячелетние традиции, императоры по требованию народа разрешали проведение спортивных игр. Римляне, завоевав Грецию распространили и сохранили греческую физкультуру, но не внесли в неё ничего нового. Они переняли греческие гигиенические движения, а игры по образцу Олимпиад использовали в политических, а не спортивно-оздоровительных целях. Возможно поэтому, когда в эпоху возрождения вновь обратились к греческой физкультуре- агонистика была утеряна. Греческая агонистика пережила упадок городов- государств, однако когда спортивные тренировки превратились в труд - атлетика уже не привлекала молодёжь. Однако спортивные тренировки сыграли огромное влияние в системе разносторонней, гармонической подготовки человека.

По преданию Рим был основан в середине 8 века до нэ. Именно в Риме при рабовладельческом строе была лучшим образом подготовленная в физическом отношении армия. Подготовка юношей 16-17 лет т.е до армии была задачей семьи. В Риме не было организовано школьного физвоспитания. Физически трудную работу выполняли рабы, а рабовладельцы считали позорным качать мышцы, считая главной своей привилегией умение грамотно мыслить и управлять. Физкультура оставалась средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуальн развлечения. Римлян не интересовали регулярные тренировки спортсменов, их нарастающие успехи, Римлянам нравился сиеминутный успех у зрителей, им нравилась пышность и красочность проводимых мероприятий. Весь период расцвета и падения Рима принято делить на три периода. ЦАРСКИЙ(8-6 век до нэ): Приблизительно в 8 веке до нэ Рим и окружающие его селения заключили союз городов. Союз городов имел общие храмы, проводились общие спортивные состязания, тесно связанные с ритуалами, призванными обеспечить плодородие, успех в бою, поклонению семейным божествам, почитанию предков. Обязательными были соревнования по бегу.

РЕСПУБЛИКИ (6-1век до нэ): Этот период отличался огромным количеством войн, огромным количеством пленённых рабов, и борьбой между патрициями и плебеями. Игры, посвящённые победам, носили всенародный характер, но пока плебеи не получили равных прав с патрициями они проводили для себя отдельные игры. Так как Рим вёл постоянные войны, то с арены цирка исчезли выступления молодых патрициев и плебеев, демонстрировавших владение оружием. Не нужны стали обычные тренировки и подготовка к соревнованиям. Вся спорт подготовка переместилась в военные лагеря. Подготовка была очень жесткой и всесторонней.

Тренировки в беге, по прыжкам в высоту, в длину, по преодолению препятствий проводились сперва в обнажённом виде, а затем при полном боевом обмундировании и оружии. Снаряжение весило 20-25кг, с ним совершались переходы на 30-40 км со скоростью 6км в час. Эти упражнения делали и новобранцы и и легионеры-ветераны, чтобы сохранить бодрость, гибкость тела, выносливость. Очень ценилось умение ловко двигаться. В число этических норм у многих богачей входили тренировки по бегу и прыжкам. Многие известные граждане, например Цицерон посещали гимнасии и гимнастические залы, построенные о примеру греческих. Средние слои населения собирались на игровых площадках. Нужно было отвлечь народ от борьбы против богачей , чтобы на стадионах они получили побольше острых ощущений.

ИМПЕРАТОРСКИЙ ПЕРИОД(31г до нэ-476г н.э): Управление государством перешло в руки императоров. Самыми известными являются Юлий Цезарь, Антоний, Октавиан, Траян. Рядом с ослепительной роскошью в Риме была жалкая нищета. Рабов было настолько много, что они делали практически всю работу сидели. Не только рабовладельцы, но и бедняки считали труд делом рабов. Они требовали от императоров «хлеба и зрелищ». Получилось, что именно императоры стали заботится о развитии физкультуры. Они строили громадные купальни, посередине которых под открытым небом размещалась площадка для посетителей. Помимо плавания здесь каждый выполнял приятные для него упражнения: танцевали, делали пробежки, боролись, поднимали тяжести, играли в мяч или настольные игры, делали массаж. Для удовлетворения потребностей народа в развлечениях были построены огромные театры. Колизей вмещал 50тыс зрителей, цирк Максимус-350тыс зрителей. В конце эпохи римской империи обострилась классовая борьба. Стадионы и цирки были местом, где начинались народные восстания. Юстиниан, чтобы предотвратить дальнейшее распространение волнений закрыл все древние учреждения физкультуры, гимнасии (преподаватели были вынуждены бежать). Кроме того, повсеместно стало распространяться христианство, которое считало физкультуру греховной. В конце 4 века в Римской империи были запрещены все религии кроме христианской. Император запретил даже Олимпийские игры, посвящённые Зевсу.

1.6 Лёгкая атлетика в период возникновения феодализма 5-9 век

Вместе с приходом феодализма почти во все страны западной Европы пришло христианство. Идеалы античного мира, прославляющие красоту человеческого тела, силу, ловкость и гармоничное развитие стали считаться грехом. Обнажённой фигурой атлета не восхищались, а стыдились. Пышные зрелища, которые проводились в Греции и Риме были запрещены и забыты, и считались нескромными и греховными. Образ Иисуса Христа, распятого и страдавшего во имя людей стал идеалом, которому поклонялись. Т.е. поклонялись не символу физической силы, а скорее символу силы духовной. Многие учебные заведения действовали под руководством церкви. Там была отменена физкультура, и практически отсутствовало гигиеническое воспитание. Детский и переходный возраст в этих школах долгое время не учитывался. К детям относились как к взрослым. Требовали от них послушания и детские подвижные игры считались источником греха, отвлекающего от размышлений. Церковник Тертуллиан объявил физические упражнения и игры действиями дьявола. Однако, церковь всё-таки была вынуждена считаться с народами, которые она обратила или собиралась обратить в христианство. И полностью уничтожить физкультуру ей не удалось. Например, германцы во время весенних праздников проводили турниры, норманны любили поединки, в Ирландии с 632 по 1169 год проводились ирландские игры. Большие перемены произошли в вооружении и военном снаряжении. Военное снаряжение из металла требовало большой физической силы и специальных тренировок. В 8 веке при дворах Франкского государства и английского королевства физической подготовке детей знати уделяли большое внимание. Особенностью раннего средневекового периода является зарождение рыцарства. Физическая сила, боевой дух, честь, достойное поведение считались идеалами рыцарей. Игры, бег и боевые танцы были исключены из их физической подготовки. Отдельно нужно сказать о культуре древних славян. Об образовании государства Киевской Руси. Здесь первообщинный строй, минуя рабовладельческий, сразу перешёл к феодальному. Долгое время основной религией оставалось язычество. Обрядовые танцы, посвящён весенним и зимним праздникам (хороводы), позднее появился парный народный танец с притопываниями и подпрыгиваниями и выносливые танцоры славились на всю деревню, зимние игры с перескакиванием через костёр, до сих пор живы. Однако христианская церковь долгое время запрещала любые танцы и игры в религиозные праздники, например если на Ивана-Купала человек прыгал через огонь или танцевал у костра его могли обвинить в колдовстве.

