

Лёгкая атлетика: этапы развития

История возникновения легкоатлетических упражнений уходит своими корнями в глубокую древность. Известно, что бег, прыжки и метания с давних времен имели место у людей в трудовой деятельности. В борьбе с природой, при добывании средств к существованию человеку приходилось пробегать значительные расстояния, преодолевать различные препятствия, метать и применять различные оружия охоты. Однако, трудно установить, когда эти действия начали использоваться без непосредственной прикладной цели, т. е. в виде физических упражнений. Надо полагать, что прошло много тысячелетий до тех пор, пока бег, прыжки и метания стали культивироваться человеком в качестве одного из видов спорта и средства физического воспитания. Примеры из истории позволяют предполагать существование их в самом зачаточном виде уже в первобытном обществе. Учитывая большое значение бега, прыжков и метаний для труда, первобытные люди использовали эти движения в воспитании детей, стараясь как можно скорее подготовить хороших охотников.

Наиболее древними видами физических упражнений, входящих в современную легкую атлетику, было метание различных орудий, камня, копья, бумеранга и др. Не менее древними упражнениями являются бег на скорость и выносливость. Сравнительно позже появились прыжки. Как оказалось, первоначально эти упражнения не носили самостоятельного характера. Они выступали в тесной связи с трудом. Лишь в позднем родовом обществе, с развитием производительных сил, бег, прыжки и метания становятся относительно самостоятельной формой развлечения и средством физического развития в первобытном воспитании. Одновременно с применением упражнений в беге, прыжках и метаниях зарождались и элементы соревнований. Конечно, они были очень мало похожи на современные. Чаще они представляли собой часть какого-либо магического обряда или проверку физической подготовленности юношей. В народном эпосе есть много описаний таких соревнований, которые стали элементами традиционных обрядов и, передаваясь из поколения в поколение многие века, дошли до нашего времени в виде народных упражнений или детских игр.

Если о физической культуре первобытного общества наши представления крайне скудны, то гораздо большим количеством источников и факторов мы располагаем о беге, прыжках, метаниях и других упражнениях в рабовладельческом обществе. Рабовладельцы при помощи военной силы осуществлявшие свое господство над

эксплуатируемые народными массами, широко использовали физические упражнения для подготовки воинов. Классической в этом отношении системой физического воспитания можно считать древнегреческую.

В рабовладельческом обществе наибольшего развития бег, прыжки и метания достигли в древней Греции. Как свидетельствуют многочисленные источники, они сложились в определенный комплекс физических упражнений, близких по форме и современному легкоатлетическому спорту. Есть основания полагать, что и современный термин «легкая атлетика» в известной мере обязан своим происхождением древним грекам. Греки все упражнения делили на тяжелые и легкие. К легким относили бег, прыжки и метания копья. Метание диска, видимо, требующее для выполнения большей физической силы, относились к тяжелым упражнениям. Участников состязаний, соревнующихся между собой в беге, прыжках, метаниях, борьбе и других физических упражнениях, греки называли «атлетами». В средние века бег, прыжки и метания и другие физические упражнения, игравшие существенную роль в жизни народов Западной и Восточной Европы, развились из совершенно примитивного состояния.

В период раннего Средневековья атлетические упражнения древних греков не были распространены. В отличие от рабовладельческого общества физическими упражнениями в период раннего Средневековья занимались простые люди. Многочисленные легенды, былины и другие памятники народного эпоса повествуют о культивировании народом самобытных физических упражнений, используемых им в военно-физической подготовке и развлечениях. В народном эпосе часто отображается занятие бегом, прыжками и метаниями, имеющих непосредственную связь с элементами современного легкоатлетического спорта. Исторические материалы подтверждают наличие в спортивных упражнениях и играх народов Закавказья, Сибири, Средней Азии, Карелии элементов легкой атлетики. Помимо народного эпоса в истории различных народов Средневековья сохранились многочисленные факты, указывающие на использование бега, прыжков и метаний в быту и в развлечениях, в качестве показателей физической силы, ловкости и выносливости у славян широко культивировалось метание палицы, бег взапуски, прыжки через горящий костер. Метание камня было любимым народным развлечением в Закавказье. Различные прыжки культивировали народы Сибири. В Шотландии было известно толкание, так называемого «плечевого камня» весом в 12 и 16 фунтов, что в переводе на современные меры веса составляет 5,443 и 7, 257 кг. Применение копья или дротика для метания встречается в описании воинских упражнений и боевых действиях почти у всех народов.

