1. Легкая атлетика как основа физического воспитания

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объ­единяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического. многоборья — *десятиборье, пятиборье* и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представле­на 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования вхо­дят в программы крупнейших континен­тальных спортивных состязаний: чем­пионатов Европы, Африканских, Азиат­ских, Балканских, Британских, Панаме­риканских игр и др.

Основой легкой атлетики являются естественные дви­жения человека. Занятия легкой атлетикой способ­ствуют всестороннему физическому раз­витию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объяс­няются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возмож­ностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика — часть государственной си­стемы *физического воспитания.* Легкоатлетические упражнения входят в програм­мы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов. Легкоатлетические. секции занимают ведущее место в дея­тельности коллективов физкультуры, спор­тивных клубов, добровольных спортив­ных обществ.

Обратимся к истории этого вида спорта. Истории, насыщенной интересными событиями, знакомство с которыми поможет вам получить представление о том, какими были физические возможности человека в древ­ние времена и каких высот в этом отношении достигли наши современники.

В обширной летописи легкоатлетического спорта много славных имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся рекордные достижения. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали до­рогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствова­ния — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

2. История Олимпийских игр

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинствен­ными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыж­ки и метания — упражнения, составляющие фундамент совре­менного легкоатлетического спорта. Археологи, раскапывая стоянки древнего человека, находят много красноречивых сви­детельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки игра­ли огромную роль в повседневной жизни человека. Конечно, в ту пору о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже. Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий». (Отсю­да, собственно, и возникло слово «стадион».) Более полувека этот вид бега — стадиодром — оставался единственным видом соревнований на эллинских олимпийских праздниках. На Играх 14-й Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые были разыграны призы в беге на дистанции, равной двум стадиям. На Играх 15-й Олимпиады появился бег на выносливость — от 7 до 25 ста­диев.

Уже в ту пору участники Игр специализировались в от­дельных видах программы состязаний. Например, бегуны на длинные дистанции, как правило, очень редко стартовали в бе­ге на короткие дистанции. Зато очень часто один и тот же атлет выступал на двух коротких дистанциях и нередко оказывался сильнейшим на обеих сразу.

На олимпийских праздниках проводились также соревнова­ния бегунов, выступавших в полном боевом снаряжении. Атлет, побеждавший на коротких дистанциях, а также в этом виде состязаний, получал почетное звание «триаст», то есть трех­кратный победитель. Дважды такой чести удостаивался Леонидас с острова Родос.

Начиная с 16-й Олимпиады (708 г. до н. э.) программа Игр обогатилась новым видом — пятиборьем. Он включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу (как видим, и в этом многоборье легкая атлетика составляет ос­нову).

Прыжок в длину в то время атлеты выполняли со специаль­ными гантелями в руках. Тогда считалось, что это помогает усилить маховое движение рук и преодолеть в полете большее расстояние. Копье и диск метали с небольшого возвышения. Причем копье держали не просто в руке, а при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель встав­лял пальцы. Копьеметатели в ту пору состя­зались в бросках на меткость попадания в цель, тогда как дискоболы соревновались на дальность.

Какими же были достижения участников олимпийских соревнований древности? К сожалению, со­поставить их результаты с результатами современных спортсменов довольно сложно. Дело в том, что до нас дошли крайне противоречивые сведения на сей счет. Но по отдельным источникам можно сделать вывод о том, что победители античных олимпиад добивались неплохих резуль­татов даже по современным меркам. Так, согласно легенде, диско­бол Флегий на тренировке мог метнуть диск через реку Алфей (ее ширина в настоящее время достигает 50 м).

Победителей соревнований чествовали тогда очень пышно. Их увенчивали венками из оливы, ветви для которых срезали специальным золотым ножом со старых священных деревьев. Когда чемпионы возвращались домой, их встречали толпы радостных соотечественников. Поэты слагали в честь победи­телей хвалебные гимны. Имена чемпионов высекались на камен­ных плитах, а некоторым из них даже ставились памятники. Именно благодаря этому до нас и дошли их имена...