Приходилось также отражать набеги кочевников, поэтому необходима была и физическая подготовка воинов. Восточные славяне славились стойкостью и упорством в бою, правда на равнине они себя чувствовали не вполне уверенно, и

воевать предпочитали среди лесов и оврагов. Важна была тренировка в беге по пересечённой местности, бег с препятствиями, бег по заболоченной местности и т.д. Среди народа люди физической силы имели авторитет. Воспитывалась гибкость, ловкость и смелость. Мероприятия становились регулярными т.к. привязывались к перерывам в сельхозработах, к большим религиозным праздникам, ярмаркам, свадьбам. С приходом христианства школы открывались при монастырях и церквях, поэтому там мало внимания уделяли физкультуре. В Киевской Руси сложились традиционные виды спортивных занятий, среди которых легкоатлетический бег, метание камней, прыжки и т.д.

1.7 Лёгкая атлетика в период расцвета феодализма (11-15век)

К 1000-му году феодальный строй укрепился во всей Европе. К14веку возросла роль военных действий не на коне, а пешими воинами. Стены средневековых городов, вырытые вокруг рвы и насыпи требовали умения лазить в том числе по лестницам и шестам. Наряду с многодневной охотой, проводимой рыцарями в окрестностях замков устраивались состязания по прыжкам, бегу, борьбе и метанию. В15 веке получили популярность состязания по прыжкам через стол и на стену. Это развивало чувство равновесия и ловкость, необходимую для службы в пеших войсках. Среди народа воспитывалась гибкость, ловкость и смелость. В Европе среди народа были популярны прыжки, метания, ходули, метание молота, камня, охота. Из описаний Лондонских школ известно, что всё лето юноши упражнялись в легкоатлетических видах спорта: прыжках, беге, а также в стрельбе из лука, танцах, борьбе, метании камней и пользовании щитом. В Европе стремились к гигиене- регулярно действовали бани. Гуманисты и ранние социал-утописты появились в конце средних веков. В недрах феодализма развился капитализм. В эпоху Возрождения родившаяся буржуазия не могла довольствоваться богословской философией и церковной культурой, примериться с презрительным отношением к физкультуре. Развивалась наука и медицина. Итальянский учёный, инженер и живописец Леонардо да Винчи изучил пропорции тела человека и механику его движений. Англичанин Уильям Гарвей открыл законы кровообращения и положил начало изучению физиологии человека. Голландец Андреас Везалий исследовал анатомическое строение тела человека. Наряду с естествознанием развивалась педагогическая наука, появились первые гуманисты. Гуманизм ориентировался на культуру, педагогику, систему ценностей и нормы

поведения в центре, которых человек. Сюда входило обучение дворян молодёжи классическому искусству, усвоение модных естественнонаучных знаний, знание военного дела, увлечение красотами природы, определённые навыки в охоте, играх, танцах, соревнованиях. Гуманисты стремились воспитывать здоровых, жизнерадостных людей, но их идеи находили своё отражение в отдельных школах, где обучались дети знатных родителей. Ранние Социалисты-утописты также говорили о физвоспитании. Например, Томас Мор(1478-1535) и Томазо Кампанелла(1568-1639) в своём произведении «Утопия и город солнца» говорили, что забота о здоровье и физическом развитии всех членов общества должна быть делом государства. Запреты католической церкви привели к реформе. Реформатор Мартин Лютер и их последователи считали физическое воспитание нужным делом, так как оно укрепляло силы человека и отвлекало молодёжь от дурных привычек.

1.8 Особенности развития лёгкой атлетики в странах Западной Европы после буржуазных революций 17-18 века

Буржуазные революции привели к победе капитализма над феодализмом. По сравнению с феодализмом капитализм был более прогрессивным, в том числе в развитии физкультуры. Для воспитания новых хозяев, предприимчивых и здоровых, буржуазия создаёт ряд новых средств физвоспитания. Однако, когда были разрушены старые устои феодального общества и ещё не созданы новые многие спортивные площадки и залы превратились в залы для балов. Модный стиль одежды барокко и рококо стеснял движения. Позднее были созданы условия и учреждения, способствовавшие развитию здравоохранения и школьного физвоспитания. Наибольшее значение предавалось ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, упражнениям в равновесии, по переноске тяжестей, плаванию. Были сделаны новые открытия в медицине о связи между мышцами, кровообращением и нервной системой. Большое влияние на развитие Европейской физкультуры оказала Англия. В Англии после буржуазной революции очень строго стали относиться к народным играм и соревнованиям. Однако в других странах Западной Европы на городских и деревенских праздниках нередко выступали любители бега и прыжков, метания и поднятия тяжестей. В Англии родился так называемый «джентельменский спорт». Во время соревнований по бегу заключались коммерческие сделки. Сам джентельмен редко занимался спортом, зато делал ставки. В Англии были представители, которые с удовольствием

занимались общественной деятельностью. В конце 17 века – начале 18 века стали заключать пари на огромные суммы денег. На область спорта стали распространяться денежные махинации. В Англии возникло «общество пешеходов» Участники соревнований преодолевали бегом или пешком тысячи километров, в награду получая тысячи золотых. Вдоль дороги выстраивалась многочисленная публика. Интерес к результатам, которые достигались на соревнованиях скороходов был связан с потребностями, возникшими в то время в связи с необходимостью быстро преодолевать расстояния.