Гораздо большее место бег, прыжки и метание занимали в военно-физической подготовке феодалов. Материальные возможности и наличие досуга обусловили культивирование физических упражнений в среде господствующего класса и даже создание известной системы военно-физического воспитания рыцарей. На всех ступенях воспитания воина-рыцаря практиковались упражнения с камнем, прыжки, метание копья и бег на скорость (на короткие дистанции). Однако, следует подчеркнуть, что эти упражнения как не имевшие непосредственного отношения к военному делу носили вспомогательный характер. Они использовались для развития физических качеств и воспитания навыков, необходимых рыцарю в самом общем виде. Борьба городов за свою самостоятельность против феодалов предъявляла к горожанам большие требования. Главное внимание в военно-физической подготовке у горожан уделялось воспитанию подвижности, ловкости и искусству в физических и военно-прикладных упражнениях. Эта задача, с одной стороны, решалась «рыцарскими» упражнениями (фехтование и др.), а с другой народными видами физической культуры – борьба, бег, прыжки и метания. Иллюстрации XII–XIV столетия показывают, что все эти упражнения, чаще всего проходили на городских площадях и привлекали большое количество участников, преимущественно молодежи.

Отсутствие в источниках подробных описаний соревнований в беге, прыжках и метании в Средние века не дает возможности установить технику исполнения этих упражнений и достижения. С разложением феодальных отношений в конце Средневековья, отмиранием рыцарского войска и с исчезновением системы военно-физической подготовки феодалов, легкоатлетические упражнения – бег, прыжки и метания в среде господствующего класса почти совершенно перестают культивироваться. То же самое наблюдалось и в средневековых городах. Использование городской знатью наемных военных отрядов и стремление разбогатевшей вертушки городского населения к усвоению дворянской галантности, внешнего лоска и манер, сказалось на исключении народных видов физической культуры из системы воспитания и развлечений. Лишь в народном быту (крепостного крестьянства и низов городского населения) эти виды физических упражнений продолжали сохраняться, как традиционные народные развлечения.

Современное развитие легкоатлетических видов спорта началось в Англии. Именно там, в 1837 г., прошли первые беговые состязания среди студентов городского колледжа города Регби на двухкилометровую дистанцию. Аналогичные соревнования впоследствии стали проходить и в других колледжах городов Кембриджа, Оксфорда, Лондона и Итона. По мере развития этого вида

спорта в программу состязаний включаются: бег на коротких дистанциях, метание тяжестей и бег с препятствиями. А в 1851 г. появляются прыжки как в высоту, так и в длину с разбегом, в 1864 г. – толкание ядра и метание молота. Соревнования становятся регулярными регулярный вид. С 1880 по 1890 годы получивший самостоятельность легкоатлетический спорт получает огромную популярность практически во всех уголках Европы. Самое непосредственное и решающее значение в развитии легкоатлетического спорта оказали возродившиеся с 1896 г. Олимпийские игры. Уже в 1896 г., на проходивших в Афинах первых Олимпийских играх, программа игр содержала двенадцать видов состязаний по легкой атлетике. Наиболее удачными в этом виде спорта тогда оказались именно легкоатлеты Соединенных Штатов Америки. В 1952 г. в олимпийских соревнованиях начинает принимать участие и сборная СССР, составившая хорошую конкуренцию американским легкоатлетам. На Олимпиаде, проводимой в 1996 г. в городе Атланте, при проведении соревнований по легкой атлетике было разыграно сорок четыре комплекта олимпийских наград между двумя тысячами участников.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Юнити-Дана, 2003.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика. – М., 2005.
3. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.

Л. В. Никулин, В. П. Полищук

Организация занятий по физической подготовке с лицами рядового и офицерского состава старших возрастных групп, находящимися в запасе

Сложная международная обстановка последнего времени заставляет нас заглянуть в историю Великой Отечественной войны. Проведем краткий анализ, имеющихся документов из архива Министерства обороны. Так, проведенная проверка 4 дивизии народного ополчения показала, что:

- 1) 60 % личного состава управления дивизии составляют офицеры старше 40 лет (16 % лица старше 50 лет);
- 2) \approx 40 % личного состава дивизии – лица старше 40 лет (5 % лица старше 50 лет);