Развитие современной легкой атлетики началось в 30-40-е гг. 19 в. (первые со­ревнования — в колледже г. Регби в Англии в 1837); в 80-90-е гг. во многом странах были организованы любитель­ские клубы, лиги и др.,

Развитие современной легкой атлетики тесно связано с олимпийским движением. Достаточно сказать, что розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. стал первым официаль­ным международным соревнованием по легкой атлетике. С тех пор она прочно заняла ведущее место в программе всех Олимпийских игр.

И именно легкоатлет стал первым олимпийским чемпио­ном. Это был американец Джеймс Конноли, 5 апреля 1896 г. завоевавший победу в тройном прыжке с результатом 13 м 71 см. Однако не Конноли стал подлинным героем I Олимпиады современности.

Несколькими днями позже в борьбу вступили марафонцы. Они бежали 40 км по той самой каменистой дороге, по кото­рой около 2500 лет назад пробежал из селения Марафон в Афины эллинский воин-гонец с вестью о победе греков над пер­сами. По преданию, гонец прибежал в город, не останавливаясь в пути, и с возгласом «Мы победили!» упал замертво. В честь подвига этого солдата в программу Олимпийских игр и был включен пробег от Марафона до Афин. Впоследствии мара­фонский бег стал одним из обязательных видов легкой атле­тики.

Для Греции — хозяйки I Олимпиады — победа в этом виде программы была вопросом национальной гордости и чести. Тысячи болельщиков разочарованно вздохнули, когда с середи­ны дистанции пришло сообщение: в числе лидеров нет грече­ских бегунов. Но затем ситуация на дистанции изменилась. Прежние лидеры, не выдержав жары, сошли, и первым на стадион вбежал грек Спирос Луис, скромный почтальон из поселка Марузи.

Последний круг вместе с победителем пробежал сам король Греции, в порыве чувств покинувший королевскую ложу. Луис стал на­циональным героем своей страны.

В целом же олимпийский дебют «коро­левы спорта» прошел в Афинах весьма скром­но. Легкоатлеты соревновались лишь по 12 ви­дам (сравните: сейчас программа легкой атле­тики насчитывает 43 вида). Всего на старт вышло менее ста спортсменов. Например, в высоту прыгали лишь пятеро. Гораздо больше участников собрали соревнования по гимнастике и стрельбе.

Заслуживает внимания такой эпизод олимпийских состяза­ний. На старт дистанции 100 м большинство бегунов вышли в коротких белых брюках и сапогах с короткими голенищами. И только один спортсмен — американец Томас Бэрк — был в трусах и в обуви полегче, напоминавшей современные шиповки. Если его соперники принимали старт стоя, то Бэрк опустил­ся на одно колено и уперся в землю руками. Зрители даже посмеивались над этим оригиналом. Но каково же было их изум­ление, когда именно Бэрк финишировал первым. С тех пор низкий старт стал общепринятым в соревнованиях спринтеров.

Техника бега в те времена мало чем напоминала отточенные движения современных бегунов. Спортсмены бежали скованно, напряженно. И лишь со временем стало ясно, что быстрота несовместима с напряженными мышцами, что, чем свободнее бег, тем выше скорость. Уже на II Олимпиаде в Париже (1900 г.) американец Фрэнсис Джервис намного улучшил олимпийский рекорд, преодолев 100 м за 10,8 с.

Достижения сильнейших атлетов в ту пору росли довольно быстро, не то что сейчас. Так, Эллери Кларк из США прыгнул в Афинах в длину всего на 6 м 35 см, а его соотечественник Алвин Кренцлейн стал лучшим на II Олимпиаде в Париже с ре­зультатом 7 м 18 см. Тот же разыграны награды в беге на 5000 и 10000 м, в эстафетах 4Х100 и 4Х400 м, а также в десятиборье.

На восьми Олимпиадах современности борьбу вели только мужчины. Но вот в Амстердаме в 1928 г. на легкоатлетические арены впервые вышли женщины. Их олимпийский дебют превзошел все ожидания. Во всех пяти видах программы женщины установили мировые рекорды.

##### Список использованной литературы

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982..
2. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 1985.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
4. Л. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»; Москва 1987.
5. Крушило Ю.С. «Хрестоматия по истории древнего мира» Москва 1980г.