1.9 Особенности развития лёгкой атлетики в странах Западной Европы в 19 веке-начале 20 века

Буржуазия стремилась возродить военную мощь своих армий. Например, для Англии, которая вела колониальные войны нужны были хорошо подготовленные военные отряды. Важным средством военно-физической подготовки были занятия различными видами спорта и игры. Во Франции готовили офицеров. Были изучены причины побед русской армии над французами и методы военно-физической подготовки русских войск. Основное внимание уделялось естественным движениям тела (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, лазание, борьба). Жорд Демени-французский специалист в области физиологии и физкультуры. Ему принадлежат труды по воспитанию молодёжи, например «Научные основы физического воспитания» (1903), «физическое воспитание юношества»(1917). В своей теории опирался на исследования Парижского НИИ физкультуры. В основу своей системы положил естественные общеразвивающие упражнения- ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения для ног, рук, туловища(все упражнения он делил на 7 видов). Им была разработана система средств и методов воспитания для детей и юношества, особенные упражнения для женщин. Особое внимание он уделял координации движений. Он считал, что упражнения надо делать легко и непринуждённо, расслабляя не занятые группы мышц. Движения должны быть естественно размашистыми, а не скованными и угловатыми. Жорж Эбер –лейтенант французской армии. Перед 1 мир войной и во время её усилилась милитаризация спорта. Он создал свой естественный метод , основанный на беге, прыжках, и др. После 1 мир войны наряду с естественной гимнастикой Эбера появилась основная гимнастика Нильса Бука. Урок состоял из 3 частей, одной из которых была лёгкая атлетика: упражнения в ходьбе, беге, прыжках.

Военно-физической подготовке немцев много внимания уделялось туризму, экскурсиям, военно-игровым упражнениям, развитию воли, физической силы, выносливости, дисциплины. В Германии с 19 столетия начинается широкое развитие атлетики. Германия была завоёвана Наполеоном, началось движение за освобождение, за объединение и военно-физическую подготовку. Среди молодёжи проводилась большая идеологическая работа: развитие немецкого национализма. В США, где уже в 20-ых годах начали преподавать физкультуру в школе, в 50-х годах начали создавать специальные спортивные школы. В американском обществе были популярны метание копий, бег на большие расстояния, прыжки, и другие виды упражнений. Спорт стал привилегией буржуазных и аристократических кругов. В Швеции физкультура была призвана развивать силу, ловкость, здоровье. Она способствовала воспитанию мужества, смелости и подготовке кадровых частей армии и её резервов. Опираясь на физиологию были сделаны попытки дать упражнениям научный характер, но урок строился в зависимости от знаний анатомии того времени. Сперва для ног, спины, пресса, потом бег, прыжки и дыхательные упражнения. Буржуазные теории спорта были крайне разнообразны: от теории высшей расы Ницше до развития просто красивого тела и эстетики. В Чехии в 60-х годах 19 века возникло общество «Сокол». Его создание было обусловлено усилившейся в то время борьбой чешского народа против Австро-Венгров. Сокольские организации укрепляли моральный дух и физическую подготовку. Все упражнения делились на 4 группы, в первой из которых были легкоатлетические упражнения без снарядов (ходьба, бег, приседания, стойки, наклоны и др.) Навыки, воля, мужество, выносливость, ловкость, гигиена - основные требования

К 1860 году не было такой страны, за исключением Африки, где бы ни пустила корни какая-нибудь форма современной спортивной деятельности.. Начали проводиться международные соревнования. В 1857 году, под патронажем Миклоша Эстергази в Будапеште состоялись легкоатлетические соревнования, впервые организованные на Европейском континенте по английским правилам. Одной из самых знаменитых вех в спортивной жизни стал расцвет лёгкой атлетики в США. Она выросла из занятий спортом на игровых площадках средних и высших школ. Отличившиеся на соревнованиях внутри университетов, а затем и между университетами студенты-легкоатлеты в течение нескольких десятилетий вытеснили профессионалов, завоевавших известность в 50-ых годах. В 1860 году инструкторы колледжей стали выступать в качестве тренеров. Нью-Йоркский атлетический клуб явился организатором первых чемпионатов легкоатлетов - в 1868 году в закрытом помещении, а в 1876 году - под открытым небом. В

начале 1890-х годов в рамках Атлетического союза любителей было создано научно-исследовательское общество по лёгкой атлетике. Наряду с использованием различных индивидуальных нагрузок, поддержания оптимального темпа, специфических «тренировочных заданий» на длинные и короткие дистанции главный удар был сделан на поиски правильного стиля. Были внедрены низкий старт в беге, техника прыжков в высоту «ножницами», метод преодоления барьеров в беге путём выброса вперёд вытянутой ноги и стиль «сползание» в прыжках с шестом. Однако в методах подготовки спортсменов к бегу на длинные дистанции американцы делали первые шаги. В первых межклубных состязаниях с англичанами в 1895 году американские спортсмены победили во всех видах программы. Соединённые штаты сохранили за собой почти безраздельную гегемонию в лёгкой атлетике вплоть до Олимпийских игр 1952 года. Во многих странах гимнасты и легкоатлеты считали свои виды спорта главенствующими по отношению ко всем остальным. В Европе из-за борьбы между федерациями гимнастики и лёгкой атлетки только перед 1-ой мировой войной началось образование единых руководящих организаций. Например, в 1888 году в США - Атлетический союз любителей гимнастики и лёгкой атлетки, в 1906 - Национальный университетский атлетический союз. В 1912 году создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ). Первая в истории нового времени Олимпиада была проведена в Афинах с 6 по 15 апреля 1896 года. В процессе проведения игр у легкоатлетов возникло немало трудностей: на крутых виражах беговой дорожки, приспособленной к размерам древнего стадиона, легкоатлеты вынуждены были замедлять свой бег. Самым выдающимся событием Первой Олимпиады был марафонский бег. Помимо 21-го греческого бегуна на длинные дистанции, стартовать решила и одна из греческих легкоатлеток по имени Мельпомена. Однако её заявку организаторы не приняли. Право на организацию Олимпиады 1900 года получил Париж. Здесь впервые на новейшей Олимпийской арене появились женщины. Здесь выделялись американские легкоатлеты, которые почти во всех видах побили рекорды, установленные в Афинах. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе среди видов лёгкой атлетки самым популярным оказался марафонский бег. На Олимпиаду 1908 года в Лондон Россия впервые послала своих участников. Пробуждение массового интереса к спорту потребовало внесения изменений в правила и в качество спортивных сооружений. В лёгкой атлетике начали применять шиповки и тренировочные костюмы. Причинявшие травмы встроенные препятствия были заменены переносными барьерами. Спортсмены перешли с обычных дорог, покрытых ухабами, на гаревые дорожки, по которым в соответствии с традициями конных соревнований они

бежали на дистанции против часовой стрелки. И всё-таки любительский спорт в Европе в последние десятилетия 19 века, всё ещё считался времяпровождением развлекательного характера. Двигательные упражнения выполнялись с целью развития лёгкости, ловкости, силы. В Олимпийских играх в Стокгольме 1912 года прославился Джим Торп. Показанные им результаты оказались одними из самых долговечных: 100 метров-11,2, прыжки в длину-6,79, толкание ядра-12,89, прыжки в высоту-187,400 метров-52,2, метание диска-36,98, 100 метров с барьерами-15,6, прыжки с шестом-325, метание копья-45,7, 1500 метров-4:40,1. С такими показаниями даже в 1956 году можно было войти в восьмёрку лучших десятиборцев. Среди шести финалистов в забегах на 100 метров было 5 американцев. Ханнес Колехмайн своей тройной победой заложил основу будущих побед финских стайеров. Он вместе с Пааво Нурми стал основоположником бега и системы тренировок, состоящих из темповых комбинаций, на длинные дистанции. Брат Ханнеса Колехмайнера был профессиональным бегуном в США. Применяв американский метод, о котором он узнал от брата, младший Колехмайнен на Олимпиаде 1912 года в Стокгольме выиграл все забеги на длинные дистанции. Вначале и Нурми использовал метод тренировки Колехмайнена. Позднее тренировки на пересечённой местности, состоявшие из продолжительного и темпового бега, он дополнил спринтерскими забегами на стадионе по повторной системе. Он обнаружил, что скоростную выносливость он может выработать только с помощью спринтерского бега. Свой метод прославленный спортсмен сделал всеобщим достоянием. Бегуны на длинные дистанции до второй мировой войны повсюду тренировались по его системе. Лаури Пикала в вышедшем в 1930 году «Справочнике по лёгкой атлетике» описал уже не только понятие нагрузки и отдыха, но и чередование ритма нагрузки. Тем самым он заложил основу интервального метода тренировки, получившего развитие во второй половине 40-х годов. В 20-х годах складываются противоречия между английскими и американскими федерациями в лёгкой атлетике. В 1934 году в Турине прошёл чемпионат Европы по лёгкой атлетике. На 9-х Олимпийских играх в Амстердаме впервые в соревнованиях по лёгкой атлетике выступили женщины. После обморока победителя забега на 800 метров Радке Ратшауэра этот вид соревнований был исключён из программы и восстановлен только в 1960-м году на Олимпиаде в Риме. В 1932 году на Олимпиаде в Лос-Анжелесе было опробовано фотооборудование для точной регистрации результатов на беговых дорожках. Официально же такое оборудование было применено только в 1948 году на Олимпиаде в Лондоне. Пааво Нурми был не допущен к марафону, как профессионал. Была зарегистрирована первая победа негритянского спортсмена-спринтера Эдди Толана, закончившего

бег на 100 метров с мировым рекордом (10,3сек). Несмотря на протесты мировой общественности Олимпиада 1936 года состоялась в Берлине. По иронии судьбы в цитадели «высшей расы» негритянский спортсмен Джесси Оуэнс установил 4 олимпийских рекорда. В прыжках в длину он преодолел магический восьмиметровый предел, японец Наото Таймеа в троинном прыжке- 16-метровый и американец Корнелиус Джонсон в прыжках в высоту- двухметровый рубеж.

В 1928 году были проведены первые Летние игры Международной Всемирной спартакиады. Здесь появились русские имена. Наиболее выдающегося результата достиг Тимофей Корниенко в беге на 100 метров(10,8) В соревнованиях по прыжкам с шестом победил Николай Озолин(3,6м). В женских спринтерских номерах программы отличилась Мария Шаманова.

В данной главе были рассмотрены основные достижения легкоатлетов на олимпиадах, так как они являются наиболее показательными и наиболее полно отражают существовавшую действительность. В завершении приведём основные характеристики легкоатлетических снарядов, существующих с древних времён и по наше время.

КОПЬЕ-1) колющее оружие - древко с каменным, костяным или металлическим наконечником. Известно с эпохи раннего палеолита; в древнем мире и в средние века - главное оружие пехоты и конницы. 2) Легкоатлетический снаряд для метания; деревянное или металлическое древко с острым наконечником; длина 2,6-2,7 м (для мужчин) и 2,2-2,3 м (для женщин), масса 0,8 и 0,6 кг (соответственно).

ДИСК- снаряд для метания, состоит из деревянной основы и металлического обода; диаметр 221 мм (для мужчин) и 182 мм (для женщин), масса 2 и 1 кг (соответственно).

МОЛОТ - снаряд для метания. Металлический шар диаметром 10,2-12см, соединенный стальным тросом с ручкой; общая длина 1,18-1,20 м, масса 7,257 кг.

ЯДРО - снаряд для толкания, цельнометаллический шар массой 7,257 кг (для мужчин) и 4 кг (для женщин), диаметр 130 и 110 мм (соответственно).

1.10 Лёгкая атлетика в России до 1917 года

Конец прошлого - начало нынешнего столетия в истории России стали периодом глубинного реформирования всех сторон жизни. Бурное развитие экономики, капитализация (особенно в городах) всех сторон общественной жизни вызвали появление новых для "лапотной" России явлений, среди которых не последнее место заняло увлечение зажиточной и образованной публикой спортом.

Конечно, на физическое воспитание подданных власти обращали внимание и ранее, но оно распространялось, в основном, на российскую армию. Естественно, что спорт в Российской империи возник не в 1900 г. Физическое воспитание как неотъемлемая часть культуры зародилась в глубокой древности.

Официальная система физического воспитания в дореволюционной России, называвшаяся в ту пору "гимнастикой", во многом зависела от культурных связей со странами Западной Европы. Именно оттуда просвещенная Екатерина II заимствовала определение цели применения различных физических упражнений - необходимость воспитания полноценного человека.

В ноябре 1864 г. (во время славного двадцатилетия реформ Александра II, положивших начало капитализации России) вышел новый устав гимназий, который уже предусматривал штатного преподавателя гимнастики. Учебные заведения должны были иметь гимнастические снаряды, а врачам вменялось в обязанности наблюдать за занятиями с тем, чтобы упражнения содействовали правильному физическому развитию и укреплению сил молодежи.

Кстати, именно в этом "необязательном" отношении к физическим упражнениям нужно, на наш взгляд, искать субъективные причины того, что в течение долгих лет спортивные соревнования, самый дух состязательства были чужды российскому обывателю, а следовательно о развитии спорта в нашей стране в то время можно было только мечтать. Для распространения физической культуры в учебных заведениях России большое значение имели военные реформы царя. В связи с принятием закона о всеобщей воинской повинности (1874 г.) резко возросло количество людей, которые должны были пройти воинскую службу. Именно тогда, с целью подготовки учащихся к службе в армии руководители военного ведомства ввели обязательные занятия гимнастикой во всех видах средних школ. Вот только существовавшие в ту пору циркуляры, наставления и инструкции по гимнастике сводили ее фактически к строевым упражнениям и военной муштре.

Правда после Первой русской революции (1905-07 гг.) правительство, напуганное революционным движением в стране и активным участием в нем российской

молодежи, стало стремиться создавать молодежные спортивные организации с целью наилучшего воздействия на формирование политических взглядов у учащихся.

В отрядах “бойскаутов” большое внимание уделялось идейно-политическому воспитанию в сочетании с физическими упражнениями и тренировками, причем важное значение придавалось поощрению активности и самостоятельности детей. В скаутских организациях, в основном, применялись “сокольская” гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры. Внутри подобных организаций часто проводились различные соревнования, потому спортивный состязательский дух проникал постепенно в молодежную среду. В программу соревнований включались бег на сто метров, прыжки в длину и высоту, метание копья, и другие виды. В 1912 г. официально по всей стране была введена сокольская система гимнастики. Но данные за этот год подтверждают, что из 1566 средних учебных заведений она проводилась в 855. В 296 - велась шведская система, а в остальных - военная, немецкая или система Лесгафта. Определенные итоги развития спорта можно было бы подвести, основываясь на данных из отечественной истории периода перед Первой мировой войной.

К этому времени активно проходил процесс централизации руководства различными видами спорта. К 1914 г. в России существовали такие спортивные организации: 1- с 1911 г. Всероссийская лига студенческого спорта, 2- с 1911 г. Всероссийский Союз любителей атлетики, 3- с 1913 г. Всероссийский атлетический союз, 4- с 1913 г. Всероссийский союз любителей легкой атлетики;

В этот период Россия значительно увеличила свои спортивные связи со странами мира, расширила контакты с международными спортивными организациями, такими как Международный олимпийский комитет, Всемирный союз атлетики и борьбы.

В начале 1914 г. Россия в числе шести других стран получила приглашение руководства Международного олимпийского комитета направить солидную делегацию из 10 человек на международный олимпийский конгресс в Париж (31 мая - 10 июня 1914 г.). К началу 1914 г. в нашей стране уже сформировалось несколько центров развития олимпийского спорта, которые возглавили Московский, Петербургский, Киевский региональные олимпийские комитеты. Под их руководством осуществляли свою деятельность спортивные лиги и союзы соответствующих регионов. Шла кропотливая и плодотворная подготовка к очередным Олимпийским играм.

Так в марте 1914 г. прошло заседание Московского олимпийского комитета, где в присутствии представителей восьми лиг, в том числе, Московская лига любителей легкой атлетики, Московская лига тяжелой атлетики, решался вопрос об устройстве в 1915 г. в Москве III Русской Олимпиады, проведение которой рассматривалось как один из ответственных этапов подготовки к Играм VI Олимпиады.

В 1915 г. Канцелярия Главного наблюдателя за физическим развитием народонаселения России совместно с Российским олимпийским комитетом приглашает из Швеции тренера по легкой атлетике Х.Андерсена для более результативной подготовки легкоатлетов к предстоящим Олимпийским играм.

Однако жить в воюющей стране по законам мирного времени удавалось недолго. С сентября 1915 г. спортивная работа в России заметно сокращается, все больше становясь прикладной - военно-спортивной. Временный совет при Главном наблюдателе, куда входили представители Российского олимпийского комитета, Всероссийских союзов, лиг и спортивных сокольских и скаутских организаций, призвал спортивные организации на местах приступить к подготовке резерва для фронта, повсеместно создавая на спортивных базах военно-спортивные клубы с подчинением их военно-спортивным комитетам.

Первый подобный комитет был создан в Москве уже 18 октября 1915 г. под председательством В.Н.Шустова. 10 декабря 1915 г. был учрежден Петроградский военно-спортивный комитет. Осуществление идеи подготовки новобранцев получило название "мобилизация спорта" К июню 1916 г. в России функционировало двадцать три военно-спортивных комитета.

И все же спортивная жизнь продолжалась. В 1916 г. прошли первенства России по легкой атлетике, тяжелой атлетике; были организованы и проведены Поволжская олимпиада (август 1916 г.), Вторая Ярославская олимпиада (сентябрь 1916 г.), в Московском олимпийском комитете состоялось учредительное собрание обще студенческой организации. Периодическая печать продолжала публиковать методические руководства по организации учебно-тренировочной работы в олимпийских видах спорта. В том же 1916 г., по инициативе Главного наблюдателя генерал-майора В.Н. Воейкова, тренер Х.Андерсен был командирован в США для изучения последних новинок в легкоатлетическом спорте.

Согласно результатам исследований российских историков в нашей стране в десятых годах прошлого столетия выходило огромное количество книг по

физической культуре и спорту, что свидетельствует о действительном интересе широких масс населения к здоровому и активному образу жизни. Значительное сокращение номенклатуры спортивных изданий было вызвано лишь развязанной империалистической войной

Число изданных русских книг по спортивной и учебно-методической тематике (1911-1917 гг.)

Тематика 1911 г. 1912 г. 1913 г. 1914 г. 1915 г. 1916-17 гг.

Общие работы 34 28 37 23 11 7

Физич. развитие 44 23 2 17 10 16

Легкая атлетика 26 25 21 18 13 7

1.11 Олимпийские игры 1912 г. - проверка российского спорта и российского меценатства

В истории российского спорта есть события, которые долгие годы характеризовались отрицательно, оценивались как нечто, бросающее тень на достоинство и честь Отечества. Одно из таких событий - первое официальное выступление российской команды на Играх V Олимпиады. Как известно, спортсмены России, выступая в Стокгольме по трем видам олимпийской программы, вопреки оптимистическим прогнозам, довольствовались весьма скромными результатами. Действительно, 178 атлетов завоевали 2 серебряные и 2 бронзовые медали, а по очкам в неофициальном командном зачете оказались на 15 месте среди 28 стран, принимавших участие в Играх.

Первые признаки роста интереса российской общественности к Олимпийским играм появились в начале 1908 г. и были связаны с именем графа Г.И. Рибопьера, с 1900 г. члена МОК для России. А центральной периодической печати появилось сообщение о том, что граф Рибопьер занят подготовкой русских спортсменов к участию в Играх IV Олимпиады в Лондоне. Назывались имена спортсменов, рекомендованных спортивными клубами и обществами для поездки в Лондон. Среди них: Лидваль, Петровский (легкая атлетика). Результаты выступления российских спортсменов были достаточно успешными. Обладателем бронзовой олимпийской медали в лёгкой атлетике стал В.Ярвинен.

Кроме того, к концу первого десятилетия XX века Россия вошла в полосу промышленного подъема. Соответственно увеличились благотворительность и меценатство, в том числе и в спортивном движении.

В конце первого десятилетия XX века спортивные общества начинают привлекать к занятиям спортом детей и женщин, расширяют свою деятельность за счет новых видов спорта. Так, общество "Сокол" в 1909 г. среди 560 членов насчитывало 130 детей и 30 женщин. Спортивное общество "Униов", правление которого находилось в Петербурге, а отделения - в Москве, Риге, Варшаве, Лодзи, Одессе в 1909 г., широко культивировало среди детей и взрослых легкую атлетику. В созданном в мае 1909 г. спортивно-гимнастическом обществе "Славия" (в память славянских первоучителей Кирилла и Мефодия) сразу были организованы мужские, женские и детские группы, где культивировалась легкая атлетика.

13 января 1911 г. в журнале "Русский спорт" появилась первая конкретная информация о предстоящих Играх. Инициативная олимпийская комиссия сообщала о том, что в программу Игр Олимпиады в Стокгольме включены 14 видов спорта, в том числе: классическая борьба, велоспорт, водное поло, гимнастика, гребля академическая, конный спорт, легкая атлетика, парусный спорт, плавание и прыжки в воду, современное пятиборье, стрельба (пулевая и стендовая), теннис, фехтование и футбол.

Российские газеты и журналы, начиная с 1911 г., широко освещали ход подготовки спортсменов к Олимпийским играм, анализировали возможности российских атлетов, строили прогнозы выступлений, рисовали картину развития отдельных видов спорта в России. Большие опасения у российской общественности вызвало состояние легкой атлетики, широко представленной в программе Олимпийских Игр. Специалисты высказывали опасения, что в этом виде спорта представители России могут выступить слабо, так как легкая атлетика даже в крупнейших городах России начала культивироваться сравнительно недавно.

Поэтому в феврале 1911 г. в России впервые состоялся Всероссийский съезд по легкой атлетике, где были представлены ведущие спортивные организации, развивавшие этот вид спорта. Были приглашены 15 петербургских, 6 московских и 2 провинциальных спортивных общества. Выступавшие на съезде анализировали состояние легкой атлетики в стране и предлагали пути дальнейшего ее развития. Большое внимание на съезде было уделено вопросам любительства. Съезд, исходя из положения Олимпийской хартии, указал, что преподаватели легкой атлетики и гимнастики, за исключением военнослужащих, не могут быть отнесены к

любителям, а потому не могут выступать на Олимпийских играх. Уже 08 и 09 мая 1911 г. в Москве по инициативе московского и петербургского кружков любителей спорта были организованы соревнования по легкой атлетике, в которых приняли участие ведущие атлеты страны.

21 мая собрание Российского олимпийского комитета окончательно утвердило списки олимпийской команды России. В ее состав вошли: 178 спортсменов, из которых 90 были офицерами.

Итак, впервые в истории отечественного спорта Россия официально участвовала в Играх Олимпиады, которой предшествовали подготовительные соревнования. С марта 1911 г. по апрель 1912 г. были проведены в несколько этапов соревнования по легкой атлетике и другим видам спорта. Впервые организованы учебно-тренировочные сборы для ведущих спортсменов, впервые достигнута договоренность с правительством о финансировании поездки команды России на Игры, впервые члены императорской фамилии не только проявили интерес к Играм, объявили о своем покровительстве Олимпийскому комитету России, но и непосредственно участвовали в спортивной программе Игр.

Подводя итоги Игр V Олимпиады и констатируя слабое выступление российской сборной команды, следует отметить, что этот официальный дебют стал сильнейшим толчком к значительному подъему спортивного и олимпийского движения в стране.

Все последующее четырехлетие, несмотря на начавшуюся первую мировую войну, связано с внедрением в спортивно-физкультурную практику России новшеств, которые стали основой последующих успехов отечественного спорта.

В 1912-1916 гг. в физкультурно-спортивном движении России создается новый тип управленческой структуры, где соединяются государственные и общественные формы руководства в лице Канцелярии Главнаблюдающего, Временного Совета и союзов по отдельным видам спорта, формируется система подготовки физкультурных кадров.

В практику спортивной работы вводятся русские Олимпиады - комплексные состязания по олимпийской программе - прообраз Спартакиад народов СССР.

Заключение

В заключении приведём имена спортивных рекордсменов, известных в легкоатлетическом мире.

АЛЕКСЕЕВ Виктор Ильич (1914-77) , российский спортсмен, заслуженный мастер спорта (1942), заслуженный тренер СССР (1956). Чемпион СССР в метании копья (1936-48). Воспитал ряд мировых и олимпийских рекордсменов.

АУИТА (Aouita) Саид (р.1959), марокканский спортсмен. Чемпион Олимпийских игр (1984) и мира (1987) в беге на 5000 м. Бронзовый призер Олимпийских игр (1988) в беге на 800 м. Многократный рекордсмен мира.

ЛЬЮИС Карл (р . 1961), американский спортсмен. Чемпион Олимпийских игр 1984 (бег 100 и 200 м, эстафета 4 · 100, прыжки в длину), 1988 (бег 100 м, прыжки в длину) и 1992 (прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м). Семикратный чемпион мира: 1983 (бег 100 м, прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м), 1987 (прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м), 1991 (бег 100 м, эстафета 4 · 100 м). Десятикратный рекордсмен мира.

АЛЕКСЕЕВ Виктор Ильич (1914-77) , российский спортсмен, заслуженный мастер спорта (1942), заслуженный тренер СССР (1956). Чемпион СССР в метании копья (1936-48). Воспитал ряд мировых и олимпийских рекордсменов.

АУИТА (Aouita) Саид (р.1959), марокканский спортсмен. Чемпион Олимпийских игр (1984) и мира (1987) в беге на 5000 м. Бронзовый призер Олимпийских игр (1988) в беге на 800 м. Многократный рекордсмен мира.

БОЛОТНИКОВ Петр Григорьевич (р.1930), российский спортсмен, заслуженный мастер спорта (1959). Чемпион Олимпийских игр (1960), Европы (1962) в беге на 10 000 м, неоднократный чемпион СССР (в 1957-64) в беге на 5000 и 10 000 м.

БОРЗОВ Валерий Филиппович (р . 1949), украинский спортсмен, заслуженный мастер спорта (1970). Чемпион Олимпийских игр (1972), неоднократный чемпион Европы и СССР (в 1969-76) в беге на 100 и 200 м. Президент Национального Олимпийского комитета Украины (с 1991).

БРАГИНА Людмила Ивановна (р1943), российская спортсменка, заслуженный мастер спорта (1972). Чемпионка Олимпийских игр (1972) и СССР (1968-74) в беге

на 1500 м.

БРУМЕЛЬ Валерий Николаевич (р. 14 мая 1942, село Разведки Тындинского района Амурской области), российский спортсмен; заслуженный мастер спорта (1961). Чемпион Олимпийских игр 1964 в прыжках в высоту. Серебряный призер Олимпийских игр 1960. Чемпион Европы (1962), СССР (1961-63). Рекордсмен мира (1961-71). Исполнение мечты Детство Валерия прошло в Ворошиловграде. В 15 лет он занял второе место на первенстве Украины среди школьников, прыгнув на высоту 1 м 75 см, через 2 года преодолел высоту 2 м. Был одним из первых прыгунов в высоту, уделявших большое внимание на тренировках работе со штангой, что способствовало укреплению ног, улучшению прыгучести, повышению физической подготовки. В 1960 поступил в Московский институт физической культуры, вошел в Олимпийскую сборную страны.

Шесть рекордов мира. На Олимпийских играх 1960 в Риме занял Брумель второе место с результатом 2 м 16 см, уступив по числу попыток советскому прыгуну Роберту Шавлакадзе (р. 1933), но опередив рекордсмена мира американца Джона Томаса (р. 1943). Под руководством одного из лучших отечественных тренеров В. М. Дьячкова и благодаря своей огромной работоспособности сумел быстро овладеть новейшей техникой прыжка. В 1961-63 признан лучшим спортсменом мира, установив в эти годы шесть мировых рекордов. В 1964 принял участие в очередных Олимпийских играх в Токио и победил, установив новый олимпийский рекорд (2 м 18 см). За спортивные успехи был награжден орденом Трудового Красного Знамени (1964). Возвращения 5 октября 1965 после окончания тренировки попал в тяжелую катастрофу. За три года перенес 25 малых и 7 крупных операций, но остался на костылях без всякой надежды на окончательное выздоровление. Был на грани нервного срыва, когда ему посоветовали обратиться к доктору Г. А. Илизарову. Через пять месяцев после лечения по методу Илизарова в Кургане он начал тренироваться, а еще через два месяца взял высоту 2 м 5 см. Через полгода (1969) во время соревнований получил новую тяжелую травму - порвал коленную связку на очень важной для прыгуна в высоту толчковой ноге. Вновь сделал все, чтобы вернуться в большой спорт. Его называли упрямым, фанатиком, но он верил в себя и взял высоту 2 м 7 см. Закончив спортивную карьеру, стал литератором, написал автобиографическую книгу "Высота" (1971), посвятил пьесу доктору Илизарову. В. И. Линдер

БРЫЗГИНА (Владыкина) Ольга Аркадьевна (р.1963), украинская спортсменка. Чемпионка Олимпийских игр (1988 и 1992) в беге на 400 м и в эстафете 4x400 м. Многократная чемпионка и рекордсменка СССР.

БУБКА Сергей Назарович (р.1963), украинский спортсмен, заслуженный мастер спорта (1983). Чемпион Олимпийских игр (1988), мира (1983, 1987, 1991, 1995), Европы (1986), СССР (1984, 1985) Победитель Кубков мира и Европы (1985) в прыжках с шестом.

ВАЙЦ (Waitz) Грета (р . 1953), норвежская спортсменка. Одна из сильнейших марафенок мира в 1980-х гг. Чемпионка мира (1983) и серебряный призер Олимпийских игр (1984). 9-кратная победительница традиционного марафона в Нью-Йорке (1978-80, 1982-86, 1988) и двукратная традиционного марафона в Лондоне (1983, 1986).

ГРИФФИТ-ДЖОЙНЕР (Griffith-Joyner) Делорез Флоренс (р.1959), американская спортсменка. Чемпионка Олимпийских игр (1988) в беге на 100 м, 200 м и в эстафете 4100 м. Серебряный призер Олимпийских игр (1984) в беге на 200 м и в эстафете 4400 м (1988).

ДЖОЙНЕР-КЕРСИ (Joyner-Kersey) Жаклин (р.1962), американская спортсменка. Чемпионка Олимпийских игр по прыжкам в длину (1988) и по семиборью (1988, 1992). Серебряный призер Олимпийских игр по семиборью (1984).

ДУМБАДЗЕ Нина Яковлевна (1919-83) , российская спортсменка, заслуженный мастер спорта (1943). Неоднократная чемпионка СССР (в 1939-50), Европы (1946, 1950), рекордсменка мира (1948-60) в метании диска.

ЗАТОПЕК Эмиль (р.1922), чешский спортсмен. Чемпион Олимпийских игр (1948 - бег на 10 000 м и 1952 - на 5000 и 10 000 м, марафон) и Европы (1950, 1954). Неоднократный рекордсмен мира (1950-54).

КОНДРАТЬЕВА Людмила Андреевна (р.1958), российская спортсменка, заслуженный мастер спорта (1978). Чемпионка Олимпийских игр (1980) в беге на 100 м, Европы (1978) - на 200 м и в эстафете 4 x 100 м, СССР (1979, 1982, 1988) - на 100 и 200 м и в эстафете 4x100 м.

КОСТАДИНОВА (Kostadinova) Стефка (р.1965), болгарская спортсменка. Чемпионка мира (1987) и серебряный призер Олимпийских игр (1988) в прыжках в высоту. Многократная рекордсменка мира.

КОЭ (Сое) Себастьян (р.1956), английский спортсмен Чемпион Олимпийских игр в беге на 1500 м (1980 и 1984) и дважды серебряный призер в беге на 800 м. Многократный рекордсмен мира.

ЛЬЮИС Карл (р.1961), американский спортсмен. Чемпион Олимпийских игр 1984 (бег 100 и 200 м, эстафета 4 · 100, прыжки в длину), 1988 (бег 100 м, прыжки в длину) и 1992 (прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м). Семикратный чемпион мира: 1983 (бег 100 м, прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м), 1987 (прыжки в длину, эстафета 4 · 100 м), 1991 (бег 100 м, эстафета 4 · 100 м). Десятикратный рекордсмен мира.

МАСТЕРКОВА Светлана Александровна (р.1972), российская спортсменка, заслуженный мастер спорта (1996), олимпийская чемпионка в беге на 800 и 1500 м (1996). Неоднократная рекордсменка мира.

НИКОЛАЕВА Елена Николаевна (р.1966), российская спортсменка. Заслуженный мастер спорта (1996). Чемпионка Олимпийских игр (1996), мира (1993), СССР (1987, 1988), СНГ (1992), серебряный призер Олимпийских игр в ходьбе на 10 км (1992).

НОЭЛЬ-БЕЙКЕР (Noel-Baker) Филип (1889-1982) , английский дипломат, профессор международных отношений (1924). Труды по международным отношениям и проблеме разоружения. Автор книг "Лига наций в действии" (1926), "Разоружение" (1926) и "Гонка вооружений: программа всемирного разоружения" (1958). Участник Олимпийских игр , серебряный призер в беге на 1500 м (1920). Нобелевская премия мира (1959).

ОРТЕР (Orter) Альфред (р . 1936), американский спортсмен. Четырехкратный чемпион Олимпийских игр (1956, 1960, 1964, 1968) в тройном прыжке. Многократный рекордсмен мира.

ПЕРЕК (Pérec) Мари Жо (р . 1968), французская спортсменка. Чемпионка Олимпийских игр (1992) в беге на 400 м и (1996) в беге на 200 и 400 м. Неоднократная чемпионка и рекордсменка мира.

ПОНОМАРЕВА Нина Аполлоновна (р . 1929), российская спортсменка , заслуженный мастер спорта (1952). Чемпионка Олимпийских игр (1952, 1960), Европы (1954) и СССР (1951-56, 1958-59) в метании диска; обладательница первой в истории советского спорта золотой олимпийской медали.

ПРИВАЛОВА Ирина Анатольевна (р . 1968), российская спортсменка ; мастер спорта международного класса (1989). Чемпионка мира (1993) и Европы (1994) в беге на различных спринтерских дистанциях; бронзовый призер Олимпийских игр (1992) в беге на 100 м. Рекордсменка мира (1993 и 1994). 5-кратная обладательница Кубка Европы.

ХУАНТОРЕНА (Juantorena) Альберто (р . 1950), кубинский спортсмен . Чемпион Олимпийских игр (1970) в беге на 400 и 800 м. Многократный рекордсмен мира.

ЧУДИНА Александра Георгиевна (1923-90) , российская спортсменка (легкая атлетика, волейбол), заслуженный мастер спорта (1948). Чемпионка Европы (1954) в легкоатлетическом пятиборье, СССР (35 раз в 1945-55) - бег на 400 м, 80 м с барьерами, в эстафетах 4x100 и 4x200 м, в прыжках в высоту, прыжках в длину и в пятиборье. Рекордсменка мира в 1953-56. Чемпионка мира (3 раза в 1952-60), Европы (4 раза в 1949-58), СССР (7 раз в 1947-63) по волейболу.

ШЕВИНЬСКА (Szewinska) Киршенштейн Ирена (р . 1946), легендарная польская спортсменка . Чемпионка Олимпийских игр (1964 - в эстафете 4x100 м, 1968 - 200 м, 1976 - 400 м); обладательница 2 серебряных медалей (1964) и 2 бронзовых (1968 и 1972). Чемпионка Европы (1965, 1974). Многократная рекордсменка мира.

ЮРИ (Ewry) Раймонд Кларенс (1873-1937) , американский спортсмен . Многократный чемпион Олимпийских игр в прыжках с места (1900 и 1904 - в высоту, длину, тройной, 1908 - в высоту и длину).

Список литературы

1. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2012
2. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 2002
3. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 2004
4. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
5. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
7. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . -2002.